

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет фізичної культури і спорту
Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А.Кузнецова

«27» серпня 2019 р.


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура і спорт:тренер з видів спорту

2019-2020 навчальний рік

Розробник:

Семерджян Микола Геворкович, викладач кафедри спорту  (Семерджян М.Г.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славітьяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни.

Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Варіативна	
	017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<i>Рік підготовки:</i> 2	
<i>Семестр</i>			
3		4	
<i>Лекції</i>			
<i>Практичні, семінарські</i>			
44		44	
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Ступінь бакалавра	<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		46	46
		залік	
		залік	залік
Загальна кількість годин – 180			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Ступінь бакалавра	<i>Самостійна робота</i>	
		46	46
		залік	
		залік	залік
		<i>Самостійна робота</i>	
		46	46

Мова навчання-українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 88 год. – аудиторні заняття, 92 год.– самостійна робота (49% /51 %).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера в учбових закладах.

Завдання курсу:

- поглиблене вивчення теоретичних основ гри в настільний теніс;
- вивчення техніки виконання технічних прийомів в настільному тенісі;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу у загальноосвітніх навчальних закладах;
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я;
- розвиток фізичних якостей;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності;
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Фізіологія людини».

Навчальна дисципліна складається з 6 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

У результаті курсу студент оволодіває такими компетентностями:

1. Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

II. Фахові компетентності:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретична підготовка.

Кредит 2. Фізична та техніко-тактична підготовка.

Кредит 3. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань.

Кредит 4. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті.

Кредит 5. Тактика гри в настільний теніс.

Кредит 6. Тренувальні ігри та участь в змаганнях. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.

4. Структура навчальної дисципліни.

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин				
	усього	У тому числі			
		л	п	лаб	ін
Кредит 1. Теоретична підготовка					
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 в настільному	12				

тенісі. 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.			4			8
	18		6			12
Усього:	30		10			20
Кредит 2.Фізична та техніко-тактична підготовка.						
Тема 1.Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості.	9					
Тема 2.Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкості реакції, відчуття м'яча.	9		5			4
Тема 3.Техніко-тактична підготовка.	12		5			4
			6			6
Усього:	30		16			14
Кредит 3. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань.						
Тема 1. Стійки та пересування тенісиста. Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу. Способи пересувань.	12		4			8
Тема 2.Тримання ракетки, робота з м'ячем, види подач. Способи тримання ракетки. Жонгливання м'яча. Ознайомлення з основними видами подач. Техніка виконання подач.	18		6			12
Усього:	30		10			20
Кредит 4. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті.						
Тема 1. Ознайомлення з технікою ударів в атаці. Техніка виконання накатів зліва та справа. Топ-спін зліва та справа.	16		10			6
Тема 2. Ознайомлення з технікою ударів в захисті. Техніка зрізки, підрізки та підставки.	14		8			6
Усього:	30		18			12
Кредит 5. Тактика гри в настільний теніс.						
Тема 1.Тактика одиночних ігор. Основи тактичних дій при одиночній грі: з ближньої зони, із середньої зони.	14		8			6
Комбінації тактичних дій: на своїй подачі, на прийомі подачі суперника.	16		8			8
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.					
Усього:	30		16		14
Кредит 6. Тренувальні ігри та участь в змаганнях. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.					
Тема 1.Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів. Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.	10		6		4
Тема 2. Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри. Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.	12		8		4
Тема 3. Контроль та самоконтроль. Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль, щоденник самоконтролю.	8		4		4
Усього годин:	180		88		92

5. Теми лекційних занять не передбачені

6. Теми практичних занять. Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1.Теоретична підготовка. 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 в настільному тенісі. 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.	10
	Кредит 2.Фізична та техніко-тактична підготовка. Тема 1.Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Тема 2.Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкості реакції, відчуття м'яча. Тема 3.Техніко-тактична підготовка.	16
	Кредит 3. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань. Тема 1. Стійки та пересування тенісиста. Основні стійки та початкові рухи .Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу. Способи пересувань. Тема 2.Тримання ракетки, робота з м'ячем, види подач. Способи тримання ракетки. Жонгливання м'яча. Ознайомлення з основними видами подач. Техніка виконання подач.	10

	<p>Кредит 4. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті. Тема 1. Ознайомлення з технікою ударів в атаці. Техніка виконання накатів зліва та справа. Топ-спін зліва та справа. Тема 2. Ознайомлення з технікою ударів в захисті. Техніка зрізки, підрізки та підставки.</p>	18
	<p>Кредит 5. 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.</p>	16
	<p>Кредит 6. Тренувальні ігри та участь в змаганнях. 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.</p>	18
	Усього годин:	88

7. Теми лабораторних занять – не передбачені.

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<p>Кредит 1. Теоретична підготовка. 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 в настільному тенісі. 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.</p>	20
	<p>Кредит 2. Фізична та техніко-тактична підготовка. Тема 1. Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкості реакції, відчуття м'яча. Тема 3. Техніко-тактична підготовка.</p>	14

	<p>Кредит 3. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань. Тема 1. Стійки та пересування тенісиста. Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу. Способи пересувань. Тема 2.Тримання ракетки, робота з м'ячем, види подач. Способи тримання ракетки. Жонглювання м'яча. Ознайомлення з основними видами подач. Техніка виконання подач.</p>	20
	<p>Кредит 4. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті. Тема 1. Ознайомлення з технікою ударів в атаці. Техніка виконання накатів зліва та справа. Топ-спін зліва та справа. Тема 2. Ознайомлення з технікою ударів в захисті. Техніка зрізки, підрізки та підставки.</p>	12
	<p>Кредит 5. 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.</p>	14
	<p>Кредит 6. Тренувальні ігри та участь в змаганнях. 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.</p>	12
	Усього годин	92

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

- 1.Сучасні напрямки розвитку гри в настільний теніс.
- 2.Особливості технічної підготовки тенісистів.
- 3.Особливості тактичної підготовки тенісистів.
- 4.Методи,засоби та основні принципи тренування.
- 5.Особливості фізичної підготовки тенісистів.
- 6.Особливості психологічної підготовки тенісистів.
- 7.Теоретична та інтегральна підготовка тенісистів.
- 8.Методи навчання.

При вивченні дисципліни „Підвищення спортивної майстерності(настільний теніс)”використовуються наступні групи методів навчання:

- 1.Методи вербального впливу (загально педагогічні методи-дидактична розповідь, бесіда, обговорення, інструктування, супроводжувальні пояснення, вказівки і команди, словесна оцінка, опис, характеристика).
- 2.Методи забезпечення наочності:
 - а)демонстрація наочних посібників(малюнків,схем,фотографій,слайдів,кінограм,презентацій);
 - б)мультимедійна демонстрація;

в)реальна демонстрація техніки вправ.

3.Методи,спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а)методи розчленованої вправи;

б)методи цілісної вправи.

4.Методи,спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а)навчальна практика;

б)вирішування професійних ситуаційних задач;

в)аналіз успішності реалізації ситуаційних задач.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацювати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Для реалізації поставлених у задач та визначення рівня оволодіння студентами необхідними знаннями, уміннями та компетентностями використовуються наступні види контролю: попередній, поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий.

а) контроль засвоєння теоретичних знань;

б) контроль засвоєння техніки ударів у настільному тенісі;

в) контроль рівня та динаміки фізичної підготованості студентів;

г) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання –2 бали.

Відповідь на відкрите запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 8 балів;

Оцінка рівня оволодіння технікою ударів у настільному тенісі:

а) практичного виконання студентами окремого елемента ударів в настільному тенісі. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) практичного виконання студентами ударів без фіксації показаного результату. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

Оцінка рівня та динаміки фізичної підготованості студентів здійснюється за допомогою:

а) практичного виконання студентами правильних ударів, прийомів, у змагальних умовах, згідно з правилами змагань з настільного тенісу.

Враховується спортивний результат, показаний студентом, при виконанні даної вправи. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-4 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню спортивно-технічної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 5-7 балів, високий - в 8 - 10 балів і вище.

При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання. В залежності від ступеня оволодіння технікою вправи, діапазон оцінки може бути від 1 до 10 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентської конференції, наукової статті – від 5 до 20 балів;

б) за суддівство змагань з настільного тенісу – до 5 балів за одне суддівство;

в) за кращий серед одногрупників результат студент отримує додатково 5 балів, за другий за рейтингом результат – 3 бали і за третій результат – 1 бал, але при умові, якщо показані результати перевищують запланований максимальний результат (більше ніж результат, оцінений в 10 балів);

г) як заохочування – за 100 % відвідування навчальних занять – 10 балів.

Оцінка за один курс складає 300-600 балів

Розподіл балів, які отримують студенти за 6 крд.

Кредит 1		Кредит 2			Кредит 3		Кредит 4		Кредит 5		Кредит 6			Накопичувальні бали сума
Тема 1	Тема 2	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 1	Тема 2	Тема 1	Тема 2	Тема 1	Тема 2	Тема 1	Тема 2	Тема 3	
50	50	30	35	35	50	50	50	50	50	50	35	35	30	600

11. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

1. а) аналізу проведення студентом практичного заняття з бадмінтону;
- в) вирішення завдань науково-дослідницького характеру за отриманою темою індивідуально-наукового дослідного завдання.

Оцінка рівня та динаміки загальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання вправ загально-фізичної підготовки, рекомендованих для гри в бадмінтон. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку основних рухових якостей та дозволити простежити його динаміку протягом навчання.

Оцінка рівня та динаміки спеціальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання спеціальних вправ, рекомендованих при проведенні гри в бадмінтон. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку спеціальної підготовленості та дозволити простежити її динаміку протягом навчання.

Оцінка рівня інтегральної підготовленості студента здійснюється через участь студента у змаганнях з бадмінтону.

Оцінка рівня професійної підготовленості студента здійснюється за допомогою підготовки план-конспектів та проведення тренувальних занять з бадмінтону.

Критерії оцінювання розробляються викладачем в залежності від складності завдання.

Оцінка засвоєння суддівських навичок здійснюється за допомогою:

- а) виконання обов'язків судді з бадмінтону під час проведення змагань;
- б) організації та проведення змагань серед учнів ДЮСШ, а також змагань районного та міського рівня;

Критерії оцінювання суддівства та організації змагань розробляються тренером з бадмінтону, з урахуванням суддівської посади студента та масштабу змагань.

12. Методи навчання.

При вивченні дисципліни „Методика проведення секційних занять з обраного виду спорту (настільний теніс)” використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загально педагогічні методи-дидактична розповідь, бесіда, обговорення, інструктування, супроводжувальні пояснення, вказівки і команди, словесна оцінка, опис, характеристика).

2. Методи забезпечення наочності:

а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);

б) мультимедійна демонстрація;

в) реальна демонстрація техніки вправ.

3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а) навчальна практика;

б) вирішування професійних ситуаційних задач;

в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач.

13 . Рекомендована література

Базова

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 111 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / Издание 2-е доп. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.
3. Байгулов Ю. П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 160 с.
4. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Федерація настільного тенісу України. Укл.: Гришко Л. Г. - К., 2000. - 86 с.
5. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 320 с.
6. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Сост. С. Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
7. 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. - 2010. - №10.
3. Захаров Г.С. Настольный теннис: теоретические основы. - Ярославль, 2015.
4. Матыцин О.В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха, Настольный теннис – информационно-методическая газета. - 2018. - №3.

14. 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://спортстатъи.рф>
4. -<http://sportbox.by>