

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Назва дисципліни «Практикум з настільного тенісу»			
		Статус дисципліни <i>Обов'язковий компонент.</i>			
Галузь знань		Освіта ,педагогіка			
Спеціальність		017 фізична культура і спорт.			
Освітня програма		Фізична культура і спорт			
Рівень вищої освіти		Перший бакалаврський			
Форма навчання		Денна, заочна.			
Курс		1			
Семестр		1			
Обсяг дисципліни		Кредити	3	Години	90
		Лекційні			
		Практичні			36
		Лабораторні			
		Самостійна робота			54
Семестровий контроль		залік			
Викладач		Брояковський Олександр Вікторович канд.пед.наук;ст. викладач.			
Контактна інформація		O.V.Broiakovskiy@cuspu.edu.ua			
Кафедра		Теорії та методики олімпійського і професійного спорту.			
Факультет		Фізичного виховання.			
Предмет навчання (Що буде вивчатися)		Оволодіння студентами теоретичного та практичного курсу з настільного тенісу. • Надбання практичних навичок гри в настільний теніс та методика навчання базовим технічним елементам. • Основні тенденції розвитку інвентарю. • Практичне суддівство змагань.			
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)		Формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для ефективного викладання настільного тенісу, розвитку спортивної майстерності та організації та проведення змагань.			
Компетентності		Загальні компетентності: ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.			

	Спеціальні (фахові) компетентності: ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати (Чому можна навчитися)	ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Зміст дисципліни	Розділ І. Фізична підготовка у настільному тенісі. ТЕМА 1. Загальна фізична підготовка. Бігові вправи різної інтенсивності, вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок, м'язів тулуба та нижніх кінцівок. ТЕМА 2. Спеціальна фізична підготовка. Стрибки через гімнастичну лаву, стрибки із скакалкою, переміщення «вісімкою» 3-х метрова зона. Вправи імітаційного характеру з

виконанням елементів гри.

ТЕМА 3. Розвиток координації. Жонглювання м'ячем. Естафети з використанням м'яча і ракетки. Гра за столом не ігровою рукою.

ТЕМА 4. Розвиток швидкості. Прискорення зі зміною напрямку. Прискорення із різних вихідних положень. Біг по колу біля стола. Прискорення 30 метрів.

ТЕМА 6. Розвиток спритності. Човниковий біг, переміщення «ялинкою». Переміщення з м'ячем та ракеткою через перепони. Використовуємо бар'єри та фішки.

Розділ II. Технічна підготовка у настільному тенісі.

ТЕМА 1. Виконання елементів захисту. Гра підрізкою справа по діагоналі, по прямій. Гра підрізкою зліва по діагоналі, по прямій. Гра підрізкою зліва трикутником. Гра підрізкою справа трикутником.

ТЕМА 2. Виконання елементів нападу. Гра накатом справа по діагоналі по прямій. Гра накатом зліва по діагоналі по прямій. Гра накатом справа трикутником. Гра накатом зліва трикутником.

ТЕМА 3. Виконання подач. . Подачі з верхнім обертанням м'яча. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Подачі із змішаним обертанням м'яча. Подачі з високим підкиданням м'яча.

ТЕМА 4. Прийом подач. З верхнім обертанням м'яча. З нижнім обертанням м'яча. З боковим обертанням м'яча. Із змішаним обертанням м'яча.

ТЕМА 5. Робота з тренажером «Robo – pong 2040» Гра по зонах. Гра в режимі «рахунок». Вивчення методики підбору вправ для тренувальної роботи.

Розділ III. Тактична підготовка у настільному тенісі .

ТЕМА 1. Особливості гри захисника . Особливості використання інвентарю для захисту. Особливості гри шипами для захисту. Гра в захисті в середній зоні. Гра в захисті в дальній зоні. Техніка обертання ракетки під час гри в захисті.

ТЕМА 2. Особливості гри нападаючого. Особливості використання інвентарю для нападаючого. Особливості гри топс-спіном праворуч. Особливості гри топс-спіном ліворуч. Особливості гри в ближній зоні.

Розділ IV. Методика організації та проведення змагань.

ТЕМА 1. Організація та проведення змагань за коловою та змішаною системою. Умови проведення змагань.

ТЕМА 2. Організація та проведення змагань за «олімпійською системою» та «системою (-2)». Аналіз роботи суддівської колегії.

Критерії оцінювання роботи студентів	Поточний контроль Поточний контроль успішності студентів здійснюється в усній та письмовій формах під час проведення практичних занять та під час КСР. Оцінка поточного контролю знань студентів виставляється за: 1. Систематичність та активність на практичних заняттях, при цьому оцінюється рівень знань продемонстрованих у відповідях і виступах на заняттях, активність при обговоренні дискусійних питань. 2. Відвідування практичних занять. При цьому оцінюється техніка гри у настільний теніс , план-конспект тренування, проведення практичного заняття. 3. Виконання домашніх письмових завдань, передбачених самостійною роботою студента. 4. Виконання тематичних контрольних робіт (при цьому оцінка виставляється за практичні навички та теоретичні знання яких набули студенти після опанування певної теми, за результатами тестування, відповідей на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, виробничих ситуацій, виконання індивідуальних занять, у тому числі підготовки рефератів). Облік успішності здійснюється у відповідному журналі групи. На підсумковому занятті викладач розраховує і доводить до відома студентів середню із всіх поточних оцінок. Порядок та критерії виставлення балів Критерії та норми оцінювання знань студентів При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Практикум з настільного тенісу» враховується: 1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (основи навчання настільному тенісу, техніка настільного тенісу, методика початкового навчання настільному тенісу): 2) якість актуалізації знань з (особливості процесу формування рухової навички у людини, методики початкового навчання , техніки настільного тенісу , організація та проведення змагань, основами фізичної підготовки тенісистів). 3) рівень оволодіння відомими системами початкового навчання настільному тенісу, та особливостями їх застосування. 4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності: 5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). Особливими вимогами до знань студентів з предмету є: - Володіти базовою технікою . - Знання етапів початкового навчання , методичної послідовності вивчення техніки окремого технічного елементу настільного тенісу , методики початкового навчання базовій техніці.
--	---

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

Консультації (під час проведення консультацій студент може підготувати теоретичні питання).

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки настільного тенісу з позицій структурно-програмованого навчання. Підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки настільного тенісу. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки настільного тенісу. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці базових елементів не виконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику техніки гри. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку базових елементів на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Практичні заняття

Контроль технічної підготовленості.

Підрізка справа, зліва по діагоналі та по прямій: 42 рази – 5 балів , 35 разів – 4 бали, 28 разів – 3 бали , 21 раз – 2 бали .

Підрізка справа, зліва «вісімкою» : 30 разів – 5 балів , 25 разів - 4 бали, 20 разів – 3 бали.

Гра накатом справа, зліва по діагоналям та прямим: 35 разів -5 балів, 30 разів-4 бали , 25 разів – 3 бали , 20 раз – 2 бали.

Виконання подач з нижнім та верхнім обертанням м'яча в різних напрямках: 15 разів – 5 балів, 12 разів – 4 бали, 9 разів – 3 балів, 6 раз – 2 бали.

Контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Переміщення «вісімкою» біля стола: 30 с – 12 разів 5 балів, 11 разів – 4 бали, 9 разів – 3 бали, 7 разів 2- бали.

Стрибки через гімнастичну лаву: 30 с – 28 разів 5 балів, 26 разів - 4 бали , 24 рази – 3 бали , 22 рази – 2 бали .

Розрядні вимоги.

Вимоги щодо виконання II спортивного розряду: 8 перемог над II розрядом, 8 перемог над III розрядом, впродовж року на змаганнях обласного та міського рівнів.

Вимоги щодо виконання III спортивного розряду: 8 перемог над II розрядом, 8 перемог над III розрядом. Впродовж року на змаганнях обласного та міського рівнів.

Усна відповідь

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних елементів, висвітлює питання основ техніки настільного тенісу з позицій структурно-програмованого навчання. До практичного заняття підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і

обґрунтування певних положень техніки гри у нападі . Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику базового технічного елементу. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку настільного тенісу на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Від 0 б. відсутня відповідь

Самостійна робота (підготовка конспекту за завданням, повідомлення та реферату)

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз помилок . При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

0 б. Конспект не підготовлений.

Критерії оцінювання презентації

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

5,0 б. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

4,0 б. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

3,0 б. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили

2,0 б. Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

1,0 б. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

0 б. Презентація або практичне завдання не виконано.

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.

Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.

Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).

Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.

Оригінальність підходу до вирішення проблем.

Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.

Несуперечність особистісних суджень.

5,0 б. Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

4,0 б. Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді.

	Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом. 3,0 б. Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти. 2,0 б. Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом. 1,0 б. Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання. 0 б. Повідомлення не зроблено
Політика курсу	Щодо академічної доброчесності. Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнотуристському державному університеті імені Володимира Винниченка» (зі змінами)(затверджене вченою радою, протокол №7 від 05.02.2024). Особливі умови складання дисципліни для військових, які знаходяться в зоні бойових дій. Для студентів, які проходять військову службу в зоні бойових дій, створюються умови, що враховують їхню специфічну ситуацію. Оцінювання знань таких студентів може здійснюватися у наступних форматах: усні відповіді (через доступні засоби зв'язку); письмові відповіді (надіслані електронною поштою, через месенджери або інші доступні засоби комунікації); інші форми зворотного зв'язку, які враховують технічні можливості та безпекову ситуацію студента. Строки складання і виконання завдань для таких студентів можуть бути адаптовані, щоб забезпечити їхню можливість завершити дисципліну в умовах обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Усі питання організації складання і комунікації вирішуються індивідуально з викладачем та відповідальними особами кафедри. Щодо неформальної та інформальної освіти Відповідно до положення університету про Порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральнотуристському державному університеті імені Володимира Винниченка (протокол № 9 від 26 грудня 2022 р. https://cusu.edu.ua/images/files-2023/V3ЯО/Порядок_неформальна_освіта_2022.pdf). (пункт 1.9, 3.5, 3.6.) Умови перезарахування результатів неформальної освіти: 1. Відповідність навчальній програмі дисципліни (участь у заходах інформальної освіти (конференціях, семінарах, тренінгах тощо) повинна відповідати змістовим модулям або темам, передбаченим робочою програмою дисципліни).

2. Форма звітування (за вибором студента) презентація або усне повідомлення.

3. Підтверджуючі документи (сертифікат, програма тощо).

4. Оцінювання. Якщо результати неформальної освіти охоплюють лише частину навчальних результатів, передбачених певним освітнім компонентом, студенту зараховуються лише окремі види навчальної роботи, які відповідають змісту заходу. Оцінювання здійснюється згідно з порядком, визначеним робочою програмою дисципліни, із обов'язковим відсотковим переведенням відповідно до встановленої кількості балів за: розділ, тему, навчальну активність. Отримані результати включаються до підсумкового оцінювання дисципліни. Максимальна кількість балів, що може бути зарахована за участь у заходах неформальної освіти, визначається в межах кількості балів, передбачених робочою програмою на відповідний розділ/тему/завдання.

Процедура проходження неформальної освіти в межах освітнього компоненту:

1. Студент інформує викладача про участь у заході, погоджуючи його доцільність та відповідність курсу.

2. Після подає підтверджуючі документи.

3. Обирає формат представлення результатів (презентація або усне повідомлення).

4. Оцінювання викладачем. Нарахування балів.

щодо додаткових балів. Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори відсутність підтверджується відповідними документами), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Система додаткових балів

3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)

Наукова стаття з тематики дисципліни:

3 бали – в університетських виданнях.

4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.

Участь у змаганнях:

2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.

3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.

Інформаційне
забезпечення

Інтернет ресурси;

<https://ligas.io/utf/ranking/men>

<https://tabletennis.kyiv.ua/>

	https://ligas.io/uttff/docs https://www.ettu.org/ https://www.ittf.com/
Матеріально-технічне забезпечення	<i>Аудиторія теоретичного навчання, навчальні стенди, проєктор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали, спортивний інвентар(Тенісні столи , ракетки, м'ячи. бортики)</i>