**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Викладач*** | **Гальченко Лія Володимирівна** |
| ***Семестр*** | **6** |
| ***Освітній ступінь*** | **фаховий молодший бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **3** |
| ***Форма контролю*** | **залік** |
|  |  |

**ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета курсу** є поглибититеоретичну і практичну підготовку студентів з питань настільного тенісу, що в свою чергу допоможе їм вірно здійснювати навчальний процес з дітьми різного віку в різних ланках фізичного виховання.

**Предмет вивчення:**

Настільний теніс – спортивна гра, яка сприяє розвитку швидкості, витривалості, спритності, рішучості, працьовитості, наполегливості. Студенту як майбутньому вчителю фізичної культури, тренеру потрібно буде у своїй майбутній професійній діяльності визначати способи оволодіння необхідними знаннями, навичками й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, необхідних для гри в настільний теніс, застосовуючи усі навчальні і тренувальні форми підготовки спортсменів.

У результати вивчення курсу «Настільний теніс з методикою викладання» студент повинен оволодіти наступними ***компетентностями***:

***Загальні компетентності:***

#### Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### Здатність планувати та управляти часом.

#### Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

#### Здатність працювати в команді.

#### Навички міжособистісної взаємодії.

#### Навики здійснення безпечної діяльності.

***Спеціальні компетентності:***

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

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

3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

4. Здатність розв’язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту.

5. Здатність до розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей.

6. Володіння професійними уміннями і навичками проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом.

7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

8. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

***Програмні результати навчання***

1.Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні освітні методики, інноваційні технології, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

2. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

3. Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб’єктів сфери фізичної культури і спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності.

4. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров’я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних вікових категорій дітей.

**ТЕМИ ЛЕКЦІЙ:**

**Змістовий модуль 1.**  *Основи настільного тенісу*.

Виникнення і розвиток настільного тенісу.

Сутність та характеристика гри (види зустрічей, партія, обладнання (стіл, ігровий майданчик, сітка, м’яч, ракетка, накладки).

**Змістовий модуль 2.** *Основи техніки і тактики гри.*

Методика початкового навчання техніки гри у настільному тенісу.

Основні правила гри в настільний теніс.

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ:**

**Змістовий модуль 1.**

***Тема 1: Методика початкового навчання техніки гри в настільний теніс.***

*План:*

1. Ознайомити з вимогами проходження курсу настільного тенісу.
2. Способи тримання ракетки горизонтальний або вертикальний (европейська хватка – горизонтальна, азіатська хватка – вертикальна.
3. Вправи з м’ячем (багаторазове підкидання м’яча правою та лівою стороною ракетки, набивання об стінку, перекидання м’яча в парі).
4. Вправи для запам’ятовування правильного хвата ракетки.
5. Основний інвентар для гри в настільний теніс.
6. Практичне знайомство з розміщенням обладнання в залі.
7. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «Зустрічна естафета», «Виклик номерів» - для удосконалювання навичок набивання м’яча об ракетку.
8. Рухлива гра: «Грай, грай, м'яч не втрачай» - для запам’ятання правильного хвата ракетки.
9. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 2: Методика початкового навчання техніки гри в настільний теніс.***

*План:*

1. Вправи з м’ячем (багаторазове підкидання м’яча правою та лівою стороною ракетки, набивання об стінку, перекидання м’яча в парі).
2. Приймання правильної стійки, вправи для запам’ятовування правильної стійки.
3. Способи переміщення в грі (однокроковий спосіб; спосіб переступання та випадами).
4. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «М’яч в центр», «Гонка м’яча по колу», «М’яч сусіду» - для удосконалювання навичок набивання м’яча об ракетку.
5. Рухлива гра: «Грай, грай, м'яч не втрачай», «Зустрічна передача (за м'ячем)», - для запам’ятанняправильного хвата ракетки, стійки тенисіста.
6. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 3: Техніка подачі.***

*План:*

1. Подача без спеціального обертання м’яча (удар від ліктя).
2. Подачі «Маятник», «Челнок», «Віїр».
3. Прийом подач.
4. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «З відскоком від стіни» - для удосконалювання навичок володіння м’ячем.
5. Рухлива гра: «Передав-сідай», «Обжени м'яч» - для запам’ятання правильного хвата ракетки, стійки тенисіста.
6. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 4: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Підготовчі удари зліва (поштовховий удар)***

*План:*

1. Виконання поштовхового удару «тичок» зліва без обертання м’яча.
2. Імітаційні удари зліва.
3. Вправи біля стінки по відскочившому від полу м’ячу.
4. Теж, відбиваючи м’яч у мішень.
5. Виконання поштовху на столі після підкидання м’яча партнером.
6. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «Боротьба за м’яч» (з м’ячем для великого тенісу) «Встигни підібрати» - для удосконалювання спритності; «Передача м’яча в колонах» - для удосконалювання навичок володіння м’ячем.
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 5: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Підготовчі удари справа (поштовховий удар).***

*План:*

1. Плоский удар поштовховий справа.
2. Імітація удару справа.
3. Гра біля стінки від відскочившому від полу м’ячу.
4. Теж, відбиваючи м’яч у мішень.
5. Виконання поштовху на столі після підкидання м’яча партнером.
6. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «Захопи першим м’яч» - для удосконалювання спритності; «М’яч у круг», «Естафета з веденням м'яча по кругу» - для удосконалювання навичок володіння м’ячем. «Виштовхни м’яч» - для удосконалення сили рук.
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 6: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва.***

*План:*

1. Удар підрізка зліва, гравець находиться ( впівобороту, обличчям до м’яча, спиною до м’яча).
2. Удар підрізка справа (вниз, вниз зі стійкой обличчям до столу, зі стійкой спиною).
3. Імітація підрізки справа.
4. Імітація підрізки зліва.
5. Гра біля стінки.
6. Виконання підрізки зліва з власного підкидання м’яча.
7. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «Скажи, який колір», «Швидше перенести», «М’яч капітану» (влучити м’ячем у кошик на підлозі) - для удосконалювання навичок володіння м’ячем.
8. Аналіз помилок і їх виправлення.

**Тема 7: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Атакуючи удари зліва. Накат зліва.**

*План:*

1. Удар накатом зліва від ліктя. Удари зліва кистю і від ліктя.
2. Імітація накату зліва.
3. Гра біля стінки.
4. Удари накатом зліва кистю обличчям до столу. Удар накатом зліва від плеча.
5. Накат зліва на столі з правого кута та середини столу.
6. Виконання накату зліва на столі з партнером після підкидання м’яча.
7. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «Ловішки з м'ячем», «Влуч в обруч», «Кенгуру» (влучити м’ячем в обруч) – для удосконалювання навичок володіння м’ячем.
8. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 8: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Атакуючи удари справа. Накат справа.***

*План:*

1. Навчити виконанню удару накатом справа
2. Імітація накату справа.
3. Гра біля стінки.
4. Виконання накату справа на столі з партнером після підкидання м’яча.
5. Накат справа на столі з правого кута та середини столу.
6. Використання естафет та ігор з ракеткою та м’ячем: «У кого менше м'ячів», «Піонерська лапта» (ігри через сітку) – для удосконалювання навичок володіння м’ячем.
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

**Змістовий модуль 2.**

***Тема 9: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Виконання зрізки зліва.***

*План:*

1. Навчити виконанню зрізки зліва.
2. Імітація зрізки зліва.
3. Виконання у стінки зрізки зліва по м’ячу який відскочив від полу.
4. Теж, відбиваючи м’яч у мішень.
5. Виконання зрізки на столі після підкидання м’яча партнером.
6. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча довільне).
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 10: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Виконання зрізки справа.***

*План:*

1. Навчити виконанню зрізки справа.
2. Імітація зрізки справа.
3. Виконання у стінки зрізки справа по м’ячу який відскочив від полу.
4. Теж, відбиваючи м’яч у мішень.
5. Виконання зрізки на столі після підкидання м’яча партнером.
6. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча поштовховим ударом).
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 11: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Виконання підставки.***

*План:*

1. Навчити виконанню підставки справа та зліва.
2. Виконання підставки на столі після виконання партнером накату справа та зліва.
3. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча підрізкой ).
4. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 12: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Топ – спин зліва та справа.***

*План:*

1. Коротка інформація про прийом.
2. Імітація удару зліва та справа.
3. Виконання топ – спину зліва на столі з власного підкидання м’яча.
4. Теж тільки топ – спину справа.
5. Виконання топ – спину зліва з подачі суперника.
6. Теж тільки топ – спину справа.
7. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча накатом), «Два проти п’яти».
8. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 13: Основні технічні прийоми під час виконання удару. Виконання захисних прийомів техніки гри: технічного прийому «свіча»***

*План:*

1. Навчити виконанню технічного прийому «свіча».
2. Імітація удару.
3. Виконання крученої «свічі».
4. Виконання різаної «свічі».
5. Гра біля стінки.
6. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча довільне, пересування - приставними кроками, стрибками на обох ногах, стрибками на одній нозі), «Два проти п’яти».
7. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 14: Основи тактики гри у настільний теніс.***

*План:*

1. Коротка інформація о задачах тактиці подач.
2. Навчити основним тактичним комбінаціям. При власній подачі. При подачі суперника.
3. Використання гри біля столу «Сонечко» (гра відбувається до 3 помилок, відбивання м’яча довільне взявши ракетку з середини столу, пересування - приставними кроками, стрибками на обох ногах); «Два проти п’яти».
4. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 15: Основи тактики гри у настільний теніс.***

*План:*

1. Навчити тактиці подач.
2. Виконання короткої подачи.
3. Виконання швидкої довгої подачи.
4. Виконання подач з складним змішаним обертанням м’яча.
5. Використання гри біля столу «Два проти п’яти», «Один проти чотирьох»
6. Аналіз помилок і їх виправлення.

***Тема 16: Основні правила гри у настільний теніс.***

*План:*

1. Правила змагань (одиночна та парна гра) і методика суддівства.
2. Основні розділи правил і їх зміст.
3. Гра, види зустрічей, визначення, правильна подача, правильне повернення.
4. Порядок гри, перегравання, очко, партія, зустріч.
5. Характеристика суддівства. Методика суддівства.