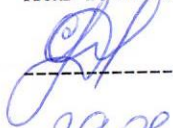


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»
ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Заступник директора з
навчальної роботи


----- С. БУСНЮК
29.08-----2023 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання. Секція з настільного тенісу

Розробник: Л. ФУКС

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова

Мова навчання: українська

2023 р.

Програма навчальної дисципліни Фізичне виховання. Секція з настільного тенісу для здобувачів фахової передвищої освіти денної форми навчання, розробленої на основі освітньо - професійної програми, підготовки фахового молодшого бакалавра

«__» _____ 20__ року.

Розробники: викладач Л. ФУКС

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «28» 08 2023 року № 1

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін _____



I. ЄВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «__» _____ 20__ року № ____

Програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України.

Протокол від «__» _____ 20__ року № ____

Голова циклової комісії фізичного виховання та захисту України дисциплін _____

I. ЄВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «__» _____ 20__ року № ____

1. Опис навчальної дисципліни

	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Тем –11.	07 Управління та адміністрування 073 Менеджмент	Базова	
	14 Електрична інженерія 141 Електроенергетика, електротехніка	денна форма навчання	
	022 Дизайн 02 Культура і мистецтво	Семестр	
	27 Транспорт 247 Автомобільний транспорт		
Загальна кількість годин – 66.	12 Інформаційні технології 126 Інформаційні системи та технології	5-й	6-й
Для денної форми навчання: практичних – 64.	12 Комп'ютерна інженерія та інформаційні системи 123 Комп'ютерна інженерія	Лекції	
		-	-
	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Практичні	
		30 год.	34 год.
		Самостійна робота	
	-	-	
	Вид контролю		
	залік	Диференційований залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ, ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ ТА ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Місце дисципліни в освітній програмі:

Фізичне виховання як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізичне виховання», сформоване на державному рівні і є однаковою для всіх закладів освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Навчання в закладах освіти фізичне виховання спрямоване на досягнення загальної мети-підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. *Адже для досягнення мети фізичного виховання здобувачів освіти передбачається вирішення наступних завдань* : розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через

- цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
 - формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
 - формування високих моральних якостей особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей здобувачів освіти, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо), кадрового забезпечення. На удосконалення кожного варіативного модуля відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого їх збільшення чи зменшення кількістю годин на вивчення цих окремих модулів.

Зміст навчальної дисципліни передбачає вивчення таких розділів: «Легка атлетика»; «Волейбол»; «Баскетбол».

Вивчення навчальної дисципліни фізичне виховання здійснюється у формах: практичних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, яка виконується під час секційних занять, виконання контрольних нормативів.

Практичні заняття передбачають удосконалення техніки спеціальних навичок і вмій, які у свою чергу призводять до подальшої інтенсифікації фізичних зусиль та поступового психічного навантаження, таким чином - створюють умови практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури та фізичного виховання: підвищення розумової й фізичної працездатності, нервово-психічної стійкості організму до факторів зовнішнього середовища.

У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання здобувачів освіти, та є

	<p>засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій здобувачів освіти, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.</p> <p>Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять на заняттях фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 здобувачі освіти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.</p>
<p>Компетентності загальні або фахові:</p>	<p>ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 12. Здатність розв'язувати проблеми з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>ЗК 13. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ФК 1. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні закладів середньої освіти.</p> <p>ФК 2. Здатність оптимізувати навчально-виховний процес на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання.</p> <p>ФК 3. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.</p> <p>ФК 4. Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень.</p> <p>ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно- оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.</p> <p>ФК 8. Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.</p> <p>ФК 9. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.</p> <p>— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті</p>

Програмні результати навчання:	<p>людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;</p> <ul style="list-style-type: none"> — розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; — розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; — формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; — формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; — формування високих моральних якостей особистості — розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; — розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; — формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; — формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
Передумови для вивчення дисципліни:	<p>Для вивчення даної програми необхідними є знання для здобувачів освіти з навчальних дисциплін за базову загальну середню освіту «Біологія», «Хімія», «Історія». Вона забезпечує зв'язок з навчальними дисциплінами «Психологія», «Основи філософських знань», «Захист України» та «Організація фізичної культури».</p>

3. Структура навчальної дисципліни

4. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові вправи. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, дистанція та інтервал. Види строю – в одну та дві шеренги, у колону по одному, по двоє. Перешиккування. Попередня та виконавча частина команди. Основна стійка. Дії у строю на місці та під час руху: шиккування, вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти. Перехід з кроку на біг з бігу на крок. Зміна швидкості руху. Зупинка під час руху кроком та бігом. Удосконалення навичок виконання стройових команд, перешиккувань, поворотів, руху строем, зупинок.

Гімнастичні вправи. Для м'язів рук та плечового поясу. Без предметів – індивідуальні та у парах. З набивними м'ячами: підймання, опускання, перекидання з однієї руки на іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловля; вправи у парах, тримаючись за м'яч. З гімнастичними палками, гантелями, гумовими амортизаторами. На приладах – виси, упори, підтягування, розгинання рук в упорі, лазіння по канату. З набивними м'ячами: лежачи на спині, а також обличчям донизу – згинання та підймання ніг (м'яч затиснутий між ступнями ніг). Вигинання, нахили, вправи з партнером. На гімнастичній стінці. Біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями. Вправи з м'ячем, на гімнастичній лаві, зі скакалкою

Акробатичні вправи. Групування навприсядки, сидячи, лежачи на спині. Перекат у групуванні, лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки. Перекати вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах, спираючись і не спираючись. Перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Стійка на руках за допомогою партнера або спираючись ногами об стінку. Перевороти уперед та назад. Підготовчі вправи для містка. Місток з допомогою партнера та самостійно.

Легкоатлетичні вправи. Біг. Біг з прискоренням до 30-40м. Низький старт і стартовий розбіг до 60м. Повторний біг 2-3 х 20-30м. Естафетний біг (етапи до 40-50м). Біг 60-100м з перешкодами (4-10 перешкод). Біг упереміжку з ходьбою. Кросовий біг. Стрибки через планку з поворотом на 90 та 180* з прямого розбігу. Стрибки вгору з розбігу способом «переступання». Стрибки у довжину з місця. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Потрійний стрибок. Багаторазові стрибки з місця та з розбігу. Кидки малого м'яча з місця в стінку чи щит на дальність відскоку, на дальність, на точність.

4.3 Вправи для розвитку швидкості реакції.

1. Реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча

1.1. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (отримує м'ячі у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленою черговістю (1,2,3 і т.д.) посилає м'яч у вільному напрямку.

1.2. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див.1.1), заздалегідь визначений за черговістю м'яч посилає різким ударом у будь-якому напрямку.

1.3. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див.1.1), усі м'ячі подає накатами в будь-якому напрямку.

1.4. Те ж саме в умовах гри на рахунок. Той, хто подає, виступає як партнер А. Усі подачі – накатами.

2. Реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча

(виконується з контр накатів).

2.1. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див.1.1), будь-який за черговістю м'яч спрямовує коротше (не далі середини стола). Партнер Б повинен перейти від наката до атакуючого удару.

2.2. Те ж саме, але виконується обома спортсменами одночасно.

3. Реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча

(виконується з контр накатів).

3.1. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див.1.1), за обумовленою заздалегідь черговістю посилає м'яч, змінюючи характер його обертання.

4. Удосконалення реакції за рахунок підвищення частоти ударів.

4.1. Тренер (партнер) викидає м'яч у заздалегідь обумовленому напрямку з частотою, що перевищує ігрову.

4.2. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів із заздалегідь обумовленою зміною напрямків або характеру обертань. Частота перевищує ігрову.

4.3. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів у непередбачених напрямках і з різним характером обертань. Частота перевищує ігрову.

4.4. Можливе ускладнення вправ за рахунок:

- вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування;
- пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів;
- виконання їх в умовах гри на рахунок.

Можна використовувати ці вправи з обмеженням часу реагування за рахунок раптової появи м'яча (стіл розділяється непрозорою перебіркою висотою близько 1м з прорізом приблизно 20см для м'яча, що летить). Також суттєве значення має спостереження за підготовчими діями спортсмена та зміна позиції суперника.

Вправи для розвитку відчуття м'яча.

1. Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів:

- в одному напрямку та темпі, з однієї зони;
- у різних напрямках;
- у різному темпі;
- у сполученні різних напрямків, темпів, зон.

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки).

3. Вправи зі зміною довжини польоту м'яча. Можливі ускладнення цих вправ, створення нових на ґрунті сполучення наведених вище, сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах ігри на рахунок.

Вправи для розвитку швидкості пересувань.

1. Гра зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа чи зліва).
2. Гра з однієї точки стола (по черзі справа, зліва).
3. Гра удвох на двох столах.
4. Гра на двох зсунутих столах.
5. Пересування у парі.
6. Переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (у год.).
7. Переміщення у 4-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (у год.).

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.

1. Те ж саме, але з великою кількістю м'ячів.
2. Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження нам'язі кисті, передпліччя).
3. Імітація ударів ракеткою з обтяженням.

4. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення.
5. Обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю.
6. Багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

На тренуваннях використовуються як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і сполучені (для вирішення відразу декількох завдань).

4.4. Техніко – тактична підготовка

Технічна підготовка

Техніка настільного тенісу – це комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри. Техніка гри дає можливість вирішувати конкретні тактичні завдання у різних ігрових ситуаціях.

Враховуючи особливості діяльності гравців з настільного тенісу, всі спеціальні рухи та спеціалізовані положення класифікуються на чотири групи:

- 1 – вихідне положення (стійка);
- 2 – способи тримання ракетки;
- 3 – пересування;
- 4 – технічні прийоми.

Вихідне положення:

- правобічне – з півобертом лівим боком до суперника;
- нейтральне – обличчям до столу;
- лівобічне – з півобертом правим боком до суперника.

Способи тримання ракетки (захвату):

- горизонтальна (європейська);
- вертикальна (азіатська).

Способи пересування гравців:

- безкроковий – без перенесення центру ваги, з невеликим перенесенням центру ваги, з повним перенесенням центру ваги;
- кроками – випадами, переступанням, приставними, схресними, однокроковим;
- кидки – з правої, з лівої ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки.

Технічні прийоми

До основних технічних прийомів належать: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар «топ-спин»; удар «свічка»; удар-підставка. Усі технічні прийоми виконуються справа та зліва. Їх розрізняють за:

- довжиною траєкторії польоту м'яча – коротка, середня, довга, скорочена;
- місцем виконання технічної дії – з ближньої, дальньої, середньої зони: з лівої, з правої частини столу, із середини;
- рухом частини руки – кистьовий, ліктювий, плечовий;
- висотою траєкторії польоту м'яча – висока, низька, нормальна, що зависає;
- характером обертання м'яча – плоске, бокове, змішане, з нижнім і верхнім обертанням;
- напрямком виконання технічної дії – по діагоналі, по прямій, у середину;
- моментом виконання ударів – з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- силою виконання технічної дії – сильна, середня, слабка, пригальмована;
- швидкістю польоту м'яча – повільна, середня, швидка.

Вправи для засвоєння технічного прийому

Показ у цілому, по частинах.

Вихідне положення. Положення рук, ніг, тулуба, ракетки. Кути згинання у суглобах.

Пояснення призначення прийому. Характер обертання. Вивчення руху в цілому (імітація). Пояснення та вивчення по частинах. Пояснення функцій руху окремих частин руки та тулуба. Пояснення контакту м'яча з ракеткою та місця удару по ракетці. Залік з теорії виконання технічного прийому.

Робота кисті (імітація під час гри). Робота передпліччя (імітація та під час ігри). Поєднання рухів кисті та передпліччя. Поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла.

Імітаційні вправи

Так називають вправи, які виконують з ракеткою але без м'яча. Ці вправи дуже корисні не тільки для розминки, але й для удосконалення гри. Імітаційні вправи допомагають правильно освоїти рухову структуру руху в цілому й окремих його фазах.

Головне при використанні вправ, що імітують техніку ударів і пересувань – це багаторазове повторення удару в умовах, близьких до змагань. Якщо щодня потроху повторювати такі вправи, це дозволяє швидко й правильно освоїти техніку ударів та техніку пересувань, а також натренувати м'язи рук, тулуба, нижніх кінцівок, які найбільше беруть участь у грі.

При виконанні імітаційних вправ звернути увагу на наступні моменти:

- вправи виконувати не більше 20 – 30 секунд або 10 – 15 разів, по 2 – 3 серії;

- під час виконання вправ стежити за правильністю рухів, подумки уявляти собі ігрову ситуацію, а також подумки контролювати свої рухи;

- спочатку виконувати рухи повільно, обов'язково контролюючи їх, в наступних серіях можна підвищити швидкість ударів і пересувань, а також міняти ритм вправи.

Важливо навчитися правильно тримати ракетку й виконувати різні вправи з ракеткою й м'ячем поза столом, тому що це допоможе швидше освоїти техніку гри. Імітаційні вправи дозволяють освоїти усі рухи удару як єдиного цілого, повторюючи їх серіями, а для того щоб мати можливість контролювати правильність виконання рухів краще виконувати імітаційні вправи перед дзеркалом.

Якщо імітаційні вправи виконувати вірно, то це допомагає вирішувати наступні завдання:

- удосконалювати техніку ударів у цілому й складових їхніх елементах;
- удосконалювати швидкість й амплітуду рухів, їхній ритм;
- удосконалювати техніку пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати певні технічні прийоми у зв'язках й комбінаціях.

Вправи можна виконувати по заздалегідь певній програмі під рахунок або в певному темпі, або довільно за бажанням, наприклад – гра з тінню або уявлюваним суперником. Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які виконують по зоровому або звуковому сигналі.

Коли освоєна техніка ударів можна переходити до удосконалення її у цілому й окремих елементів. Для цього треба використати вправи, що імітують техніку цих ударів у спрощених умовах. Такого ж типу вправи можна використати й для удосконалення техніки

пересувань. А для роботи над удосконаленням просторово – тимчасових параметрів техніки гри варто взяти імітаційні вправи, які виконуються з різною швидкістю, з різною амплітудою руху (як в цілому, так й окремих ланок руки), з різним ритмом.

Тактична підготовка

Тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагань. Тактика гри – складова майстерність спортсмена, завданням якої є доцільне застосування засобів, способів і форм ведення гри проти конкретного суперника і за конкретних умов для досягнення поставленої мети.

Засоби ведення гри – технічні прийоми. Способи ведення гри – тактичні комбінації. Форми ведення гри - це зовнішній прояв тактичних дій.

За засобами, способами та формами ведення гри тенісисти поділяються на нападаючих, захисників і гравців комбінованого стилю (універсали).

Тактична майстерність гравців залежить від їх технічної підготовленості, тактичного мислення і змагального досвіду. Рівень тактичної майстерності значною мірою пов'язаний зі здібностями спортсмена швидко оцінювати ігрову ситуацію та прогнозувати подальший розвиток подій, умінням коректувати власні дії. Тактика гри базується на захопленні та перейманні ініціативи.

Напрямок тактичної підготовки – вивчення тактичних комбінацій, розвинення здібностей діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях. Для удосконалення тактики гри потрібно:

- орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- добирати вправи для моделювання техніко – тактичних варіантів гри;
- чергувати тактичні варіанти гри та комбінації;
- під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- добирати вправи щодо індивідуалізації тренувального процесу.

Тактика подач

Подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Вона відіграє важливу роль у побудові тактики гри. Подачі належать до активних засобів нападу та боротьби за ініціативу. Щоб подача була ефективною зброєю нападу треба досконало оволодіти всіма способами подач і використовувати їх залежно від конкретних обставин.

Подача має відрізнятися точністю та силою польоту м'яча зі зміною напрямку його обертання, динамічністю, різноманітністю, бо цей технічний прийом є початком побудови тактичної комбінації.

Тактика одичної гри

Спортсмен до початку зустрічі повинен мати уявлення про ігрові та психологічні особливості свого суперника. Під час складання тактичного плану потрібно врахувати рівень фізичної підготовленості суперника, його психологічні особливості та слабкі боки, вивчити особливості стилю гри та відпрацювати тактичні варіанти.

Тактика парної гри

Успіх у парних іграх залежить від вірного підбору партнерів та їх зіграності. Важливо, щоб гравці добре розуміли один одного і знаходили загальні тактичні рішення.

Під час комплектування пар потрібно враховувати манеру, стиль гри, зони, в яких грають партнери, їх взаємодії при пересуваннях. Тактика гри припускає використання гнучкого маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри.

Вправи для удосконалення гри на рахунок

У грі на рахунок можна використовувати додаткові умови та правила, які сприяють виконанню сучасних тактичних вимог і виховують бійцівські якості.

1. Гра з визначенням переможця за кількістю виграних серій подач. Спортсмени розігрують 8 серій подач, як у звичайній грі (4 серії на своїй подачі, 4 – на подачі супротивника). За перемогу в серії своїх подач спортсмен отримує очко. За поразку в серії своїх подач і виграш серії подач супротивника очки не нараховуються.

2. Гра з контрольним розігруванням очка. Розігруються ті ж самі 8 серій. У кожній серії спортсмен, який подає може виграти від 1 до 4 очок, проте нараховуються вони тільки в тому випадку, якщо він виграв контрольне очко на своїй подачі. За поразки контрольного очка всі очки, виграні у серії до нього, «згорають». Контрольний розіграш очка може бути призначеним за умови гри першим, другим, третім, четвертим, п'ятим.

3. Гра за правилами 4 ударів.

4. Гра за балами. За виграні м'ячі спортсмену, що подає, нараховуються бали: за виграш з подачі – 5 балів, за виграш другим після подачі ударом – 4, за виграш третім ударом після подачі – 3, четвертим – 2, п'ять і більш – 1 бал.

Щоб стимулювати активність спортсмена, що приймає, можна нарахувати йому 2 бала за кожний виграш на подачі суперника не пізніше свого третього удару. Рахунок ведеться шляхом підрахування різниці у балах, щоб не оперувати великими числами.

5. Командна гра на одному столі з вибуванням після першого програного розіграшу. Спортсмени поділяються на дві команди (по 5-7 чол. у кожні, приблизно рівні за силами). Два перших суперника розігрують тільки одне очко. Переможець залишається біля столу, а місце переможеного займе наступний спортсмен його команди. Партія вважається виграною після виходу з гри всіх спортсменів однієї з команд. Подача через раз. Кількість партій-3,5,7 і т.д.

6. Двоє проти двох на двох столах. Рахунок ведеться звичайним способом. Кожна пара суперників починає на окремому столі та розіграє дві серії подач (свою і чужу), після чого одна з команд-двійок міняється місцями. Розігрується ще дві серії подач, після чого вже друга міняється місцями – і т.д. до перемоги на кожному столі. Команда – переможниця визначається за сумарною різницею очок на двох столах.

7. Гра з щосекундним заміром часу та розглядом проведених партій. Тривалість партій може бути скороченою, щоб зіграний відрізок легше відновити в пам'яті.

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

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

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 4х9м (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	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7

раз						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (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 лаву, к-ть разів/хв	ч	95	90	85	80	75
	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	ч	10	8	6	5	4

(зліва) без напрямку (з 10 подач), к-ть влучень	ж	10	8	6	5	4
Подача ударом справа (зліва) у заплановану зону (з 10 подач), к-ть влучень	ч ж	10 10	8 8	6 6	5 5	4 4
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» справа/зліва без напрямку (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч ж	30 30	25 25	22 22	20 20	18 18
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» справа/зліва у заплановану зону (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч ж	30 30	25 25	22 22	20 20	18 18
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «топ-спин» справа/зліва, к-ть разів	ч ж	30 30	25 25	22 22	20 20	18 18

Форма підсумкового контролю: залік.

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання за національною шкалою:				Критерії та визначення оцінювання
рівень компетентності	оцінка:			
		5-бальна	2-бальна	
1	2	3	4	7
Високий (творчий)		5 (відмінно)	зараховано	Здобувач освіти володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам
Достатній (конструктивно-варіативний)		4 (добре)		Здобувач освіти виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача
Середній (репродуктивний)		3 (задовільно)		Здобувач освіти має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до

Початковий (рецептивно- продуктивний)		2	Не зарахо- вано	вимог лише елементи фізичних вправ
		(не задо- вільно)		

6. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.
2. Ребрина А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
3. Ребрина А. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник / А. Ребрина, Г. Коломоєць, В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

Допоміжна література:

4. 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.
5. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх / Ю. В. Марусин. – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
6. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
7. 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.
- Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.
- Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.