



Розробник: Лобачов Г.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Лобачов Г.О., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 10.01.2024 р. № 6

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_ 2024р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	<b>денна форма навчання</b>	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	<b>Українська</b>	
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90	
Курс	2	3
Семестр	4	5
Кількість змістових модулів за розподілом	1	1
Обсяг кредитів	1,5	1,5
Обсяг годин, в тому числі	45	45
Аудиторні	22	20
Модульний контроль	2	4
Семестровий контроль		
Самостійна робота	21	21
Форма семестрового контролю	<b>Залік</b>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання настільного тенісу, який входять до програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Завдання курсу:

- набутти знання з теорії та методики викладання настільного тенісу;
- засвоїти техніку та тактику настільного тенісу, вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань теорії і методики настільного тенісу, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«014 Середня освіта (фізична культура)» (ОПС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	1-10
ЗК-7	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-10
<b>Спеціальні компетентності</b>		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів	1-10
СК-2	Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі	1-10
СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	1-10
СК-6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	1-10
СК-8	Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів	1-10
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	1-10
СК-17	Здатність застосовувати адаптивне фізичне виховання для осіб, що їх потребують	1-10

СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров`я учнів ласного здоров`я в процесі освітньої діяльності	
<b>Результати навчання</b>		
РН-5	Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами.	1-10
РН-6	Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі	1-10
РН-8	Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.	1-10
РН-11	Застосовувати інновації у професійній діяльності.	1-10
РН-12	Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.	1-10
РН-13	Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.	1-10
РН-16	Демонструвати вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-10

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

- знати історію розвитку настільного тенісу і його сучасний стан в Україні;
- розуміти термінологію, характеристики технічних та тактичних прийомів настільного тенісу;
- володіти технікою технічних та тактичних прийомів настільного тенісу;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань настільного тенісу, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- вміти навчити прийомів техніки та тактики настільного тенісу учнів ЗЗСО;
- вміти виділити основні помилки при навчанні технічних та тактичних прийомів настільного тенісу та виправляти їх.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт					
		Разом	Лекцій	Практичних	Семинарських	Самостійна робота	
<b>2 курс Змістовий модуль І.</b> Техніка навчання настільного тенісу							
1.	Історія розвитку настільного тенісу.	4	4				
2.	Характеристика настільного тенісу. Техніка та тактика гри.	4	4				
3.	Основні прийоми техніки настільного тенісу: виконання удару «підрізка».	4		4			
4.	Виконання технічного прийому: «свіча».	4		4			
5.	Способи пересування у грі. Виконання удару «підставка».	4		4			
6.	Способи пересування у грі. Виконання технічного прийому «топ-спіт».	23		2		21	
	МКР	2					
	Разом	45*	8	14		21	
<b>3 курс Змістовий модуль 2.</b> Методика навчання настільного тенісу							
7.	Правила проведення змагань з настільного тенісу. Правила та суддівство.	4	4				
8.	Способи тримання ракетки: горизонтальний, вертикальний. Виконання удару поштовхом.	2	2				
10.	Основні прийоми техніки настільного тенісу: зрізка зліва та з права.	2	2				
9.	Основи тактики настільного тенісу: тактика одиночної гри, тактика парної гри.	6		6			
10.	Основи тактики настільного тенісу: тактика гри проти суперника атакуючого або захисного стилю.	27		6		21	
1.	МКР	4					
	<b>Разом за 3 курс</b>	45*	8	12		21	
	<b>Разом 2-3 курс</b>	90*	16	26		42	

\* з урахуванням МКР -6 год.

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

**Тема 1.** Історія розвитку настільного тенісу.

Основні питання / ключові слова: , етапи розвитку настільного тенісу, сучасний стан, розвиток настільного тенісу в Україні.

Рекомендована література: 1,2.

**Тема 2.** Характеристика настільного тенісу. Техніка та тактика гри.

Основні питання / ключові слова: характеристика гри, , інвентар, кулька, ракетки, стіл, екіпіровка.

Рекомендована література: 1,2.

**Тема 3.** Правила проведення змагань з настільного тенісу. Правила та суддівство.

Основні питання / ключові слова: правила гри, види змагань, організація і планування змагань, правила подачі, дії суддів.

Рекомендована література: 2, 4.

**Тема 4.** Способи тримання ракетки: горизонтальний, вертикальний. Виконання удару поштовхом.

Основні питання / ключові слова: характеристика технік, переваги хватів,

Рекомендована література: 3, 4.

**Тема 5.** Основні прийоми техніки настільного тенісу: зрізка зліва та з права.

Основні питання / ключові слова: стійки, переміщення, підкрутка кульки.

Рекомендована література: 3, 4.

**Тема 6.** Основні прийоми техніки настільного тенісу: виконання удару «підрізка».

Основні питання / ключові слова: стійка, замах, фінальне зусилля.

Рекомендована література: 2, 3.

**Тема 7.** Виконання технічного прийому: «свіча».

Основні питання / ключові слова: переваги прийому, положення гравця, закрутка кульки.

Рекомендована література: 3, 4.

**Тема 8.** Способи пересування у грі. Виконання удару «підставка».  
Основні питання / ключові слова: характеристика прийому, використання в грі, переваги.

Рекомендована література: 3,4.

**Тема 9.** Способи пересування у грі. Виконання технічного прийому «топ-спіт».

Основні питання / ключові слова: види прийому, замах, робота тулуба, координація рухів.

Рекомендована література: 3,4.

**Тема 10.** Основи тактики настільного тенісу: тактика одиночної гри, тактика парної гри.

Основні питання / ключові слова: атаквальні дії, захисні прийоми, подачі під час парної гри.

Рекомендована література: 2,3.

**Тема 11.** Основи тактики настільного тенісу: тактика гри проти суперника атакуючого або захисного стилю.

Основні питання / ключові слова: фізична підготовка гравця, оцінка суперника, прийоми захисту, прийоми нападу.

Рекомендована література: 2,3.

### Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль I. Техніка та методика навчання гри у настільний теніс</b>		
1	Основні прийоми техніки настільного тенісу: виконання удару «підрізка».	4
2	Виконання технічного прийому: «свіча».	4
3	Способи пересування у грі. Виконання удару «підставка».	4
4	Способи пересування у грі. Виконання технічного прийому «топ-спіт».	2
5	Основи тактики настільного тенісу: тактика одиночної гри, тактика парної гри.	6
6	Основи тактики настільного тенісу: тактика гри проти суперника атакуючого або захисного стилю.	6
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>26</b>



### Критерії оцінювання практичних занять:

Кількість балів	Оцінка
10	повне розкриття завдань та правильне виконання роботи
7-9	недостатньо повне розкриття завдань чи не зовсім правильне виконання роботи
4-6	неповне розкриття завдань чи частково правильне виконання роботи
1-3	часткове розкриття завдань із суттєвими помилками у виконанні

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1-2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	8	8
Відвідування практичних занять	1	13	13
Робота на практичному занятті	10	13	130
Виконання завдання для самостійної роботи	5	2	10
Виконання модульної контрольної роботи	25	3	75
Разом			236
Максимальна кількість балів: 236			
Розрахунок коефіцієнта: 2.36			

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру:

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання

### Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
-------	------------	-----------------	------

<b>КУРС II</b>			
<b>Змістовий модуль I.</b>			
1	Способи пересування у грі. Виконання технічного прийому «топ-спіт».	21	5
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>21</b>	<b>5</b>
<b>КУРС III</b>			
<b>Змістовий модуль II.</b>			
2	Основи тактики настільного тенісу: тактика гри проти суперника атакуючого або захисного стилю.	21	5
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>21</b>	<b>5</b>

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.  
Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінка техніки виконання прийомів гри настільного тенісу.

**Критерії оцінювання:**

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	24 - 25
<b>Дуже добре</b> Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	21 - 23
<b>Добре</b> Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18 – 20
<b>Задовільно</b> Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	13 – 17
<b>Достатньо</b> Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	10 -13
<b>Незадовільно</b> Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	6 – 9
<b>Незадовільно</b> З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

#### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

<b>Рейтингова оцінка</b>	<b>Оцінка за стобальною шкалою</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>A</b>	<b>90-100 балів</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89 балів</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81 балів</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74 балів</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68 балів</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59 балів</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34 балів</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Форма контролю -залік

**7. Навчально-методична карта дисципліни «Настільний теніс з методикою викладання»**

Разом 90 год., лекції – 16 год.,, практична робота – 26 год., самостійна робота – 42 год  
підсумковий контроль – 4 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	№ п/п	Дати	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНДЗ	Види поточного контролю
<b>КУРС ІІ-ІІІ</b>									
<b>Змістовний модуль І-ІІ</b>	<b>Техніка та методика навчання гри у настільний теніс</b>	<b>110 балів</b>			Тема1. Історія розвитку настільного тенісу.		<b>2x5 балів</b>		<b>Модульний підсумковий контроль (3x25)</b>
					Тема 2. Характеристика настільного тенісу. Техніка та тактика гри.				
					Тема 3. Правила проведення змагань з настільного тенісу. Правила та суддівство.				
					Тема 4. Способи тримання ракетки: горизонтальний, вертикальний. Виконання удару поштовхом.				
					Тема 5. Основні прийоми техніки настільного тенісу: зрізка зліва та з права.				
						Тема 6. Основні прийоми техніки настільного тенісу: виконання удару «підрізка».			
						Тема 7. Виконання технічного прийому: «свіча».			
						Тема 8. Способи пересування у грі. Виконання удару «підставка».			
						Тема 9. Способи пересування у грі. Виконання технічного прийому «топ-спіт».			
						Тема 10. Основи тактики настільного тенісу: тактика одиночної гри, тактика парної гри.			
						Тема 11. Основи тактики настільного тенісу: тактика гри проти суперника атакуючого або захисного стилю.			
			<b>ЗАЛІК</b>						

## 8. Рекомендована література

### Базова

1. Барчукова Г.В. Теорія і методика настільного тенісу / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матицін. – Мінськ.: Академія, 2016. – 528 с.
2. Ландик В.І. Методологія спортивної підготовки: настільного тенісу / В.І. Ландик, Ю.Т. Похолєнчук, Г.Н. Арзютов. – Донецьк: Норд-Пресс, 2019. – 612 с.
3. Методика навчання гри у настільний теніс: навчальний посібник / О.І. Дельцов, В.О. Шуба. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2017. – 52 с.
4. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.
5. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2015. – 60 с.
6. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: методична розробка / В.О. Івахненко. – Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. – 54 с.

### Інформаційні ресурси

1. [http://www.uttf.com.ua/ukr/rules/3\\_pravila\\_gri\\_3.html](http://www.uttf.com.ua/ukr/rules/3_pravila_gri_3.html)
2. <http://www.mon.gov.ua>