

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

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____


О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

Ступінь бакалавра
Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура та спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв - 2019 рік

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


Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славітьяк О.С.)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О.А.)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту(настільний теніс)» складена Семерджяном М. Г. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: ознайомлення з історією розвитку настільного тенісу, вивчення основних правил та методики суддівства

гри в настільний теніс, вивчення техніки та тактики, а також методики навчання техніки та тактики в настільному тенісі, організація та проведення змагань з настільного тенісу.

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). Знати історію та сучасний стан 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 надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок зі спостереження, аналізу і проведення 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.

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.

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

I. 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.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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.

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.

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.

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.

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.

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.

3. 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.

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://спортстатѳи.рф>
4. -<http://sportbox.by>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік у 3, 4 семестрах.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

1. а) аналізу проведення студентом практичного заняття з настільного тенісу;
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 настільний теніс. 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 настільний теніс. 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 настільного тенісу.

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

Критерії оцінювання розробляються викладачем в залежності від складності завдання.

Оцінка засвоєння суддівських навичок здійснюється за допомогою:

- а) виконання обов'язків судді з настільного тенісу 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 настільного тенісу, з урахуванням суддівської посади студента та масштабу змагань.