

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н.І. Василькова.

28 серпня 2017 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
(настільний теніс)

ОКР «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури і спорту

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Семерджян Микола Геворкович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
Протокол від \_\_\_ червня 2017 року № \_\_\_

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту \_\_\_\_\_ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від \_\_\_ червня 2017 року № \_\_\_  
Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від 28 серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Василькова Н. І.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (настільний теніс)» складена Семерджяном М. Г. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ОКР «бакалавр» напряму підготовки 6.010202 Спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: теоретичні основи обраного виду спорту, вивчення техніки і тактики, а також методики викладання занять з настільного тенісу; організація та проведення змагань з настільного тенісу.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Матеріал курсу базується на теоретично-методичних підходах, які висвітлюються студентам в процесі вивчення ними природничо наукових і загально-професійних дисциплін таких як: ТМФВ, анатомія, фізіологія людини, фізіологія спорту, гігієна.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою викладання навчальної дисципліни** - є формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення конкретної спортивної гри (настільний теніс). Оволодіння методикою викладання занять з настільного тенісу, 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 надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок зі спостереження, аналізу і проведення

Занять з настільного тенісу в учбовій і позакласній роботі з фізичного виховання ;

- навчити студентів використовувати гру в напрямку освітньої і виховної мети;
- формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- фізичне та спортивне вдосконалення студентів;
- оволодіння технічними прийомами і тактичними діями в грі настільний теніс;

- набуття необхідних знань, навичок та вмінь з основ теорії, методики організації і проведення спортивного тренування з настільного тенісу;
- вивчення правил змагань та методики суддівства з настільного тенісу.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:**

#### *Загальні компетенції*

- використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10)
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13)
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14)
- розуміти та сприймати етичні норми поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16)

#### *Професійні компетенції*

##### *Загально-професійні:*

- здатність розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю та контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології (ПК-1)
- здатність усвідомлювати витoki та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2)
- володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту (ПК-3)
- володіння прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури та фактор забезпечення здоров'я (ПК-5)
- здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11)
- здатність до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій (ПК-15)

- здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-18)
- здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-21)
- турбуватися про якість виконуваної роботи; володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності (ПК-23)
- усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24)

### ***Спеціалізовано-професійні:***

- здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (ПК-30)
- здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31)
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійній діяльності (ПК-33)
- здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35)
- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36)
- здатність формувати мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37)
- здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38)
- здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41)
- здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42)
- формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури як чинника відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття (ПК-44)

- здатність організувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48)
- здатність практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури (ПК-49)

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин 4 кредита ECTS.

## **2.Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Кредит 1.Теоретичні аспекти гри в настільний теніс.**

#### **Тема 1. Теорія та методика викладання занять з 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.

### **Кредит 2.Методика навчання гри в настільний теніс.**

#### **Тема 1.Основні стійки та початкові рухи.Техніка пересувань.**

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

#### **Тема 2.Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс.**

Роль обертання м'яча.Визначальні фактори обертання м'яча.Удари,застосовані в настільному тенісі.Характеристика ударів.Ознайомлення з основними видами подач.

### **Кредит 3.Тактика гри в настільний теніс.**

#### **Тема 1.Тактика одиночних ігор.**

Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони,із середньої зони.

Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.

#### **Тема 2.Тактика парних ігор.**

Основи тактичних дій при парній грі:з ближньої зони,із середньої зони.

Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.

## **Кредит 4.Тренувальні ігри.Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.**

### **Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів.**

Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.

### **Тема 2.Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.**

Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.

### **Тема 3.Контроль та самоконтроль.**

Значення та зміст медичного контролю.Самоконтроль,щоденник самоконтролю.

## **3.Рекомендована література**

### *Базова*

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 111 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / Издание 2-е доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
3. Байгулов Ю. П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 160 с.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
6. Богушас М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1987. - 128 с.
7. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Федерація настільного тенісу України. Укл.: Гришко Л. Г. - К., 2000. - 86 с.
8. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 320 с.
9. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Сост. С. Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
10. Синегубов П. М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 39 с.

### *Допоміжна*

- 1.Афанасьев В.В,Щербаченко В.К.”Історія настільного тенісу”
2. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе.Теория и практика физической культуры.-1983.-№10.
- 3.Захаров Г.С.Настольный теннис:теоретические основы.-Ярославль,1990.

4. Матыцин О.В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха, Настольный теннис – информационно-методическая газета.-1991.- №3.

**Інформаційні ресурси:**

1. <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/84-metodichni-vkazivki-po-provedennju-navchalnih-zanjat-z-nastilnogo-tenisu-v-vischih-navchalnih-zakladah-dlja-studentiv-drugogo-roku-navchannja>

2. <http://ttenis.info/publikacii/nashi-publikacii/82-metodichni-vkazivki-po-provedennju-uchbovih-zanjat-z-nastilnogo-tenisu-v-vischih-navchalnih-zakladah-dlja-studentiv-pershogo-roku-navchannja-prodovzhennja>

3. <http://спортстатьи.рф>

4. <http://sportbox.by>

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік в 1 семестрі.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:**

- Опитування студентів під час проведення практичних занять;
- Оцінювання контрольних робіт. Контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку;
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування та за допомогою контрольних нормативів;
- Використання пакетів тестів;
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.