МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ факультету

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_

# НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА секція з нАстІльного тенісу

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

підготовки \_\_\_\_\_\_**бакалаврів**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: ( англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв’язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

освітня програма\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Укладачі:** ст. викладач Жестков С.Г.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичного виховання  Протокол №\_1\_ від “31”\_\_\_08\_\_\_ 2017 р.  Завідувач кафедри фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Горбуля  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Ухвалено науково-методичною радою  факультету фізичного виховання    Протокол №\_\_\_\_від “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

2017 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти, | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів - 3 | Галузь знань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | вибіркова |
| Загальна кількість годин - 90 | Спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | **Рік підготовки:** |
| 1-й |
| Освітня програма  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (назва) |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години | Рівень вищої освіти: **бакалаврський** |  |
| **Практичні** |
| 30 годин |
| **Самостійна робота** |
| 60 годин |
| **Вид контролю**:  залік |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

* 1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: настільний теніс» є оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: настільний теніс» є:

* демонструвати всі вміння, набуті під час навчання;
* виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м’яча, розвитку швидкості ударних рухів;
* виконувати окремі технічні прийоми;
* самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП;
* здійснювати суддівство;
* проводити внутрішні спаринги;
* активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях, проявляти позитивні емоції при руховій активності;

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):

**знати:**

* історію розвитку обраного виду спорту;
* вплив фізичного навантаження на організм людини;
* основи загальнооздоровчого тренування;
* основи методики самостійних занять;
* методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
* основи методики загартовування;
* засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
* засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності;
* основи профілактики спортивного травматизму.

**вміти:**

* виконувати техніко-тактичні дії гри в настільний теніс;
* виконувати спеціальні вправи;
* дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
* виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
* виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
* організувати та проводити змагання.

**Міждисциплінарні зв’язки**: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: настільний теніс» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**РОЗДІЛ 1. Історія розвитку виду спорту. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.**

**Тема 1. Історія розвитку виду спорту.**

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.

Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку виду спорту в Україні.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з виду спорту, еволюція правил.

**Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.**

Класифікація техніки гри. Прийоми гри та техніка її виконання.

**Тема 3.Розвиток рухових якостей.**

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, кмітливості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Засоби і методи розвитку цих якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

**Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.**

Вимоги до техніки безпеки у виді спорту. Контроль за станом інвентарю. Дотримання порядку і дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Відповідність масштабу змагань згідно з віком учасників. Медичний контроль за станом здоров’я. Дотримування гігієнічних норм спортивних майданчиків та других споруд.

Особиста гігієна, режим дня, харчування студентів у виді спорту.

**РОЗДІЛ 2.Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

**Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.**

Завдання, зміст, методи теоретичної підготовки. Визначення основних понять. Класифікація тактики гри. Функції гравців. Тактика нападу, тактика захисту. Взаємозв’язок фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вивчення правил гри.

**Тема 2. Основи гри у настільний теніс**

Характеристика особливостей гри в настільному тенісі, її місце в системі фізичного виховання. Права та обов’язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Організація змагань із настільного тенісу.

**Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

Змагання та їх місце в навчально-тренувальному процесі.

###### Значення змагань. Види змагань: календарні, товариські: першості, змагання на кубок, матчеві зустрічі, відбірочні, кваліфікаційні змагання, турніри та показові зустрічі.

Система проведення змагань. Положення про змагання: 1) мета і завдання; 2) місце і термін проведення; 3) керівництво проведення; 4) учасники; 5) способи розіграшу і оцінка результатів; 6) умови прийому команд; 7) форми і термін подачі заявок, час і місце жеребкування; 8) нагородження команд і учасників. Системи розіграшів: колова система, жеребкування команд; система з вибуванням; змішана система розіграшу.

Суддівство змагань. Знання правил гри. Жестикуляція. Права і обов’язки суддів, методика і техніка суддівства. Порушення правил, покарання, протести. Документація, яка необхідна для проведення змагань. Протокол гри.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви тематичних розділів і тем | Кількість годин | | | |
| денна форма | | | |
| усього | у тому числі | | |
| практичні | лаб. | сам.роб. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **РОЗДІЛ 1. Історія розвитку виду спорту. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.** | | | | |
| **Тема 1**. Історія розвитку виду спорту. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 2.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. | 30 | 10 |  | 20 |
| **Тема 3.** Розвиток рухових якостей. | 12 | 4 |  | 8 |
| **Тема 4.** Профілактика спортивного травматизму. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 1** | 54 | 18 |  | 36 |
| **Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.** | | | | |
| **Тема 1.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 24 | 8 |  | 16 |
| **Тема 2.** Основи гри у настільний теніс | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 3.** Методика суддівства та організація проведення змагань. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 2** | 36 | 12 |  | 24 |
| **Усього годин** | 90 | 30 | - | 60 |

**5. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1. | Історія розвитку настільного тенісу | 2 |
| 2. | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки | 10 |
| 3. | Розвиток рухових якостей. | 4 |
| 4. | Профілактика спортивного травматизму. | 2 |
| 5. | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 8 |
| 6. | Удосконалення рухових якостей. | 2 |
| 7. | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 2 |
| Разом | | 30 |

**6. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1. | Історія розвитку настільного тенісу | 4 |
| 2. | Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки | 20 |
| 3. | Розвиток рухових якостей. | 8 |
| 4. | Профілактика спортивного травматизму. | 4 |
| 5. | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 16 |
| 6. | Удосконалення рухових якостей. | 4 |
| 7. | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 4 |
| Разом | | 60 |

**7. Види контролю і система накопичення балів**

**РОЗДІЛ 1. Історія розвитку виду спорту. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст | Бали/оцінки | | | | | загалом |
|  |  | **2 бали** | | **1 бал** | **0 балів** | | **10** |
| 1. | Розвиток фізичних якостей | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Практичне виконання прийомів техніки | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 3. | Проведення розминки. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 4. | Проведення жонглювання,влучення в ціль біля стіни | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 5. | Самоконтроль на занятті. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 6. | Контрольні нормативи |  |  |  |  |  | **20** |
| 7 | Швидка подача накатом справа | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | Подача зліва відкиданням | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
|  | повороти | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Відкидання в лівій та правій стійках | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Короткі та довгі подачі | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Тактичні комбінації | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
|  | **Разом за 1-й розділ** |  | | | | | **30** |

**РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст | Бали/оцінки | | | | | загалом |
| 1. | Розвиток фізичних якостей | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Практичне виконання прийомів тактики | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Проведення розминки. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Проведення рухливих ігор. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Самоконтроль на занятті. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Контрольні нормативи |  |  |  |  |  | **12** |
| 7. | Біг 30 м | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Човниковий біг (4х9 м) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 9. | Жонглювання м`ячем | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 10. | Удар накатом зліва | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 11. | Удар накатом справа | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 12. | Вистрибування вгору | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
|  | **Разом за 2-й розділ** |  | | | | | **30** |
|  | **Разом за 2 розділи** |  | | | | | **60** |
| 1. | Підсумковий семестровий контроль: |  |  |  |  |  | **20** |
| 2. | Теоретичні знання з історії розвитку настільного тенісу | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 |
| 3. | Теоретичні знання з техніки гри (правила виконання певних технічних дій з настільного тенісу (за вибором викладача) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 |
| 4. | Теоретичні знання з тактики гри (виконання захисту та атак у настільному тенісі (за вибором викладача | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 |
| 5. | Теоретичні знання з методики суддівства | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 |
|  | **Разом за залік** |  | | | | | **100** |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | **За національною шкалою** | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | 5 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**8. Рекомендована література**

**Основна**:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
3. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
4. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. / І. Д. Бех / – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
5. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров’я», 1991. – 112 с.
6. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
7. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.
9. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.
10. Фізична культура: методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
12. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста-спорт, 2005. – 272 с.
13. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой.—М.,1987.  
    14. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Додаткова:**

1. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис–изд. 2-е, доп.–Физкультура и спорт, 1985.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
3. Вилюнас В.К.Психология эмоционалыных явлений.-М.: Медиус, 2000.
4. Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
5. Конеев Е.В. Спортивные игры : Правила, тактика, техника / Евгений Владимирович Конеев. – Д.: Феникс, 2004. – 443 с.
6. Матвеев Л.П.,Новиков А.Д. Теория и методика физического

воспитания.В2-х томах.-М.:Физкультура и спорт,1976.

1. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
2. Меркулова З.Я.Методические указания по обучению игре в настольний теннис.- Мариуполь:ПГТУ.1995-20.с
3. Орман Л. Современный настольный теннис. Перевод с венгерского.-М.:Физкультура и спорт,1985.-175с.

**Інформаційні ресурси**

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_