

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПРАКТИКУМ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Мирошніченко В.О., РнД доктор філософії

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 1.4 «ПРАКТИКУМ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Практикум з настільного тенісу» є оволодіння технікою і тактикою з настільного тенісу, методикою навчання, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності здобувачів вищої освіти, підвищення працездатності організму.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Демонстрація всіх вмінь, набутих під час навчання, виконання спеціальних вправ для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів.

2. Виконання окремих технічних прийомів, самостійно проводити розминку, заняття, здійснювати суддівство, проводити внутрішні спаринги, активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях, проявляти позитивні емоції при руховій активності.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

студент повинен знати: історію розвитку настільного тенісу, вплив фізичного навантаження на організм людини, основи загально-оздоровчого 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 з настільного тенісу.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Практикум з настільного тенісу»
повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Настільний теніс – загальні відомості					
Тема 1.1 Настільний теніс як олімпійський вид спорту. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.	14	2	2		10
Тема 1.2. Біомеханіка рухів під час гри в настільний теніс.	18	2	6		10
Тема 1.3. Технічне обладнання і правила гри. Основи тактики гри в настільний теніс.	18	2	6		10
Тема 1.4. Правила проведення змагань.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	68	8	20		40
Змістовний модуль 2. Методика підготовки в настільному тенісі					
Тема 2.1. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила.	20	2	8		10
Тема 2.2. Спортивна підготовка у настільному тенісі. Вивчення технік та технічних прийомів у настільному тенісі.	32	4	18		10
Разом за змістовним модулем 2	52	6	26		20
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Способи визначення стратегії гри в залежності від стилю суперника.	2
2	Вивчення правильної техніки ударів: форхенд, бекхенд, сервіс.	2
3	Профілактика травматизму.	2
4	Фізична підготовка в настільному тенісу.	2
5	Інвентар, обладнання та екіпіровка гравців.	2
6	Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації).	2
7	Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи.	2
8	Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.	2
9	Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки.	2
10	Переміщення тенісиста. Розвиток тактичного мислення та адаптація під час матчу.	2
Змістовний модуль 2		
11	Методика виконання атакуючого та захисного ударів.	2
12	Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші. Жонглювання м'ячем.	2
13	Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи.	2
14	Накат справа та зліва, удар, контрудар.	4
15	Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	4

16	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	4
17	Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.	2
18	Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини.	2
19	Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.	2
20	Організація проведення спортивних змагань.	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан настільного тенісу в Україні та світі	4
2	Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей	4
3	Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в настільному тенісі.	6
4	Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у настільний теніс.	6
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки	6
	Змістовний модуль 2	
6	Розвиток та удосконалення рухових якостей.	6
7	Профілактика спортивного травматизму.	6
8	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	6
9	Методика суддівства та організація проведення змагань.	4
10	Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.	6
11	Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з настільного тенісу.	6
	Всього годин	60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Дайте характеристику настільного тенісу як олімпійського виду спорту.
2. Назвіть основні параметри технічного обладнання гри в настільний теніс (стіл, комплект сітки, м'яч, ракетка).
3. Розкрийте особливості різних хватів ракетки.
4. Охарактеризуйте різні варіанти обертання м'яча.
5. Які види стійки та пересувань тенісиста ви знаєте?
6. Визначте послідовність вправ при вивченні техніки гри в настільний теніс.
7. Розкрийте зміст вправ для розвитку відчуття м'яча в тенісистів.
8. Назвіть види подач у настільному тенісі.
9. Як визначається перша подача в грі?
10. У яких випадках гравець виграє очко?
11. За якого рахунку визначається переможець у партії?
12. Поясніть порядок подачі, прийому і зміни сторін у парних зустрічах.
13. Наведіть приклади найпростіших ударів у настільному тенісі.
14. Охарактеризуйте варіанти прийому подач.
15. Назвіть основні принципи виконання атакуючого та захисного ударів.
16. Охарактеризуйте різні варіанти обертання м'яча.
17. Розкрийте особливості розминки в заняттях настільним тенісом.
18. Назвіть пріоритетні фізичні якості тенісиста, розкрийте основні методи їх розвитку.
19. Назвіть ігрові форми вдосконалення техніко-тактичних якостей тенісиста.
20. Розкрийте поняття «Тактика гри» в настільному тенісі.
21. Охарактеризуйте зміст занять для студентів із різним рівнем підготовки.
22. Розкрийте особливості проведення змагань із настільного тенісу способом вибування.
23. Охарактеризуйте коловий спосіб проведення змагань.
24. Розкрийте особливості дій судді змагань із настільного тенісу.
25. Назвіть основні засоби контролю і самоконтролю в процесі самостійних занять настільним тенісом.
26. Використання інвентарю та обладнання в настільному тенісі.
27. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
28. Історія виникнення і етапи розвитку гри в настільний теніс.
29. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
30. Основні правила гри в настільний теніс.
31. Ігровий майданчик та обладнання для гри в настільний теніс.
32. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з настільного тенісу.
33. Відбір дітей до занять настільного тенісу.
34. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.

35. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.
36. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
37. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
38. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
39. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.
40. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
41. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
42. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
43. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
44. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
45. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
46. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі.
47. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
48. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
49. Настільний теніс на Олімпіадах ХХІ ст.
50. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
51. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
52. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __ бакалавр __ спеціальність __ _017 __ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни <u>Практикум з настільного тенісу</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. 20__р.
Екзаменаційні запитання			
1. Дайте характеристику настільного тенісу як олімпійського виду спорту.			
2. Профілактика травматизму в настільному тенісі.			
Тестові завдання			
1. Як правильно встановити стійку гравця в настільному тенісі?			
А. Зігнуті коліна, розставлені ноги на ширину плечей, ракетка на рівні столу			
Б. Прямі ноги, ракетка високо над столом			
В. Сидячи за столом, одна нога вперед, інша вздовж тіла			
Г. Відповіді А і В			
2. Які типи ударів в настільному тенісі є основними?			
А. Тільки форхенд та бекхенд			
Б. Форхенд, бекхенд, топ-спін			
В. Сервіс і пуш			
Г. Всі вищезазначені			
3. Як правильно виконати техніку сервісу в настільному тенісі?			
А. Захоплення м'яча долонею, удар зверху, підкидання руки вгору			

- Б. Використання тільки обертового сервісу
- В. Підкидання м'яча високо над головою, удар знизу
- Г. Відповіді А і Б

4. Як визначається переможець матчу в настільному тенісі?

- А. За кількістю виграних сетів
- Б. За кількістю виграних геймів
- В. За загальною кількістю очок
- Г. За кількістю виграних розіграшів

5. Що таке "ручний удар" в настільному тенісі?

- А. Удар рукою без використання ракетки
- Б. Використання тільки задньої сторони ракетки
- В. Змішання форхенду та бекхенду в одному ударі
- Г. Відповіді Б і В

6. Як визначити правильний момент для виконання атакуючого удару?

- А. Тільки під час сервісу
- Б. Після суперникового атакуючого удару
- В. При високому підкиданні м'яча суперником
- Г. Відповіді Б і В

7. Як впливає використання топ-спін удару на рух м'яча в настільному тенісі?

- А. Збільшує оберт м'яча, знижуючи траєкторію політу
- Б. Збільшує швидкість м'яча
- В. Переводить гру в оборонний режим
- Г. Відповіді А і Б

8. Які параметри ракетки впливають на характеристики гри в настільному тенісі?

- А. Тільки розмір ручки ракетки
- Б. Тільки матеріал основи ракетки
- В. Розмір ручки та матеріал основи ракетки
- Г. Вага та колір ракетки

9. Як використовується вправа "пуш" в тренувальному процесі настільного тенісу?

- А. Для розвитку сили удару
- Б. Для тренування техніки блокування
- В. Для вивчення техніки короткого пушу
- Г. Всі вищезазначені

10. Як правильно виконати техніку блокування в настільному тенісі?

- А. Рухатися вздовж столу, використовуючи тільки форхенд
- Б. Стати біля столу, відхиливши назад ракетку
- В. Зменшити амплітуду руху, використовуючи техніку "короткого" блоку
- Г. Відповіді В і Б

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Практикум з настільного тенісу»

1. Вкажіть іншу назву гри у настільний теніс
- А. бадмінтон
 - Б. пінг-понг

- В. крокет
Г. регбі
2. До якої кількості очок за сучасними міжнародними правилами триває кожна партія?
А. 11
Б. 13
В. 7
Г. 10
3. В якій країні виник настільний теніс?
А. Бразилія
Б. Україна
В. Франція
Г. Англія
4. В чому полягає гра?
А. у відбиванні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту в поперек столу
Б. в ловлі м'яча руками
В. у відбиванні м'яча ракетками через стіл
Г. в перекидуванні м'яча ракетками
5. Скільки гравців одночасно може грати за одним столом?
А. 3
Б. 2
В. 5
Г. 2 або 4
6. Який колір можуть мати поверхні ракеток для змагань?
А. блакитний та жовтий
Б. зелений та білий
В. чорний та червоний
Г. зелений та червоний
7. Що таке "маятник" у настільному тенісі?
А. пересування гравця
Б. захисний удар
В. подача
Г. нападаючий удар
8. Чи можна підкидати м'яч при подачі декілька разів?
А. так
Б. можна три рази
В. можна два рази
Г. ні
9. При рахунку 11:11 потрібно мати перевагу ?
А. одне очко
Б. зараховується нічия
В. два очка
Г. три очка
10. До захисних прийомів техніки гри у настільному тенісі відноситься:
А. накат
Б. топ-спін
В. підрізка
Г. удар
11. Гравець виграє очко, якщо супротивник:
А. неправильно подасть м'яч
Б. відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу
В. зможе прийняти правильно надісланий м'яч
Г. відіб'є м'яч за межі столу
12. На що позитивно впливає настільний теніс?
А. зір
Б. гнучкість
В. реакція
Г. витривалість
13. Для профілактики травматизму на уроці з настільного тенісу необхідно :
А. Систематично виконувати ранкову гімнастику
Б. Дотримуватися правил дорожнього руху
В. Знати та виконувати правила гри
Г. Дотримуватися правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом
14. Граючи в настільний теніс, Ви більше розвиваєте:
А. Силу
Б. Гнучкість

- В. Витривалість
Г. Спритність, реакцію
15. Чи передбачена правилами гри у настільному тенісі хвилинна перерва?
А. Так
Б. Ні
В. При деяких обставинах
Г. За вимоги гравців
16. Найбільш небезпечна подача для суперника :
А. Поштовховим ударом
Б. З нижнім обертом м'яча
В. Зі змішаним обертом м'яча
Г. З верхнім обертом м'яча
17. Які з перерахованих чинників максимально впливають на перемогу в настільному тенісі?
А. Відповідна до ситуації стійка
Б. Максимальна швидкість пересування
В. Техніко-тактична підготовка
Г. Всі перелічені пункти
18. Який розмір повинен мати м'яч для гри в настільний теніс?
А. 38
Б. 44
В. 40
Г. Будь-який
19. Якою повинна бути висота сітки над столом?
А. 16
Б. 17
В. 15,25
Г. 16,25
20. При грі з трьох партій для перемоги потрібно виграти
А. Одну партію
Б. Дві партії
В. Три партії
Г. Чотири партії
21. Якого кольору повинен бути м'яч для гри в настільний теніс?
А. Білий
Б. Білий або помаранчевий
В. Помаранчевий
Г. Будь-який
22. Що таке „підрізка”
А. Атакуючий удар
Б. Подача
В. Захисний удар
Г. Змішаний удар
23. При рахунку 10х10 потрібно мати перевагу
А. В одне очко
Б. В три очка
В. В два очка
Г. Зараховується нічия
24. На яку висоту потрібно підкидати м'ячик при подачі?
А. 15 см
Б. 16 см
В. 17 см
Г. Можна не підкидати
25. На якій висоті від підлоги повинна знаходитись верхня поверхня столу?
А. 75 см
Б. 80 см
В. 76 см
Г. 77 см
26. Яка повинна бути вага м'яча для гри у настільний теніс?
А. 3 г
Б. 2,7 г
В. 3,2 г
Г. 4 г
27. Скільки основних хватів ракетки в настільному теніс
А. Один
Б. Два

- В. Три
Г. Чотири
28. До якого виду ударів відноситься накат з права?
А. Захисним
Б. Атаквальним
В. Змішаним
Г. Будь-яким
29. Розмір столу для гри у настільний теніс:
А. 274 см на 1525 см
Б. 270 см на 1550 см
В. 275 см на 1555 см
Г. Будь-який
30. Якщо при ударі м'яч торкнувся стійки кріплення сітки
А. Гра продовжується
Б. Програш очка
В. Переграється
Г. Нічого не відбувається
31. В парній грі подачу виконують
А. З лівої сторони
Б. З правої сторони
В. З середини
Г. Без різниці з якої сторони
32. Якщо при подачі м'яч торкнувся сітки
А. Гра продовжується
Б. Зараховується очко супернику
В. подача переграється
Г. Нічого не відбувається
33. При грі в останній партії зміна сторін відбувається при наборі одним з учасників
А. 7 очок
Б. 5 очок
В. 8 очок
Г. 6 очок
34. Якщо гравець торкається ракеткою столу
А. Програш очка
Б. Повторна гра
В. Це не помилка
Г. Означає перерву
35. Якщо м'яч потрапив на стіл мимо сітки
А. Не зараховується
Б. Зараховується
В. Переграється
Г. Нічого не відбувається
36. Якщо під час подачі м'яч торкнувся сітки але не потрапив на стіл
А. Виграш очка
Б. Програш очка
В. Переграється
Г. Нічого не відбувається
37. Яка кількість тайм-аутів в одній партії
А. 2
Б. 3
В. 1
Г. 4
38. Якщо м'яч потрапив в бокову площину столу
А. Виграш очка
Б. Переграється
В. Програш очка
Г. Нічого не відбувається
39. В якому році настільний теніс признаний спортивною грою?
А. 1898
Б. 1900
В. 1992
Г. 2000
40. Скільки суддів судять офіційний матч в настільному тенісі, коли немає необхідності про введення правил прискорення гри?
А. 1

- Б. 2
- В. 3
- Г. 4

41. Під час розіграшу в ігрову зону прилетів чужий м'ячик, який помішав спортсменам. Що повинен зробити суддя в такому разі?
- А. об'явити 1 хв. перерви
 - Б. показати жовту карточку гравцю, від якого прилетів м'яч
 - В. підняти руку вгору, зупинити гру
 - Г. встати, підібрати м'яч та кинути його назад гравцю
42. Чи може партія закінчитися з рахунком 101:99?
- А. так
 - Б. ні
 - В. тільки якщо грає двоє гравців
 - Г. тільки за рішенням судді
43. Яка максимальна тривалість розминки перед початком зустрічі, якщо головний суддя не дав дозвіл для її продовження?
- А. 1 хв
 - Б. 2 хв
 - В. 3хв
 - Г. 5 хв
44. Коли тренер немає права надавати поради учасникам гри?
- А. завжди має право
 - Б. після гри
 - В. в перервах між партіями
 - Г. під час гри та в перервах між розіграшами
45. Що повинен зробити суддя, якщо один із гравців під час матчу допустив нецензурні вислови вголос?
- А. повинен зробити вид, що нічого не чув
 - Б. повинен зробити усне зауваження цьому гравцю
 - В. повинен дискваліфікувати цього гравця до кінця матчу
 - Г. повинен показати гравцю жовту картку
46. Яка максимальна тривалість перерви між особистими зустрічами у гравця, якщо вони йдуть одна за другою?
- А. 2 хв
 - Б. 3 хв
 - В. 5 хв
 - Г. 10 хв
47. Що із перерахованого спортсмен не зобов'язаний робити?
- А. грати на повну силу
 - Б. дякувати рукостисканням по закінченню зустрічі суперника та суддів
 - В. виступати в охайному, чистому одязі
 - Г. дякувати глядачам по закінченню зустрічі
48. Якого кольору картку не потрібна судді для проведення матчу?
- А. червона
 - Б. зелена
 - В. біла
 - Г. жовта
49. В якому випадку вводиться в дію правило активізації гри?
- А. Якщо партія не закінчується протягом 15 хв. та розіграно менше 22 очків
 - Б. Якщо партія не закінчується протягом 10 хв. та розіграно менше 18 очків
 - В. В любий час, якщо хоча б один із гравців згоден на це
 - Г. Якщо в партії розіграно 18 та більше очків
50. Що відноситься до симптомів перетренованості?
- А. зміна настрою, поява роздратованості або депресії;
 - Б. зниження лібідо
 - В. збільшення лімфовузлів
 - Г. все вищезазначене
51. Якщо при ударі м'яч торкнувся стійки кріплення сітки
- А. Гра продовжується
 - Б. Програш очка
 - В. Переграється
 - Г. Нічого не відбувається
52. В парній грі подачу виконують
- А. з лівої сторони
 - Б. з правої сторони
 - В. з середини
 - Г. Без різниці з якої сторони

53. Якщо при подачі м'яч торкнувся сітки
- А. Гра продовжується
 - Б. Зараховується очко супернику
 - В. Подача переграється
 - Г. Нічого не відбувається
54. При грі в останній партії зміна сторін відбувається при наборі одним з учасників
- А. 7 очок
 - Б. 5 очок
 - В. 8 очок
 - Г. 6 очок
55. Якщо гравець торкається ракеткою столу
- А. Програш очка
 - Б. Повторна гра
 - В. Це не помилка
 - Г. Означає перерву
56. Якщо м'яч потрапив на стіл мимо сітки
- А. Не зараховується
 - Б. Зараховується
 - В. Переграється
 - Г. Нічого не відбувається
57. Якщо під час подачі м'яч торкнувся сітки але не потрапив на стіл
- А. Виграш очка
 - Б. Програш очка
 - В. Переграється
 - Г. Нічого не відбувається
58. Яка кількість тайм-аутів в одній партії
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 1
 - Г. 4
59. Якщо м'яч потрапив в бокову площину столу
- А. Виграш очка
 - Б. Переграється
 - В. Програш очка
 - Г. Нічого не відбувається
60. Скільки суддів судять офіційний матч в настільному тенісі, коли немає необхідності про введення правил прис-корення гри?
- А. 1
 - Б. 2
 - В. 3
 - Г. 4

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум з настільного тенісу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Rпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Rат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Rн.р.** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум настільного тенісу»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 10 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
-----------------	---------------------

20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум з настільного тенісу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;

- завдання для самосійної роботи студентів;

- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;

- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. 2018. 33 с.

2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 164.

3. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К 2 (71). С. 94-98.

4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. К.: Освіта. Україна, 2018. 420с.

5. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. К., 2011. 86 с.

6. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

7. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро, «Журфонд», 2022, 60 с.

8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченцова., Київ. 2021. 108 с.

Додаткові:

9. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. 2021. № 5. с. 40–47.

10. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (97). С. 320-324.

11. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / К., «Здоров'я», 2012. 112 с.

12. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. К.:

Літера ЛТД, 2015. 144 с.

13. 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: ЛДДФК, 2007 Вип. 11. Т1. С. 36 - 37.

14. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янка // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.

15. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету /І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2022. Вип. 151. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ. С. 133-136.

16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2006. 272 с.

Електронні ресурси:

17. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/kоротка-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

18. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

19. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

20. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>

21. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>

22. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>