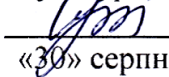


ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра фізичної культури та спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Зав. кафедри фізичної
культури та спорту

 Сергеева Т.П.
«30» серпня 2016 року

**ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»**

НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ: *Всі напрями підготовки*

ІНСТИТУТ: *Навчально-науковий технологічний інститут харчової промисловості*

ім. М.В. Ломоносова

Навчально-науковий інститут прикладної економіки та менеджменту

ім. Г.Е. Вейнштейна.

Навчально - науковий інститут механіки, автоматизації та робототехніки

ім. П.Н. Платонова

Навчально-науковий інститут холода, кріотехнологій і екоенергетики

ім. В.С.Мартиновського

ФАКУЛЬТЕТ: *«Інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу.»*

«Економіки, бізнесу і контролю»

«Енергоменеджменту, технологічного обладнання та технічного дизайну»

«Технології зерна, хлібопродуктів, кондитерських виробів, комбікормів та біопалива.»

«Технології харчових, парфумерно - косметичних засобів, експертизи та товарознавства.»

«Технології вина та нанобіотехнологій.»

«Автоматизації, мехатроніки та робототехніки.»

«Прикладної екології, енергетики та нафтогазових технологій.»

«Інформаційних технологій та кібербезпеки.»

«Низькотемпературної техніки і технологій.»

«Менеджменту, маркетингу і логістики.»

КАФЕДРА : *Фізичної культури та спорту*

Програма факультативної дисципліни «Настільний теніс» затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «30» серпня 2016 р., №1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту

«30» серпня 2016 р.



(підпис)

Сергеєва Т.П.

Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання базується на Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України, наказ Міністерства освіти України «Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ» та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Програма факультативної дисципліни «Настільний теніс» складена відповідно до листа МОН № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з урахуванням освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів всіх напрямів, затверджених МОН України 2002 р, 2005 р, 2007 р, 2009 р, Одеса ОНАХТ 2012 р, Одеса ТЕС 2013 р.

Розробники: ст. викладач Сергеєва Т.П.
ст. викладач Захлевська Т. В.

1.ОПИС ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика факультативної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 0	Галузь знань <i>Всі галузі знань</i>	Не нормативна
	Напрямок підготовки <i>Всі напрями підготовки</i>	
Модулів – 0	Професійне спрямування: -	Рік підготовки: 1/2-й
Змістових модулів – 0		Семестр
Індивідуальне науково-дослідне завдання -0		1/2/3/4-й
Загальна кількість годин – 12/26/12/26		Лекції -
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента – -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	Практичні, семінарські 12/26/12/26 год.
		Лабораторні -
		Самостійна робота -
		Індивідуальні завдання -
		Підготовка та складання контрольних заходів -
		Вид контролю:
		Підсумковий контроль

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

1.1 Мета факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Настільний теніс» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами настільного тенісу.

1.2 Основними завданнями вивчення факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Настільний теніс» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять засобами настільного тенісу, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

1.3 Студент повинен знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять настільним тенісом, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку настільного тенісу в світі і в Україні;
- правила гри;
- основні прийоми техніки гри;
- основні тактичні дії гри;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

1.4. Студент повинен вміти:

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання настільного тенісу;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії гри.

2. ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Семестр 1: Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи настільного тенісу. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами настільного тенісу.

Тема 1. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами настільного тенісу.

Тема 2. Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри. Самоконтроль.

Семестр 2: Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами настільного тенісу. Основи техніки гри у настільний теніс.

Тема 1. Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи тенісиста для розвитку фізичних якостей.

Тема 2. Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи тенісиста для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.

Семестр 3: Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами настільного тенісу.

Тема 1. Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами настільного тенісу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.

Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.

Семестр 4: Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами настільного тенісу.

Тема 1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами настільного тенісу. Удосконалення елементів техніки та тактики гри у нападі та захисті.

Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.

2.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Назви тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
Л		П	Лаб	Інд	С.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Семестр 1.						
Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи настільного тенісу. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами настільного тенісу.						
Тема 1. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами настільного тенісу.	6		6			
Тема 2. Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри. Самоконтроль.	6		6			
Усього годин за семестр	12		12			
Семестр 2						
Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами настільного тенісу. Основи техніки гри у настільний теніс.						

<i>Тема 1.</i> Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи тенісиста для розвитку фізичних якостей.	14		14			
<i>Тема 2.</i> Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи тенісиста для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.	12		12			
Усього годин за семестр	26		26			
Усього годин за навчальний рік	38		38			
Семестр 3.						
Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами настільного тенісу.						
<i>Тема 1.</i> Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами настільного тенісу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.	6		6			
<i>Тема 2.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	6		6			
Усього годин за семестр	12		12			
Семестр 4.						
Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами настільного тенісу.						
<i>Тема 1.</i> Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами настільного тенісу. Удосконалення елементів техніки та тактики гри у нападі та захисті.	14		14			
<i>Тема 2.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.	12		12			
Усього годин за семестр	26		26			
Усього годин за навчальний рік	38		38			
Разом з дисципліни	76		76			

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1.	Вступна лекція : коротка історія розвитку настільного тенісу в світі й в Україні. Техніка безпеки. Спеціальні терміни . Правила гри.	1
2.	ЗФП . Ознайомлення з правильною хваткою ракетки. Жонгливання м'ячиком - набивання на правій стороні. Набивання на лівій стороні. Набивання з поворотом ракетки. Розвиток швидкісних якостей.	1
3.	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Ознайомлення з	2

	технікою переміщення у стола . Розвиток швидкісних якостей та координації.	
4.	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Основи техніки гри: поштовхом праворуч, направо по діагоналі; поштовхом зліва, наліво по діагоналі. Розвиток силових якостей.	2
5.	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Основи техніки гри: накат зправа та зліва. Гра накатом праворуч направо і ліворуч наліво. Сприяння розвитку гнучкості.	2
6.	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Основи техніки гри: підрізування праворуч і ліворуч . Гра підрізуванням праворуч направо і ліворуч наліво. Сприяння розвитку гнучкості.	2
7.	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Ознайомлення з рухами настільного тенісу: накати та підрізки, підставки, срізки, скідки, свічи, топ-спін. Розвиток швидкісних якостей та координації. Підсумковий контроль.	2
Усього за 1 семестр		12
8.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: жонгливання м'ячиком - набивання на правій стороні, набивання на лівій стороні, набивання з поворотом ракетки. Розвиток силових якостей.	2
9.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вправи з ракеткою. Вивчення елементів техніки: подача з верхнім, нижнім, змішаним обертанням. Розвиток швидкісних якостей.	2
10.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: подачі, поєднання ударів, напад і захист в самотніх іграх. Основи тактики гри. Розвиток силових якостей.	2
11.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: подачі різної довжини, напрямів, подача з прийомом складних подач, атаки ударами (підставкою, підрізуванням). Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
12.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки ударів: підкат праворуч (ліворуч), по діагоналі і по прямій. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
13.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: удари «Накат» праворуч (ліворуч), по діагоналі і по прямій. Поєднання ударів «Накат» праворуч і ліворуч у лівий кут стола. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
14.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: подача праворуч і ліворуч різними ударами в комбінації з атакуючими ударами. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
15.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: підвищення точності ударів і контрударів ліворуч і праворуч, змінюючи напрямок і довжину польоту м'яча. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
16.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: подачі у поєднанні з атакуючими і захисними ударами. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2

17	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: поєднання і чергування сильно підрізаних м'ячів ударами « топ - спин ». Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
18	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: удари з укороченими загальмованими м'ячами. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Навчально - тренувальна гра. Розвиток силових якостей.	2
19	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: топ - спину праворуч. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Розвиток силових якостей.	2
20	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вивчення елементів техніки: топ - спину ліворуч. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Двостороння гра. Розвиток силових якостей. Підсумковий контроль.	2
Усього за 2 семестр		26
За навчальний рік		38
21	Історія розвитку настільного тенісу в світі і в Україні. Техніка безпеки. Правила гри.	1
22	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення правильної хватки ракетки. Жонгливання м'ячиком - набивання на правій стороні. Набивання на лівій стороні. Набивання з поворотом ракетки. Розвиток швидкісних якостей.	1
23	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення техніки переміщення у стола . Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
24	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення техніки гри: поштовхом праворуч, направо по діагоналі; поштовхом зліва, наліво по діагоналі. Розвиток силових якостей.	2
25	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення техніки гри: накат зправа та зліва. Гра накатом праворуч направо і ліворуч наліво. Сприяння розвитку гнучкості.	2
26	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення техніки гри: підрізування праворуч і ліворуч . Гра підрізуванням праворуч направо і ліворуч наліво. Сприяння розвитку гнучкості.	2
27	ЗФП . Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Закріплення рухів настільного тенісу: накати та підрізки, підставки, зрізки, кидки, свічки, топ-спін. Розвиток швидкісних якостей та координації. Підсумковий контроль.	2
Усього за 3 семестр		12
28	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: жонгливання м'ячиком - набивання на правій стороні, набивання на лівій стороні, набивання з поворотом ракетки. Розвиток силових якостей.	2
29	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вправи з ракеткою. Вдосконалення елементів техніки: подача з верхнім, нижнім, змішаним обертанням. Розвиток швидкісних якостей.	2
30	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: подачі, поєднання ударів, напад і захист в самотніх іграх. Основи тактики гри. Розвиток силових якостей.	2

31.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: подачі різної довжини, напрямів, подача з прийомом складних подач, атаки ударами (підставкою, підрізуванням). Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
32.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки ударів: підкат праворуч (ліворуч), по діагоналі і по прямій. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
33.	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: удари «Накат» праворуч (ліворуч), по діагоналі і по прямій. Поєднання ударів «Накат» праворуч і ліворуч у лівий кут стола. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
34	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: подача праворуч і ліворуч різними ударами в комбінації з атакуючими ударами. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
35	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: підвищення точності ударів і контрударів ліворуч і праворуч , змінюючи напрямок і довжину польоту м'яча. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток координації.	2
36	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: подачі у поєднанні з атакуючими і захисними ударами. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
37	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: поєднання і чергування сильно підрізаних м'ячів ударами « топ - спин ». Індивідуальні тактичні дії у нападі. Навчально - тренувальна гра. Розвиток швидкісних якостей.	2
38	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: удари з укороченими загальмованими м'ячами. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Навчально - тренувальна гра. Розвиток силових якостей.	2
39	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: топ - спину праворуч. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Навчально - тренувальна гра. Розвиток силових якостей.	2
40	ЗФП. Спеціальна фізична підготовка тенісиста. Вдосконалення елементів техніки: топ - спину ліворуч. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Двостороння гра. Розвиток силових якостей. Підсумковий контроль.	2
Усього за 4 семестр		26
За навчальний рік		38
Разом з дисципліни		76

4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи - це форми взаємної практичної діяльності студента та викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих , освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених

випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання. Викладач повинен досконало володіти усіма методами фізичного виховання. Педагогічна майстерність викладача залежить від запасу у нього методичних прийомів. Творчий викладач протягом своєї практичної діяльності створює щоразу нові прийоми, яких безліч, і вони не підлягають суворого обліку. Обсяг методичних прийомів у педагогічному арсеналі викладача значною мірою визначає його професіоналізм та ефективність навчального оздоровчого – тренувального процесу з фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання утворює методіку. Вона залежить від конкретної мети і завдань певного періоду навчального процесу. Наприклад, методика розвитку силових якостей; методика фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Виходячи з етапу навчання, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спорт інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

Практичні методи поділяються на чотири групи.

1. Методи навчання рухових дій (загалом, або в цілому, частинами, методи підвідних вправ). Розучування вправи загалом і частинами – це крайні варіанти у навчанні. Оскільки кожен із названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності можна досягти при умілому поєднанні їх, правильному чергуванні під час проведення навчальних оздоровчо-тренувальних занять.

2. Методи підвідних вправ використовують як допоміжні. Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим.

3. Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму (ігровий і змагання).

Природу ігрового методу можна зрозуміти, зрозумівши суть гри, тому що для нього властиві ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші за формами реалізації (Б.М.Шиян, 2002; Т.Ю.Круцевич, 2003). Під час використання ігрового методу підвищується позитивний фон, що сприяє адаптації студентів до оздоровчо-тренувальних впливів. Разом з тим під час проведення гри треба уважно стежити за тим, щоб надмірне збудження студентів не призвело до функціональних перенапружень, особливо у тих студентів, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи.

4. Методи вдосконалення фізичних якостей (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). Ці методи побудовані на закономірностях чергування рухової активності на відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Методи використання слова використовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання. Загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст та особливості застосування.

Розповідь – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів із вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

Опис використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і

тактичним діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – це прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не тільки, як виконується вправа але й чому потрібно робити саме так, а не інакше.

Супровідне пояснення – це лаконічні коментарі та зауваження під час виконання вправи студентами з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки дають для оперативної передачі інформації про допущені помилки, шляхи їх усунення тощо.

Бесіда – форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, оцінки стану здоров'я студентів тощо.

Розбір – особлива форма бесіди яку проводять після виконання визначених завдань або участі у змаганнях з метою підведення їх підсумків.

Словесні оцінки – форма мовного схвалення або осуду діяльності студентів; це прийом корекції їхніх дій.

Команда – сигнал для спільних дій, який використовують для швидкого виконання дій, одночасно закінчення їх або зміни характеру діяльності.

Метод демонстрації. Науковцями доведено, що під час виконання рухових дій людина здебільшого мислить образами, а не вербально (словесно). Тому не випадково у фізкультурно-спортивній педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна відтворити за допомогою показу. Найчастіше його застосовують на першому етапі навчання і тоді, коли у техніку виконання вправи вносять нові елементи або елементи, які змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Практикою доведено, що кращі результати в оволодінні технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання.

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Вхідний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів та опитування. Головна ціль – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періоду відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 - відмінно (дуже гарне серце)

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

10,1 – 15 – задовільно (серцева недостатність середнього ступеня)

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом прийому 2-х нормативів:

1. Човниковий біг 4 x 9м (спритність)

2. Стрибок через скакалку (швидкісно-силова якість).

Підсумковий контроль дозволяє визначити міру засвоєння факультативної дисципліни «Настільний теніс» та приріст показників фізичної підготовки в порівнянні з показниками вхідного контролю.

6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Волкова Т.В. Методичні вказівки з фізичного виховання «Методика розвитку швидкісних якостей(30,60,100 м)» для студентів усіх професійних напрямків. - О.:ОНАХТ,2008.-18с.

2. Гончарук В.В. Волкова Т.В. Методичні вказівки до самостійних занять з фізичного виховання для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. – О.: ОНАХТ,2015.-36с.

3. Захлевська Т.В., Павлюк О.В. Методичні вказівки для самостійних занять з настільного тенісу для студентів усіх професійних напрямів підготовки денної форми навчання. – О.: ОНАХТ,2012.-20с.

4. Копа В.М. Соціальна валеологія. Навчальний посібник. -Львів.: «Новий Світ-2000»,2011.-204с.

5. Павлюк О.В. Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання-О.:ОНАХТ,2008.-18с.

6. Сергеева Т.П. Методичні вказівки до самостійних занять фітнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою для студенток усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса, : ОНАХТ, 2013.-57с.

7. Халайджі С.В., Васильєв В.П. Методичні вказівки «Формування здорового способу життя» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. – Одеса, ОНАХТ, 2016. – 28 с.

7. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. - К.: Здоров'я, 1985. - 80 с.

2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. - К.: Вища школа, 1988. - 208 с.

3. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного само- досконалення студентства /С.М. Канішевський. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.

4. Ландик В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В. И., Похолоенчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 612 с.

5. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.

6. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2005. – 60 с.

7. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. - К.: НУХТ, 2005. - 49 с.

8. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. - К.: №11, 2006. - С 5-7.

9. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання /

С.І. Присяжнюк. — Донецьк: № 1, 2004. - С 21-25.

10. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с.

11. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, И. И Країнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. - Ніжин: Мілапек, 2009. – 121 с.

12.Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. - Київ.: КНЕУ, 2007 - 164 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання : [підручн. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред.. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Звіти про науково-дослідну роботу КФКС знаходяться на кафедрі .
2. Бібліотечні та патентні фонди ОНАХТ.
3. Інтернет - ресурси про спорт та фізичну культуру і фізичне виховання.

Робоча програма розроблена:
Сергеевою Т.П., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту
Захлевською Т.В., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту