



Силабус освітнього компонента Програма навчальної дисципліни



Теніс та настільний теніс

Шифр та назва спеціальності
017 – Фізична культура і спорт

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма
Фізична культура і спорт

Кафедра
Фізичне виховання (302)

Рівень освіти
Бакалавр

Тип дисципліни
Фахова, вибіркова

Семестр
7

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Донець Юрій Георгійович

Yurii.Donets@khpі.edu.ua

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Досвід роботи – 17 років.

Автор і співавтор понад 30 наукових та навчально-методичних праць.

Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ "ХПІ" з тенісу.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)



Колісниченко Андрій Олександрович

Andrii.Kolisnychenko@khpі.edu.ua

Старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ".

Досвід роботи – 23 роки.

Автор і співавтор понад 20 наукових та навчально-методичних праць.

Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ "ХПІ" з настільного тенісу.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

В рамках курсу навчальної дисципліни "Теніс та настільний теніс" студенти вивчатимуть етапи становлення і новітні досягнення у сфері викладання тенісу/настільного тенісу, структуру освітнього простору, форми та напрямки сучасної спортивно-педагогічної діяльності.

Мета та цілі дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Теніс та настільний теніс» є формування комплексу знань, умінь та навичок навчальної, спортивної та виховної роботи викладача/тренера з виду спорту теніс/настільний теніс, оволодіння базовими методиками підготовки у виді спорту теніс/настільний теніс, вивчення міждисциплінарних взаємозв'язків з іншими науками а також підготовка студентів до проведення наукових досліджень. Крім того, вивчення дисципліни має на меті формування світогляду, розвитку інтелекту, ерудиції, формування професійних компетенцій зі спеціальності.

Формат занять

Практичні заняття, самостійна робота. Підсумковий контроль – диференційований залік.

Компетентності

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК16. Здатність використовувати знання про теорію та методику організації тренувального процесу з різних видів спорту та рухової активності.

Результати навчання

РН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН9. 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.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

РН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

PH15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

PH16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

PH17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

PH18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

PH21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 150 годин (5 кредитів ECTS): практичні заняття — 80 год., самостійна робота — 70 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати знання та навички з дисциплін "Педагогіка", "Біомеханіка спорту", "Теорія і методика фізичного виховання".

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Очна та дистанційна форма проведення занять.

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичне виконання фізичних, технічних вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод.

З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Лекційні заняття в рамках дисципліни не передбачені

Теми практичних занять

Тема 1. Інструктаж з питань охорони праці на заняттях з тенісу. Ознайомлення зі спортивним інвентарем для тенісу. Вивчення системи вправ для контролю м'яча та ракетки. Опанування способів утримання ракетки.

Тема 2. Вивчення правил поведінки на тенісних кортах, спортивного етикету, «Кодексу гравця». Вивчення системи побудови практичного заняття/тренування з тенісу. Вивчення і практичне застосування загальних і спеціальних вправ розминки у тенісі.

Тема 3. Ознайомлення з облаштуванням та спортивним обладнанням тенісного корту. Вивчення стандартів майданчику, стоїк, підпорок та сітки тенісного корту, назв ліній і зон на майданчику для тенісу. Вивчення системи підготовчих вправ для опанування базових технічних прийомів гри теніс.

Тема 4. Вивчення критеріїв індивідуального підбору параметрів тенісної ракетки та її комплектування. Підбір тенісного взуття для різних покриттів тенісних кортів. Вивчення вимог до спортивного одягу для занять тенісом. Опанування гри в теніс з відскоку у спрощених умовах.

Тема 5. Вивчення санітарних норм до, під час та після занять тенісом. Опанування систем гри з рахунком в теніс у спрощених умовах. Контрольне опитування.

Тема 6. Вивчення основ техніки пересування гравців в теніс. Опанування методики навчання техніки пересування гравців в теніс.

Тема 7. Вивчення техніки виконання ударів відкритою і закритою площиною ракетки з відскоку у грі теніс. Опанування методики навчання техніки виконання ударів з відскоку відкритою і закритою площиною ракетки.

Тема 8. Вивчення техніки виконання ударів відкритою і закритою площиною ракетки з льоту у грі теніс. Опанування методики навчання техніки виконання ударів з льоту відкритою і закритою площиною ракетки.

Тема 9. Вивчення техніки виконання ударів відкритою і закритою площиною ракетки над головою у грі теніс. Опанування методики навчання техніки виконання ударів над головою відкритою і закритою площиною ракетки.

Тема 10. Вивчення техніки виконання плоскої подачі у грі теніс. Опанування методики навчання техніки виконання плоскої подачі. Контрольне опитування.

Тема 11. Вивчення та практичне застосування системи гри в теніс у першій «Подача» та другій «Прийом подачі» тактичній ситуації. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 12. Вивчення та практичне застосування системи гри в теніс у третій «Обмін ударами на позиції задньої лінії корту» тактичній ситуації. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 13. Вивчення та практичне застосування системи гри в теніс у четвертій «Підготовка та проведення атакуючих дій» та п'ятій «Протидія атакуючим діям суперника» тактичній ситуації. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 14. Вивчення та практичне застосування системи гри в теніс за першою і другою базовою тактичною моделлю. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 15. Вивчення та практичне застосування системи гри в теніс за третьою і четвертою базовою тактичною моделлю. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами. Контрольне опитування.

Тема 16. Впровадження заходів попередження травматизму на заняттях тенісом. Основи надання першої долікарської допомоги у надзвичайних ситуаціях. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 17. Вивчення організаційних заходів підготовки змагань з тенісу у одиночних розрядах. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 18. Проведення змагань з тенісу у одиночних розрядах.

Тема 19. Вивчення організаційних заходів підготовки змагань з тенісу у парних розрядах. Опанування гри в теніс з рахунком за різними системами.

Тема 20. Проведення змагань з тенісу у парних розрядах. Контрольне опитування.

Тема 21. Інструктаж з питань охорони праці на заняттях з настільного тенісу. Ознайомлення зі спортивним інвентарем для настільного тенісу. Опанування способів утримання ракетки. Вивчення системи вправ для контролю м'ячу та ракетки.

Тема 22. Вивчення спортивного етикету та правил поведінки на майданчику для настільного тенісу. Вивчення системи побудови практичного заняття/тренування з настільного тенісу.

Вивчення і практичне застосування загальних і спеціальних вправ розминки у настільному тенісі.

Тема 23. Ознайомлення з облаштуванням та спортивним обладнанням майданчику для настільного тенісу. Вивчення стандартів майданчику, столу та сітки для настільного тенісу.

Вивчення системи підготовчих вправ для опанування базових технічних прийомів гри настільний теніс.

Тема 24. Вивчення критеріїв індивідуального підбору параметрів ракетки та взуття для настільного тенісу. Вивчення вимог до спортивного одягу для занять настільним тенісом. Опанування гри в настільний теніс у спрощених умовах.

Тема 25. Вивчення санітарних норм до, під час та після занять настільним тенісом. Опанування системи гри з рахунком в настільний теніс у спрощених умовах. Контрольне опитування.

Тема 26. Вивчення основ техніки пересування гравців в настільний теніс. Опанування методики навчання техніки пересування гравців в настільний теніс.

Тема 27. Вивчення техніки виконання прийому «Накат з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Накат з ліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс. Опанування методики навчання техніки виконання прийому «Накат з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Накат з ліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс.

Тема 28. Вивчення техніки виконання прийому «Підрізка з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Підрізка з ліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс. Опанування методики навчання техніки виконання прийому «Підрізка з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Підрізка з ліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс.

Тема 29. Вивчення техніки виконання прийому «Топ-спін з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Топ-спін зліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс. Опанування методики навчання техніки виконання прийому «Топ-спін з права» (відкритою площиною ракетки) і прийому «Топ-спін зліва» (закритою площиною ракетки) у грі настільний теніс.

Тема 30. Вивчення техніки виконання основних видів подач у грі настільний теніс. Опанування методики навчання техніки виконання основних видів подач у грі настільний теніс. Контрольне опитування.

Тема 31. Вивчення базових тактичних прийомів гри настільний теніс у одиночному розряді. Опанування гри в настільний теніс з рахунком у одиночному розряді.

Тема 32. Вивчення базових тактичних прийомів гри настільний теніс у парному розряді. Опанування гри в настільний теніс з рахунком у парному розряді.

Тема 33. Вивчення атакуючої моделі гри настільний теніс у одиночному розряді. Опанування гри в настільний теніс з рахунком у одиночному розряді.

Тема 34. Вивчення захисної моделі гри настільний теніс у одиночному розряді. Опанування гри в настільний теніс з рахунком у одиночному розряді.

Тема 35. Вивчення атакуючої і захисної моделі гри настільний теніс у парному розряді. Опанування гри в настільний теніс з рахунком у парному розряді. Контрольне опитування.

Тема 36. Впровадження заходів попередження травматизму на заняттях настільним тенісом. Основи надання першої долікарської допомоги у надзвичайних ситуаціях. Опанування гри в настільний теніс з рахунком.

Тема 37. Вивчення організаційних заходів підготовки змагань з настільного тенісу у одиночних розрядах. Опанування гри в настільний теніс з рахунком.

Тема 38. Проведення змагань з настільного тенісу у одиночних розрядах.

Тема 39. Вивчення організаційних заходів підготовки змагань з настільного тенісу у парних розрядах. Опанування гри в настільний теніс з рахунком за різними системами.

Тема 40. Проведення змагань з настільного тенісу у парних розрядах. Контрольне опитування.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені

Самостійна робота

Студентам пропонуються теми для самостійної підготовки з рекомендованою літературою, а також додатковий матеріал (відео, фільми та статті) для самостійного вивчення та аналізу. За навчальним планом курс передбачає індивідуальні завдання — реферати та практичні роботи..

Література та навчальні матеріали

Основна література

1 Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с. URI: <https://ep3.nuwm.edu.ua/5071/2/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf>

2 Булатова М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.М. Платонов. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с. URI:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentSelection>

3 Євтушенко Є.Г. Фізичне виховання. Методика навчання гри в настільний теніс: Навчально-методичний посібник для студентів I-II курсів СНАУ денної форми навчання. Суми: СНАУ, 2021. 98 с. URI:

<http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf>

4 Ібрагімова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / М.В. Ібрагімова, О.В. Ханюкова, Л.В. Полішук. К.: Експрес, 2013. 208 с. URI:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.213920>

5 Ібрагімова М.В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М.В. Ібрагімова, О.П. Моргушенко. К.: ФТУ, 2012. 160 с. URI:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.149672>

6 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: у 2т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.Кривчикова; ред. Т.Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с. URI:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043>

7 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2т. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова; ред. Т.Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 448 с. URI:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=Lib3Inited.1082050>

8 Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленев Д.Г., Діденко С.А. К.: ДУТ, 2014. 50 с. URI: https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf

9 Пожилова В.П. Історія українського тенісу. Ч.1 / В.П. Пожилова. К.: Саміт-Книга, 2019. 290 с. URI: https://files.znu.edu.ua/8080/library/DocDescription;jsessionid=0F38D7A8043277EC1341C8685CC31C7A?doc_id=1289896

10 Свето́ва А.О. Кодекс тенісної етики / А.О. Свето́ва. К.: ФТУ, 2010. 12 с. URI:

http://www.ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/files/metoda_isp_vr.pdf

11 Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник. Краматорськ: ДДМА, 2019. 75 с. URI:

http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%B3%D1%80%D0%B8_%D0%B2_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

12 Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М.Чиченьова. К. 2021. 108 с. URI: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42022/1/Posibnyk_Nastilnyy_tenis.pdf

Додаткова література

1 Бондар В.І. Дидактика: підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. К.: Либідь, 2005. 264 с.

2 Ковальчук В.В., Моїсєєв Л.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник.- е вид., перероб. і допов. К.: ВД «Професіонал», 2005. 240 с.

3 Ковальчук Л.О. Основи педагогічної майстерності: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2007. 604 с.

4 Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти / С. Дорожкіна // Завуч. 2021. № 1-2 (667-668). С.56-59

5 Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с

6 Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. для студ. / С.Г. Карпенчук; ред. Т.М. Коліна, Л.О. Біда. 2-ге вид., перероб. і допов. К.: Вища шк., 2005. 341 с.

- 7 Харченко Н. 37 прийомів для мотивації на уроках. Як сформувати бажання вчитися / Н. Харченко // Трудове навчання. 2021. № 1-2 (157-158). С.88-101
- 8 Федоренко Ю. А. Організація інформаційного простору в умовах дистанційного навчання / Ю.А. Федоренко // Географія та економіка в рідній школі. 2021. № 1. С.5-6
- 9 Шейко, В.М., Кушнарєнко, Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. 5-те вид. К.: Знання, 2006. 307 с.
- 10 Elliot B. Biomechanics of advanced tennis / B. Elliot, M. Reid, M. Crespo. ITF, 2003. 220 p.
- 11 Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B. Elliot, M. Reid, M. Crespo. ITF, 2009. 162 p.
- 12 Crespo M. Tennis Psychology / M. Crespo, M. Reid, A. Quinn. ITF, 2009. 242 p.

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

100% підсумкової оцінки складається з результатів оцінювання у вигляді заліку (40%) та поточного оцінювання (60%): контрольні опитування — 20%; індивідуальні завдання — 20%; робота на практичних заняттях — 20%.

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХП»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХП» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

30.06.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис

Гарант ОП
Олексій ЮШКО