

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

С. В. Гаврилюк

2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
галузь знань	01 Освіта
спеціальності	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
освітні програми	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

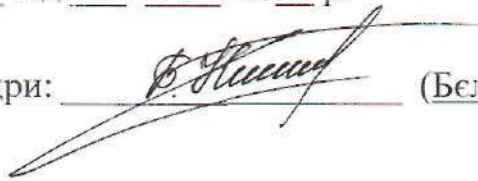
Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (настільний теніс)» для студентів галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Середня освіта: фізична культура, Фізична культура і спорт.

”28 08., 2016 р. – 8 с.

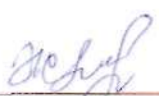
Розробник: Томащук О. Г., к. пед. н., доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету.

Рецензент: Мудрик С. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації
протокол № 1 від 30. 08. 2016 р.

Завідувач кафедри:  (Белікова Н. О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
протокол № 2 від 14. 08. 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету
протокол № 2 від 19. 10. 2016 р.

Вступ

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (настільний теніс)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 фізична культура і спорт, 014 середня освіта : фізична культура.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: вивчення історії розвитку настільного тенісу; вивчення основних правил та методики суддівства настільного тенісу; вивчення техніки та тактики, а також методики навчання техніки та тактики в настільному тенісі; організація та проведення змагань з настільного тенісу.

Міждисциплінарні зв'язки. Матеріал курсу базується на теоретико-методичних підходах, які висвітлюються студентам в процесі вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів**:

1. Теоретичні аспекти гри в настільний теніс.
2. Практична підготовка.
3. Методика навчання гри в настільний теніс.
4. Практична підготовка.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни - є формування у студентів знань з історії і сучасного стану розвитку настільного тенісу; оволодіння технічними прийомами і тактичними діями в настільному тенісі; формування у студентів стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру в настільний теніс; набуття необхідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни – є формування знань про історію розвитку настільного тенісу; знань та практичних вмінь у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у настільному тенісі; знань про правила гри в настільний теніс; знань та практичних вмінь, необхідних для організації та проведення змагань із настільного тенісу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- історію розвитку настільного тенісу в світі і в Україні;
- основні прийоми техніки і тактики гри і методику їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань.

вміти:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно навчати основним прийомам техніки і тактики гри; судити гру.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 280 години / 9 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти гри в настільний теніс

Тема 1. Історія розвитку настільного тенісу та його рекорди

Історичний огляд виникнення та розвитку гри. Розвиток і формування особливостей гри. Етапи розвитку та удосконалення настільного тенісу. Рекорди настільного тенісу.

Тема 2. Правила гри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.

Правила змагань. Вимоги до обладнання та інвентарю. Правила гри, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки.

Тема 3. Фізіологічний портрет ігри в настільний теніс.

Модель гравця. Особливості гри в настільний теніс. Особливості фізіологічного сприйняття гри в настільний теніс. Характеристика якостей гравця в настільний теніс.

Тема 4. Психологічна характеристика ігри в настільний теніс.

Об'єктивні умови гри в настільний теніс та індивідуальні особливості гравців. Психологічні фактори в настільному тенісі. Взаємозв'язок психологічних факторів. Емоційний стан спортсменів під час гри.

Змістовий модуль 2. Практична підготовка

Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Змістовий модуль 3. Методика навчання гри в настільний теніс

Тема 5. Тактика одиночних, парних та командних ігор. Технічна підготовка.

Основний принцип тактики. Рівень тактичної підготовки. Стили гри та їх особливості. Тактики гри в настільний теніс. Тактика парних ігор. Основа технічної підготовки. Роль обертання м'яча. Визначальні фактори обертання м'яча. Основні напрями ігри. Удари, застосовані в настільному тенісі. Характеристика ударів.

Тема 6. Техніка пересувань. Основні стійки та початкові рухи.

Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань. Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударі. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки. Приставні кроки з випадками. Перехресні кроки.

Тема 7. Техніка пересувань. Використання крокових пересувань.

Крокові пересування при грі атакуючими ударами. Парна гра. Особливості гри в парі. Пересування гравців в парі.

Тема 8. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.

Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль, щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю. Суб'єктивні показники самоконтролю. Показники для оцінки фізичного стану організму.

Змістовий модуль 4. Практична підготовка

Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

3. Форма підсумкового контролю успішності: залік.

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання

На початку і наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії настільного тенісу.

Контрольні нормативи та вимоги по видам підготовки приведені в табл.3

Тести загальної фізичної підготовки (ЗФП)

Біг 100 м (хв.,с). Виконується на площадці відповідного розміру, з підходящим інвентарем. Студент становиться на лінію старту і по сигналу виконує біг з вихідного положення (в.п.): низький старт. Час фіксується за загальноприйнятою методикою. Ураховується кращий показник з двох спроб.

Човниковий біг 4x9 м (хв.,с.). Треба послідовно, без зупинки пробігти від однієї до протилежної бокових ліній волейбольної площадки, намагаючись розвинути максимальну швидкість. Виконується дві спроби, фіксується кращий показник.

Крос 2000 м (хв.,с.). За командою «На старт» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 сек.

Стрибок у довжину з місця (см). З в.п. стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає ногами до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхнувшись ногами, і стрибає якомога далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику поверхні п'ятками. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Нахил тулуба з положення лежачі на спині (раз). З в.п. лежачі на спині, руки за головою, ступні закріплені або утримуються партнером, ноги зігнути на ширині плечей. За сигналом – торкнутися ліктями колін й повернутися у в.п.

Оцінка: за 1 хв. роботи виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків ліктем коліна).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (раз). З в.п. лежачі, руки випрямлені на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступній спираються на підлогу, спортсмен за сигналом починає ритмічно, з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см.). З в.п. сидячі, ноги випрямлені на ширині плечей, руки випрямлені уперед. За сигналом торкнутися лінійки, що розташовується посередині стоп відповідно, і задержатися в цьому положенні для отримання чіткого результату. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Нормативні вимоги із загальної, спеціальної та з техніко-тактичної підготовки з настільного тенісу

Таблиця 1

Контрольна вправа	Стать	Нормативні бали				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
1. Загальна та спеціальна фізична підготовка						
Біг 100м (сек.)	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Кросовий біг (хв.,с): 3000м 2000м	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Човниковий біг 4x9м (хв.,с)	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині (раз)	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-ть раз	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см)	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Стрибки на скакалці, к-ть раз/хв.	ч	110	105	100	95	85
	ж	120	110	105	100	90
Стрибки боком через гімнастичну	ч	95	90	85	80	75

лаву,к-ть разів/хв	ж	85	80	75	70	65
2. Техніко-тактична підготовка						
Імітація удару «накатом» справа та зліва (2хв.),к-ть повторень	ч	185	180	175	170	165
	ж	170	165	160	155	150
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «тичок» справа/зліва (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	30	28	25	23	20
	ж	30	28	25	23	20
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «накат» справа/зліва без напрямку (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	20	18	15	14	11
	ж	20	18	15	14	11
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «накат» справа/зліва у заплановану зону (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18
Подача ударом справа (зліва) без напрямку (з 10 подач), к-ть влучень	ч	10	8	6	5	4
	ж	10	8	6	5	4
Подача ударом справа (зліва) у заплановану зону (з 10 подач), к-ть влучень	ч	10	8	6	5	4
	ж	10	8	6	5	4
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» справа/зліва без напрямку (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» справа/зліва у заплановану зону (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «топ-спин» справа/зліва, к-ть разів	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18

Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр

№ п/п	Види робіт, що оцінюються за внутрішньою шкалою	Кількість одиниць роботи	Кількість балів за одиницю роботи	Примітки: бонус	Максимально можливий результат
1	Відвідування аудиторних обов'язкових практичних занять				60
2	Виконання державних тестів	7	5	Оцінка за крос помножується на 2	40
3	Методична підготовка з кінцевим результатом:				
	- проведення частини заняття з групою; - робота за ускладненою індивідуальною	2-3 рази з різних видів спорту	2 за кожне заняття	за високий рівень бали помножуються на 2	12

	програмою; - виконання комплексу гімнастики				
4	Теоретична підготовка з кінцевим результатом:				
	Знання: - історії розвитку настільного тенісу в світі і в Україні; - основних прийомів техніки і тактики гри і методики їх навчання; - основних правил гри, видів робочої документації для проведення змагань		5	За достатній рівень знань бали помножуються на 2	10
			5		10
			5		10
5	Участь у позанавчальній фізкультурно-спортивній діяльності:				
5.1	Участь у Спартакіаді університету у складі команди академічної групи, курсу, факультету	За календарем	10-у складі команди	За високий особистий результат бали подвоюються	20
5.2	Участь у Спартакіаді вузів м. Луцька (у складі команди)	За календарем	20	За високий особистий результат бали подвоюються	40
5.3	Участь у першості у Волинської області	За календарем	30 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	60
5.4	Підготовка та участь у Чемпіонаті України	За календарем	40 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	80
5.5	Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або Світу	календарем	50 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	100
5.6	Присутність на спортивно-масових заходах (як уболівальник, глядач, у групі підтримки і т.ін.)	1-4	5 за кожний захід		20
5.7	Участь в організації і проведенні змагань в інституті	За календарем	20		20

10. Список джерел

Основна література:

1. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.
2. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолоенчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.

3. Ребрина А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
4. Ребрина А. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник / А. Ребрина, Г. Коломоєць, В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

Допоміжна література:

5. Іванова Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посібник] / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. – К. : ТОВ „Козарі”, 2010. – 276 с.
6. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх / Ю. В. Марусин. – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
7. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
8. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України. Укл.: Л. Г. Гришко. – К., 2002. – 86 с.
9. Орман Л. Сучасний настільний теніс / Л. Орман. – М. : Фізкультура і спорт, 1990. – 175 с.
10. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
11. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.
12. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник в 2 т.] / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008.
- Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник в 2 т.] / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. :Видавництво НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008.
- Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студентів вищих навч. закладів] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студентів вищих навч. закладів] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248с.