

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Л.Л. Станіславова

“ 2 ”

09

2016 р.

Робоча навчальна програма

„Спортивні ігри та методика їх викладання” (настільний теніс) для студентів

галузі знань **01 Освіта**

спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Шифр дисципліни **09**

Статус дисципліни: **обов'язкова, цикл професійної та практичної підготовки**

Факультет **гуманітарно-педагогічний**

Кафедра **здоров'я людини**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисциплін		Кількість годин						Форма семестрового контролю		
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Д	1	1	3	90	34	17	-	17	56	-	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

Програму складено  Ребрина А.А.

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини Протокол № 1 від 30.08 2016 р.

Зав.кафедри здоров'я людини  Базильчук О.В.

Робоча програма розглянута та схвалена Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету. Протокол № 1 від 2.09 2016р.

Голова Вченої ради ГПФ  Станіславова Л.Л.

Структура залікових кредитів
(1 семестр, 1 курс настільний теніс)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1 – Історія зародження та розвитку настільного тенісу.	2	2	4
Тема 2 – Основні правила гри в настільний теніс.	2	2	4
Тема 3 – Фізіологічні особливості моделі гравця в настільний теніс.	2	2	6
Тема 4 – Психологічна підготовка гравців в настільний теніс.	2	2	6
Тема 5 – Основи техніко-тактичної підготовки.	2	2	7
Тема 6 – Техніка пересування гравців в настільний теніс.	2	2	6
Тема 7 – Суддівство змагань з настільного тенісу.	2	2	8
Тема 8 – Контроль і самоконтроль на заняттях з настільного тенісу.	2	2	8
Тема 9 – Засоби настільного тенісу у процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури.	1	1	7
Разом	17	17	56

Зміст лекційного курсу
(1 курс 1 семестр настільний теніс)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
		денна
1	Тема 1 – Історія зародження та етапи розвитку настільного тенісу у світі. Досягнення українських спортсменів у складі збірної команди СРСР. Стан і перспективи розвитку сучасного настільного тенісу Етапи розвитку настільного тенісу в Україні. Виступи українських спортсменів на сучасній міжнародній арені. Література: [3,6,7,8]	2
2	Тема 2 – Загальна характеристика гри. Навчальна гра. Основні правила гри в настільний теніс. Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Вимоги до техніки безпеки. Література: [3,6,7,8]	2
3	Тема 3 – Особливості настільного тенісу. Фізіологічний портрет гравця в настільний теніс. Модель гравця в настільний теніс. Настільний теніс у професійній підготовці фахівця. Рекорди настільного тенісу Література: [3,6,7,8]	2
4	Тема 4 – Психологічні особливості гри в настільний теніс. Техніко-тактичні особливості настільного тенісу. Вимоги до властивостей	2

	особистості тенісиста. Умови гри в настільний теніс. Література: [3,6,7,8]	
5	Тема 5 – Основи техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Сучасні вимоги до техніко-тактичної майстерності гравців у настільний теніс. Система підбору методів навчання та удосконалення техніки і тактики нападу, захисту, індивідуальних групових і командних технічних дій гравців у настільний теніс. Література: [3,6,7,8]	2
6	Тема 6 – Техніка пересувань. Вимоги. Основні стійки і початкові рухи. Роль ніг, тулуба і м'язів черевного преса при ударі. Однокрокові пересування. Приставні кроки. Приставні кроки з випадом. Стрибки. Перехресні кроки. Використання крокових пересувань. Пересування гравців у парній грі. Література: [3,6,7,8]	2
7	Тема 7 – Види та учасники змагань, їхні права та одяг. Представник, тренер і капітан. Ігрові умови. Особливості роботи суддів у настільному тенісі. Робота суддівської колегії. Особливості організації та проведення змагань з настільного тенісу. Література: [3,6,7,8]	2
8	Тема 8 – Самоконтроль спортсмена. Показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Методи оцінки соматичного здоров'я. Визначення фізичної підготовленості. Література: [3,6,7,8]	2
9	Тема 9 – Вплив засобів настільного тенісу на розвиток професійно важливих фізичних якостей фахівців здоров'я людини. Література: [3,6,7,8]	1
Разом за 1 семестр		17

**Перелік практичних занять
(1 курс, 1 семестр настільний теніс)**

№	Теми практичних занять	Кількість
		годин денна
1	Історичні аспекти розвитку гри у світі. Досягнення українських спортсменів у складі збірної команди СРСР. Стан і перспективи розвитку настільного тенісу. Етапи розвитку настільного тенісу в Україні. Виступи українських спортсменів на сучасній міжнародній арені. Література: [3,6,7,8]	2
2	Загальна характеристика гри. Навчальна гра. Еволюція правил гри у настільний теніс за його різновидами (розміри і вага м'яча, форма гравців, час гри, система нарахування очок та ін.). Основні правила гри в настільний теніс. Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Вимоги до техніки безпеки. Література: [3,6,7,8]	2
3	Особливості настільного тенісу. Фізіологічний портрет гравця в настільний теніс. Модель гравця в настільний теніс. Настільний теніс у професійній підготовці фахівця. Рекорди настільного тенісу Література: [3,6,7,8]	2
4	Психологічні особливості гри в настільний теніс. Техніко-тактичні особливості настільного тенісу. Вимоги до властивостей особистості тенісиста. Умови гри в настільний теніс. Література: [3,6,7,8]	2
5	Навчання основної стійки, хватки ракетки, подачі та прийому м'яча у настільному тенісі. Навчання індивідуальним і командним тактичним елементам ведення гри у нападі, захисті та змішаному стилі гри. Навчання ігрової взаємодії парної гри у настільному тенісі. Навчання різновидів подач м'яча, різновидів ударів м'яча. Література: [3,6,7,8]	2

6	Навчання техніки пересувань Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, спеціальної спритності, спеціальної витривалості. Розвиток швидкості переміщень, спритності, сили та точності удару по м'ячу. Правила гри. Навчальні одно- та двосторонні ігри, парні, змішані склади команд. Моделювання змагальної діяльності. Література: [3,6,7,8]	2
7	Види та учасники змагань, їхні права та одяг. Представник, тренер і капітан. Ігрові умови. Особливості роботи суддів у настільному тенісі. Робота суддівської колегії. Особливості організації та проведення змагань з настільного тенісу. Література: [3,6,7,8]	2
8	Самоконтроль спортсмена. Показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Визначення рівня соматичного здоров'я. Визначення фізичної підготовленості. Педагогічне спостереження за грою із подальшим аналізом дій гравців у настільний теніс. Література: [3,6,7,8]	2
9	Вивчення і удосконалення засобів настільного тенісу, які впливають на розвиток професійно важливих якостей фахівців здоров'я людини. Література: [3,6,7,8]	1
Разом за 1 семестр		17

Зміст самостійної роботи (1 курс 1 семестр настільний теніс)

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
		денна
1	Опрацювання лекційного матеріалу № 1 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі першої контрольної роботи [3,6,7,8]	4
2	Опрацювання лекційного матеріалу № 2 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі першої контрольної роботи [3,6,7,8]	4
3	Опрацювання лекційного матеріалу № 3 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі першої контрольної роботи [3,6,7,8]	6
4	Опрацювання лекційного матеріалу № 4 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі першої контрольної роботи [3,6,7,8]	6
5	Задача першої контрольної роботи. Опрацювання лекційного матеріалу № 5 відповідних літературних джерел. Підготовка до задачі другої контрольної роботи [3,6,7,8]	7
6	Опрацювання лекційного матеріалу № 6 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі другої контрольної роботи [3,6,7,8]	6
7	Опрацювання лекційного матеріалу № 7 відповідних літературних джерел, підготовка до задачі другої контрольної роботи [3,6,7,8]	8
8	Опрацювання лекційного матеріалу № 8 відповідних літературних джерел. Задача другої контрольної роботи. Підготовка до задачі підсумкової контрольної роботи [3,6,7,8]	8
9	Задача підсумкової контрольної роботи [3,6,7,8]	7
Разом за 1 семестр		56

Система поточного та підсумкового контролю.

Оцінка знань студентів за вагомим коефіцієнтом (1 курс, 1 семестр настільний теніс)

Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи						
ОПВ1	ОПВ2	ОПВ3	ОПВ 4	КР1	КР2	ПКР
0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2

Примітка: ОПВ1,2,3,4 – оцінка практичного випробування; КР 1,2 – контрольна робота; ПКР – підсумкова контрольна робота

Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою

Нормативна шкала оцінки практичних вмінь (ОПВ) з настільного тенісу

№	Нормативи	бали			
		5	4	3	2
1	Виконання серії ударів «зріз» - «накат» - «зріз» (по черзі)	10	8	6	4
2	Виконання десяти прямих подач «накатом».	10	8	6	4
3	Виконання удару «топ-спін справа» - «топ-спін зліва»	20	16	12	8
4	Прийом нормативу тактичної гри у нападі та в захисті в парній грі (розіграш 20 передач).	20	16	12	10

Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою

Питання для контрольної роботи №1 (КР1)

1. Хто є справжнім родоначальником гри в настільний теніс?
2. Де було створено перші правила гри?
3. Ким було уведено в гру целулоїдний м'яч?
4. Де і коли були проведені перші офіційні змагання?
5. Де і коли були проведені перші офіційні міжнародні змагання?
6. Коли настільний теніс з'явився в Росії?
7. Хто і коли створив міжнародну організацію та встановив єдині правила гри?
8. Де і коли відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
9. Коли спостерігається черговий підйом розвитку цього виду спорту?
10. Коли активізувався тенісний рух в ХХ столітті?
11. В якому році було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу?

Питання для контрольної роботи №2 (КР2)

1. З якого року почалася нова епоха настільного тенісу?
2. З чим пов'язаний черговий етап розвитку настільного тенісу в Україні?
3. Назвіть наймолодшу учасницю Олімпійських ігор – 2008 в Пекіні у складі олімпійської збірної України.
4. Назвіть президентів Федерації настільного тенісу незалежної України.
5. Який допустимий ігровий простір для гри в настільний теніс?
6. Назвати основні правила техніки безпеки під час гри в настільний теніс.
7. Чому настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор?
8. Дайте коротку характеристику гри в настільний теніс.

9. Обґрунтуйте оздоровче значення настільного тенісу.
10. Яка має бути температура в ігровому залі?
11. Дайте характеристику інвентарю для гри в настільний теніс.
12. Охарактеризуйте основні правила гри в настільний теніс.
13. Із скількох партій проводять зустріч в настільному тенісі?
14. Охарактеризуйте правило прискорення гри.
15. Які Ви знаєте види змагань в настільному тенісі?
16. Дайте характеристику учасникам змагань з настільного тенісу.
17. Склад та обов'язки головної суддівської колегії.
18. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
19. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
20. Обґрунтуйте переміщення гравця під час гри.
21. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.
22. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
23. Дайте класифікацію усіх Вам відомих технічних прийомів.
24. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.

Питання для підсумкової контрольної роботи (ПКР)

1. Хто є справжнім родоначальником гри в настільний теніс?
2. Де було створено перші правила гри?
3. Ким було уведено в гру целулоїдний м'яч?
4. Де і коли були проведені перші офіційні змагання?
5. Де і коли були проведені перші офіційні міжнародні змагання?
6. Коли настільний теніс з'явився в Росії?
7. Хто і коли створив міжнародну організацію та встановив єдині правила гри?
8. Де і коли відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
9. Коли спостерігається черговий підйом розвитку цього виду спорту?
10. Коли активізувався тенісний рух в колишньому Радянському Союзі?
11. В якому році було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу?
12. З якого року почалася нова епоха настільного тенісу?
13. З чим пов'язаний черговий етап розвитку настільного тенісу в Україні?
14. Назвіть наймолодшу учасницю Олімпійських ігор – 2008 в Пекіні у складі олімпійської збірної України.
15. Назвіть президентів Федерації настільного тенісу незалежної України.
16. Який допустимий ігровий простір для гри в настільний теніс?
17. Назвати основні правила техніки безпеки під час гри в настільний теніс.
18. Чому настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор?
19. Дайте коротку характеристику гри в настільний теніс.
20. Обґрунтуйте оздоровче значення настільного тенісу.
21. Яка має бути температура в ігровому залі?
22. Дайте характеристику інвентарю для гри в настільний теніс.
23. Охарактеризуйте основні правила гри в настільний теніс.
24. Із скількох партій проводять зустріч в настільному тенісі?
25. Охарактеризуйте правило прискорення гри.
26. Які Ви знаєте види змагань в настільному тенісі?
27. Дайте характеристику учасникам змагань з настільного тенісу.
28. Склад та обов'язки головної суддівської колегії.
29. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
30. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
31. Обґрунтуйте переміщення гравця під час гри.
32. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.

33. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
34. Дайте класифікацію усіх Вам відомих технічних прийомів.
35. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.

Рекомендовані тематики курсових робіт

1. Організація і проведення змагань (з обраного виду спорту).
2. Періодизація тренувального процесу.
3. Види підготовки в тренуванні.
4. Психологічна підготовка спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
5. Проблеми травматизму.
6. Особливості роботи з дітьми в групах ДЮСШ (з обраного виду спорту).
7. Організація та методика відбору дітей у спорті (на прикладі обраного виду спорту).
8. Формування витривалості у процесі тренування борців.
9. Технічна та фізична підготовка на початковому етапі тренування (на прикладі обраного виду).
10. Організація навчально-тренувального процесу в умовах ДЮСШ (з обраного виду спорту).
11. Розвиток фізичних якостей в спортивних іграх (з обраного виду).
12. Організаційна і навчально-виховна робота зі спортсменами (на прикладі обраного виду спорту).
13. Вплив умов походження на працездатність організму.
14. Розвиток дитячо-юнацького спорту в області.
15. Засоби та способи загартовування спортсмена.
16. Допоміжні обладнання і тренажери для навчання та тренування.

Таблиця – Перехід від вітчизняної шкали оцінювання до європейської (ECTS)

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка
A	4,75–5,00	5 Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4 Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,51–4,24	4 Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,01–3,50	3 Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	2,75–3,00	3 Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,74	2 Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2 Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Основна література

1. Барчукова Г.А., Настольный теннис.– М.:Физкультура и спорт, 1989.– 175с.
2. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.
3. Ландік В.І., Похолоденчук Ю.Г., Арзютов Г.Н. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс. - Вид. Норд-прес. Донецьк, 2005.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студ. вищих навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.:
5. Попов А.В. Спортивные игры в коллективе физкультуры / А.В.Попов, В.Е.Хапко.– К.:Здоровья, 1989.– 136с.
6. Ребрина А. А. та ін. Настільний теніс. Перший рік навчання. Метод. посіб. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
7. Ребрина А. А., Коломоєць Г.А., Деревянко В.В. Настільний теніс. Другий рік навчання. Метод. посіб. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ребрина А. А. Спортивні ігри. Настільний теніс. Навч. посіб. – Хмельницький. : ХНУ, 2015. – С. 226-327.

Додаткова література

1. Амелин А.М., Настольный теннис/ А.М.Амелин, В.А.Пашинин.– М.:Физкультура и спорт, 1985.– 112с.
2. Жур В.П., Начальное обучение в и тренировка теннисистов: Метод. пособие.– Минск:Высшая школа, 1983.– 126с.
3. Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Збірник наукових статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних. – Львів: «Ахіл», 2003, - Вип.1. – 166с.