



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум з настільного тенісу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 5
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Мирошніченко Віталій Олександрович
blackboba@nubip.edu.ua

ОПИС 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.

Завдання 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:

- **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.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 5 семестр				
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.	2/2/10	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення та еволюцію настільного тенісу. • Основні правила та терміни, використовувані в настільному тенісі. • Види хваток та техніка виконання різних ударів. • Основні тактичні підходи та стратегії гри в настільний теніс. • Важливість фізичної підготовки та здоров'я для успішного виступу в настільному тенісі. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Біомеханіка рухів під час гри в настільний теніс.	2/6/10	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати основні технічні елементи, такі як удари та подачі. • Застосовувати різні види хваток відповідно до ситуації на грі. • Розробляти та адаптувати власні тактичні підходи для кращого виконання гри. • Взаємодіяти з партнерами та супротивниками під час тренувань та змагань. • Оцінювати фізичний стан та розробляти плани фізичної підготовки для покращення результатів у настільному тенісі. 		
Тема 1.3. Технічне обладнання і правила гри. Основи тактики гри в настільний теніс.	2/6/10			
Тема 1.4. Правила проведення змагань.	2/6/10			
Змістовний модуль 2. Практикум з настільного тенісу				
Тема 2.1. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила.	2/8/10	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Специфіку та особливості обраного стилю гри в настільному тенісі. • Різновиди обладнання для настільного тенісу та їх вплив на гру. • Ефективні методи тренування для підвищення рівня гри. • Основні тактичні стратегії для різних ситуацій на столі. • Правила та особливості проведення турнірів та змагань з настільного тенісу. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати технічні елементи та удари відповідно до обраного стилю гри. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем</p>	

<p>Тема 2.2. Спортивна підготовка у настільному тенісі. Вивчення технік та технічних прийомів у настільному тенісі.</p>	<p>4/18/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вибирати та налаштувати обладнання для досягнення оптимального результату. • Розробляти та впроваджувати ефективні тренувальні програми для поліпшення гри. • Застосовувати тактичні підходи та стратегії в залежності від обраного стилю та ситуації гри. • Участь у турнірах та змаганнях, дотримуючись правил та виявляючи високий рівень гри. • Ефективно взаємодіяти з тренерами та партнерами під час тренувань та змагань. • Аналізувати власні результати та виявляти області для подальшого вдосконалення. 	<p>самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	
--	----------------	--	---	--

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

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

Шкала оцінювання студентів

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

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)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

- Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. 2018. 33 с.
- Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 164.
- 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.
- Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. К.: Освіта. Україна, 2018. 420с.
- Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. К., 2011. 86 с.
- Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
- 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.
- 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. Дерев'янка. 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: ЛДІФК, 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., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету /І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, 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. УТТФ - 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/>