

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТА РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
**«БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ТРИРІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ, ГРОМАДСЬКИХ СУДДІВ ТА ВОЛОНТЕРІВ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»**

(з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)

Програма навчальної дисципліни та робоча програма навчальної дисципліни «Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс» (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: Н. І. Горошко. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 36 с.

Укладач: викладач каф. ФВ і С Н. І. Горошко

Рецензент: зав. каф. ФВ і С к.т.н., доц. В. М. Ключко

Рекомендовано до видання кафедрою фізичного виховання і спорту ХНАМГ, протокол №3 від 12 листопада 2011 року.

ЗМІСТ

Стор.

1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	7
2.1. Планування та облік.....	7
2.2. Теоретичні заняття.....	9
Плани лекцій-бесід	
Л/б 1 Історія розвитку настільного тенісу та його рекорди.....	9
Л/б 2 Правила ігри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.....	9
Л/б 3 Фізіологічний портрет ігри в настільний теніс. Модель гравця...	9
Л/б 4 Психологічна характеристика ігри в настільний теніс.....	9
Л/б 5 Тактика одиночних, парних та командних ігор.....	9
Л/б 6 Технічна підготовка.....	9
Л/б 7 Техніка пересувань. Основні стійки та початкові рухи.....	9
Л/б 8 Техніка пересувань. Використання крокових пересувань.....	9
Л/б 9 Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.....	9
2.3. Практичні заняття.....	10
2.3.1. Загальна фізична підготовка	10
Стройові вправи.....	10
Гімнастичні вправи.....	10
Акробатичні вправи.....	10
Легкоатлетичні вправи.....	10
Спортивні ігри.....	10
Рухливі ігри.....	11
Силові вправи:	
Вправи для м'язів рук і плечового поясу.....	11
Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу.....	11
Вправи для м'язів ніг.....	11
Вправи для м'язів поперекової ділянки.....	11
Вправи з набивним м'ячем.....	11
Вправи для розвитку швидкості та спритності.....	11
Вправи для розвитку витривалості.....	11
Вправи для розвитку гнучкості.....	11
Вправи для розвитку стрибучості.....	11
2.3.2. Спеціальна фізична підготовка	12
Спеціалізовані вправи.....	12
Вправи для розвитку швидкості реакції.....	12
Вправи для розвитку відчуття м'яча.....	13
Вправи для розвитку швидкості пересування.....	13
Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.....	14
2.3.3. Програмні види спорту.....	14
2.3.4. Техніко-тактична підготовка.....	16
Технічна підготовка.....	16

Технічні прийоми.....	16
Вправи для засвоєння технічного прийому.....	17
Імітаційні вправи.....	17
Тактична підготовка.....	18
Тактика подач.....	18
Тактика одиночної гри.....	19
Тактика парної гри.....	19
Вправи для удосконалення гри на рахунок.....	19
2.3.5. Інструкторська та суддівська практика.....	20
2.3.6. Рекреація.....	21
2.3.7 Змагальна практика.....	22
3. ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ІГРИ.....	23
3.1. Перший рік навчання.....	23
3.2. Другий рік навчання.....	23
3.3. Третій рік навчання.....	24
4. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	25
5. ФОРМИ ТА ВИДИ КОНТРОЛЮ, СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ.....	28
6. ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ.....	33
7. ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ.....	35

1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Базова програма з настільного тенісу (далі – Програма), навчальні плани трирічної підготовки для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров'я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу.

Основні завдання програми та навчальних планів:

- розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів – спортсменів для поповнення збірних команд Академії;
- надавати допомогу студентам - спортсменам в організації поза навчальної самостійної роботи;
- придбання студентами необхідних знань по основах теорії, методики і організації спортивного тренування;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, вдосконалення спортивної майстерності студентів – спортсменів;
- проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення.

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спорту, покращувати науково-методичну і матеріалу базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з настільного тенісу зорганізується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування студентів до навчальної групи з настільного тенісу проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування на підставі їх власного бажання та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно – медичних спостережень і показників медичного контролю. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження.

При переведенні з однієї групи до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групі з настільного тенісу та виконувати нормативи цієї Програми.

Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій – бесід, семінарів та пояснень викладачів – тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях, а також шляхом самостійного вивчення студентами – спортсменами навчальної та спеціальної літератури. Практичний матеріал Програми вивчається на

навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальним завданням.

У процесі навчання студенти – спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення гри, а також навички, потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з настільного тенісу.

Суддівську практику студенти – спортсмени проходять на навчально – тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально – тренувальних занять і змагань ,тренер – викладач зобов'язан суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я студентів – спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно – гігієнічних умов місця занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування тренером - викладачем вирішуються такі виховні завдання як: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у настільному тенісі, наполегливості, працелюбності в навчанні, почуття відповідальності, дисципліни; формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки. В групах постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять, тренер – викладач слідкує за успішністю навчання в ХНАМГ студентів – спортсменів, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, виконує функції куратора студентської групи.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

2.1. Планування та облік

Навчально – тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї Програми, навчальних планів і річних робочих навчальних планів. Структурно Програма, навчальні плани і річні робочі навчальні плани побудовані по блочно – модульному принципу – модулі підготовчі, навчально – змагальні та перехідні рекреаційно відновлюючи.

Навчальним планом передбачаються теоретичні, семінарські та практичні заняття. На теоретичних заняттях студенти набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в потрібному обсязі.

Семінарські та практичні заняття складаються з модулів: загальна і спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики гри; суддівська практика, виконання контрольних нормативів.

Кількість годин на змагання ураховується у модулі «Змагання».

Самостійна робота студентів забезпечується всіма навчально – методичними засобами, необхідними для вивчення конкретного навчального матеріалу: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, інтегративними навчально – методичними комплексами дисципліни.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів.

Планування навчально – тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів – спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики гри, для розрядників та спортсменів вищих розрядів – на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики гри, підготовку до змагань згідно з трирічним календарним планом табл.2.1.

Навчально – тренувальний процес кожного блоку поділяється на три модулі (періоди, цикли) – підготовчий, змагальний, перехідний. Кожний модуль (період, цикл) має свої завдання.

Підготовчий модуль (вересень – грудень): зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх загальної фізичної підготовки, вивчення техніки й тактики гри, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична та методична підготовка. Тривалість модуля для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності 1,5-3 місяця.

Загальний модуль (січень – липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики настільного тенісу, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці студентів – спортсменів до змагань Спартакіади ВНЗ, першостей України серед студентів та ін. Залежно від кількості основних змагань змагальний модуль може складатися з 2-3 періодів та циклів

підготовки. Тривалість блоку для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – 9-10 міс.

Перехідний модуль (1,5-2 міс): активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування індивідуального навчально – тренувального процесу на рік та три роки (блок 1-3) для спортсменів 1 розряду і вище може бути змінено залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття для всіх спортсменів проводяться за індивідуальними планами тренування.

У відділенні спортивного удосконалення з настільного тенісу кафедри повинні бути такі документи: програма, навчальні плани, річні робочі навчальні плани – графіки розподілу навчальних годин для груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани – конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів (для спортсменів старших та вищих розрядів, почесних звань).

Облік навчально- тренувальної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально – тренувальної роботи та наповнення навчальних груп проводиться методичною радою спортивних ігор КФВіС, згідно діючих нормативів.

Таблиця №2.1 – Навчальний план відділень спортивного удосконалення з настільного тенісу

Зміст занять	Спортивного удосконалення		
	Рік навчання		
	Блок СУ		
Модулі	1	2	3
1.Теоретико - методична підготовка	9	9	9
2. Практична підготовка :			
загальна фізична	54	54	54
спеціальна фізична	48	48	48
техніко-тактична	60	60	60
3. Підготовка до змагань:			
суддівство	3	3	3
рекреація	30	30	30
нормативи	6	6	6
4. Змагання	Згідно календарю спорт. змагань		
5. Самостійна робота	70	140	280
Усього	280	350	490

2.2. Теоретичні заняття

Плани лекцій – бесід

Лекція – бесіда 1. Історія розвитку настільного тенісу та його рекорди

Історичний огляд розвитку гри. Вплив НТР на розвиток і формування особливостей гри. Етапи розвитку та удосконалення настільного тенісу. Рекорди настільного тенісу.

Лекція – бесіда 2. Правила ігри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.

Правила змагань. Вимоги до обладнання та інвентарю. Правила гри, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки.

Лекція – бесіда 3. Фізіологічний портрет ігри в настільний теніс. Модель гравця.

Особливості гри в настільний теніс. Особливості фізіологічного сприйняття гри в настільний теніс. Характеристика якостей гравця в настільний теніс.

Лекція – бесіда 4. Психологічна характеристика ігри в настільний теніс.

Об'єктивні умови гри в настільний теніс та індивідуальні особливості гравців. Психологічні фактори в настільному тенісі. Взаємозв'язок психологічних факторів. Емоційний стан спортсменів під час гри.

Лекція – бесіда 5. Тактика одиночних, парних та командних ігор.

Основний принцип тактики. Рівень тактичної підготовки. Стили гри та їх особливості. Тактики гри в настільний теніс. Тактика парних ігор.

Лекція – бесіда 6. Технічна підготовка.

Основа технічної підготовки. Роль обертання м'яча. Визначальні фактори обертання м'яча. Основні напрями ігри. Удари, застосовані в настільному тенісі. Характеристика ударів.

Лекція – бесіда 7. Техніка пересувань. Основні стійки та початкові рухи.

Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань. Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударі. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки. Приставні кроки з випадками. Перехресні кроки.

Лекція – бесіда 8. Техніка пересувань. Використання крокових пересувань.

Крокові пересування при грі атакуючими ударами. Парна гра. Особливості гри в парі. Пересування гравців в парі.

Лекція – бесіда 9. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.

Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль, щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю. Суб'єктивні показники самоконтролю. Показники для оцінки фізичного стану організму. Поняття про травми. Спортивний масаж.

2.3. Практичні заняття.

2.3.1. Загальна фізична підготовка (для всіх груп).

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. Перешикування. Попередня та виконавча частина команди. Основна стійка. Дії у строю на місці та під час руху: шиккування, вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти та напівобертання. Перехід з кроку на біг з бігу на крок. Зміна швидкості руху. Зупинка під час руху кроком та бігом. Удосконалення навичок виконання стройових команд, перешикувань, поворотів, руху строєм, зупинок.

Гімнастичні вправи. Для м'язів рук та плечового поясу. Без предметів – індивідуальні та у парах. З набивними м'ячами: підіймання, опускання, перекидання з однієї руки на іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловля; у парах, тримаючись за м'яч – вправи на опір. З гімнастичними палками, гантелями, гумовими амортизаторами. На приладах масового типу – виси, упори, розмахування у висах та упорах, підтягування, розгинання рук в упорі, лазіння по канату. З набивними м'ячами: лежачи на спині, а також обличчям донизу – згинання та підіймання ніг (м'яч затиснутий між ступнями ніг). Вигинання, нахили, вправи з партнером. На гімнастичній стінці. Підйом з обертаннями. Біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями. Стрибки вгору з прямого розбігу (з містка), зігнувши ноги, через планку (мотузок). Стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з обертанням. Опорні стрибки. Вправи з м'ячем. На гімнастичній лаві. Зі скакалкою.

Акробатичні вправи. Групування навприсядки, сидячи, лежачи на спині. Перекат у групуванні, лежачі 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.

Спортивні ігри. Баскетбол і ручний м'яч 7х7, футбол і волейбол - основні прийоми за спрощеними правилами. Рухливі ігри. Естафети з м'ячем, зі стрибками.

Рухливі ігри. « Гонка» м'ячів. Влучно в ціль. Рухлива ціль. Ціль, що котиться. Естафети - з м'ячем, бігом, стрибками, передачею, зустрічна естафета. Боротьба за м'яч.

Силові вправи. *Вправи для м'язів рук і плечового поясу:* підтягування на поперечці; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; вправи з гантелями. Вправи з гантелями з імітацією атакуючого удару, накату, підрізки. Імітація ударів ракеткою з обтяженням (велика щільність, багаторазове повторення).

Вправи для м'язів ніг: підскоки на одній нозі, на двох ногах, у положенні присіду; біг по сходинках (на швидкість); присідання зі штангою на плечах; стрибки зі штангою; штанга на плечах – ковзний крок у положенні напівприсіду, переступання у боки, рух перехресним кроком.

Вправи для м'язів поперекової ділянки: підймання тулуба з положення лежачи; підймання ніг з положення лежачи; підймання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами; підймання ніг у положенні вису на шведській стінці спиною до стіни.

Вправи з набивним м'ячем: передача м'яча з-за голови; передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба; передача м'яча з положення лежачи; передача м'яча з положення лежачи ногами.

Вправи для розвитку швидкості та спритності: біг на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху; раптові випадки з різних положень; пробіжки з м'ячем; рухливі ігри; вправи зі скакалкою-1хв.; біг по сходинках; біг на місці з високим підніманням стегна; біг з прискоренням; біг з різною швидкістю (30м-швидко, 30м-повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; біг «змійкою»; перехресний крок (ширина 2,5м, 5х30с); повороти тулуба в положенні сидячи (4х30с); стрибки у боки; пересування боком (20м-25с, 3 никла); пересування боком стрибками; стрибки через гімнастичну лаву в максимальному темпі; стрибки на лаву однією чи двома ногами у максимальному темпі.

Вправи для розвитку витривалості: біг на 100м, 800м, 1500, 3000м; перемінний біг (крос 12хв.) з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням 50м + повільний біг 50м (10раз); швидкий біг 30м + повільний біг 50м (15 раз); вправи зі скакалкою – 3хв.; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба – 3хв.; кидки набивного м'яча (2кг) з поворотом тулуба; кидки набивного м'яча вбік, з-за голови.

Вправи для розвитку гнучкості: ходьба випадками; пружисті присідання у положенні випадку, напівшпагату ; махові рухи руками, ногами у різні боки з амплітудою, що поступово збільшується; те ж саме, але з невеликими навантаженнями; пружисті нахили тулуба вперед, у боки, назад, обертання з різних позицій; те ж саме з навантаженнями; те ж саме з партнером, з предметами (булава, м'яч, гімнастична палка тощо).

Вправи на розвиток стрибучості: стрибки вбік і через гімнастичну лаву на одній та двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носків;

стрибки на місці з підтягуванням ніг до грудей, стрибки з прогинанням назад (можна з перешкодою); стрибки на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням (з обумовленою відстанню); те ж саме з навантаженням; стрибки зі скакалкою, зі скакалкою зігнувши ноги; стрибки з розбігу та з місця в висоту та довжину; потрійний стрибок; діставання речей, підвішених на висоті, поштовхом однією та двома ногами; біг і стрибки по сходинках або вгору в заданому ритмі та темпі.

2.3.2. Спеціальна фізична підготовка (для всіх груп).

Спеціальні вправи. Стрибки з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами. Стискання в долонях тенісного м'яча. Підскоки з навантаженням. Присідання на одній нозі «пістолетик». Обертання кистю з ракеткою з обтяженням. Жонглювання м'ячем однією, двома руками. Вправи з м'ячем і ракеткою. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем. Гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском). Гра у «крутилку» в один бік, в другий за рахунок пересування на двох або одній нозі. Гра двома ракетками, гра «неігровою» рукою. Гра на двох столах. Гра двома м'ячами. Гра одного проти двох або трьох спортсменів. Естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс. Вправи для пальців рук.

Вправи для розвитку швидкості реакції.

1. Реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контр накатів).

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 – накатом.

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 накату 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;
- з різних зон;
- 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. Удар по «свічках».
2. Те ж саме, але з великою кількістю м'ячів.
3. Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя).
4. Імітація ударів ракеткою з обтяженням.
5. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення.
6. Обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю.
7. 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).

2.3.3. Програмні види спорту

Основне завдання – сприяти виконанню державних тестів з фізичної підготовки.

1. Легка атлетика.

- Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму в легкій атлетиці. Тренування серцево-судинної і дихальної системи.
- Виховання витривалості. Циклічні вправи: виконання ходьби і бігу протягом 30 хв.-2 год. у аеробному й змішаному режимах. Техніка бігу на короткі й середні дистанції. Оздоровча ходьба у чергуванні з бігом. Кросовий біг на 2 - 3 км.
- Виховання швидкісно – силових здібностей. Спеціальні стрибкові вправи: стрибки у довжину, висоту з місця та розбігу. Стрибки у глибину, вистрибування з присіду, стрибки з обтяженням.
- Техніка метання і штовхання предметів. Кидки важких м'ячів, метання м'яча, штовхання ядра.
- Виховання швидкості. Повторне виконання циклічних вправ протягом 20 сек. з правильною технікою рухів (біг за лідером, з прискоренням, під уклін). Прискорення за несподіваним сигналом. Біг на 30, 60, 100 м без урахування і з урахуванням часу.
- Виховання спритності. Техніка човникового бігу 4x9 м. Спеціальні вправи на координацію рухів: біг з різних вихідних положень (з присіду, лежачі, стоячи спиною або боком); біг із зміною напрямку, швидкості; біг із переносом предметів (кубиків, м'яча). Тестова вправа з урахуванням часу.

2. Спортивні і рухливі ігри.

- Волейбол. Техніка виконання прийомів нападу у волейболі (передачі, подачі, нападаючі удари). Тактика гри у три торкання. Навчальна гра.

Виконання контрольних нормативів. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів. Тренування нервово – м'язової координації, оперативного мислення. Удосконалення оперативного мислення, розподілу і концентрації уваги, нервово – м'язової координації. Нападаючі удари із передач, вилучених від сітки, без блоку з активною грою у захисті, поняття «страховки» гравців. Двостороння гра.

- Баскетбол. Техніка захисту (система особистого захисту). Техніка пересування у захисті; захисні стійки з виставленою уперед ногою, з ступенями на одній лінії. Техніка захисту у зоні штрафного кидка. Розташування та пересування захисника, дії проти гравця з м'ячем та без м'яча, боротьба за відскок м'яча від щита. Двостороння гра.
- Плавання. Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому. Виховання життєво необхідних навичок безпеки. Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, сковзання. Прийоми дихання. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50 – 100 метрів. Загартування, розслаблення, заспокоєння у воді. Виховання життєво необхідних навичок безпеки. Загартування, розслаблення, заспокоєння.
- Лижна підготовка. Загартування. Тренування серцево – судинної і дихальної систем. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах. Техніка ходів: попереми́нний 2-х кроковий, одночасний (без кроковий, 1-кроковий і 2- кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2-5 км.
- Туризм. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході. Виховання життєво необхідних навичок виживання наодинці з природою. Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у похідних умовах. Техніка пересування, заходи безпеки, вибір місця. Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжа, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Навчальний похід на 20 км.

2.3.4. 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, ліктьовий, 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 уявленим суперником. Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які виконують по зоровому або звуковому сигналі.

Колі 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 гри 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 буди 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 підрахуванням 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.

2.3.5. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер проводить спеціалізовану підготовку громадських суддів з настільного тенісу та волонтерів. Перед гравцями з настільного тенісу ставляться такі вимоги:

- вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП;
- знати правила змагань, проводити внутрішні змагання.

Під час спеціалізованої підготовки треба організувати спеціальний семінар з підготовки громадських суддів та волонтерів. Після закінчення семінару має бути складений залік або іспит з теорії та практики. Нижче надається примірний навчальний план семінару з підготовки громадських суддів та волонтерів з настільного тенісу.

Теоретичні заняття	Кількість год.
Історія та сучасний стан настільного тенісу.....	2
Стислі відомості про організм людини.....	2
Гігієна. Лікарський контроль.....	3
Організація роботи відділення настільного тенісу.....	2
Загальні засади, методи навчання та тренування.....	4
Правила гри у настільному тенісі.....	4
Разом.....	17
Методичні заняття	
Техніка й тактика настільного тенісу, методики навчання та тренування.....	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки.....	5
Разом.....	13
Практичні заняття	
Інструкторська практика.....	8
Практика проведення змагань.....	2
Разом.....	10
Усього.....	40

2.3.6. Рекреація

Успішне вирішення завдань в процесі тренування неможливе без системи спеціалізованих засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і містить засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів, методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Адекватні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
9. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само підбадьорення, само накази.
5. Ідеомоторне тренування.
6. Психорегулююче тренування.
7. Відволікаючі заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, настільні ігри.

Медико - біологічні засоби відновлення:

- гігієнічні;
- фізіотерапевтичні;
- раціональне харчування;
- фармакологічні.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний режим дня.
2. Нічний сон не менше 8-9 год. на добу.
3. Тренування у сприятливі години доби: 11.00-13.00, 19.00-21.00.

4. Збалансоване 3-4 разове харчування: 20-25% - сніданок, 40-45% - обід, 10% - підвечірок, 20-30% - вечеря добового раціону.
5. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої – під час, до і після вживання їжі.
6. Гігієнічні процедури.
7. Зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1. Душ: теплий, контрастний та вібраційний.
2. Ванни: хвойна, перлинна, сольова.
3. Лазні: 1-2 рази на тиждень – парова або сухо повітряна при температурі 80-90*С, 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж 5 днів до змагань.
4. Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний.
5. Спортивні розтирання.
6. Аеронізація – киснева та баротерапія.
7. Електросвітлотерапія – динамічні та струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
8. Магнітотерапія, ультразвук, іонофорез.
9. Гіпероксія.

Фармакологічні засоби відновлення:

- містять в собі речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболювальні та протизапальні засоби.

Харчування повинне бути збалансованим за складом, а також належним щодо енергетичної цінності, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень.

Відповідні заходи мають здійснюватися медичним працівником за спеціальними схемами залежно від індивідуальних особливостей спортсмена.

2.3.7. Змагальна практика

Спортивні змагання є головним чинником, який визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів до ефективної змагальної діяльності. У змаганнях виявляються ефективність організаційних і матеріально-технічних засад спортивної підготовки. Змагання є ефективним засобом удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

3. ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ІГРИ

3.1. Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1. Характеристика особливостей гри в настільний теніс. Місце настільного тенісу у системі фізичного виховання.

Історія розвитку настільного тенісу. Основні етапи розвитку. Еволюція правил гри та змагань. Сучасний стан розвитку настільного тенісу.

2. Правила змагань. Види змагань. Одяг учасника змагань. Техніка безпеки при заняттях настільним тенісом.

Правила гри. Термінологія. Обладнання та інвентар у настільному тенісі.

3. Вплив фізичних вправ на організм. Самоконтроль при заняттях спортом.

4. Засади техніки. Тактика та методика навчання гри у настільний теніс.

Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів.

Техніко-тактична підготовка

Вихідна ігрова стійка.

Способи тримання ракетки. Жонгливання.

Засади техніки відкидання зліва (підрізка). Засади техніки накату справа.

Найпростіші види пересувань. Поєднання прийомів.

Засади техніки накату зліва. Засади техніки відкидання справа (підрізка).

Поєднання прийомів накатів та відкидань зліва.

Поєднання прийомів накатів справа та зліва.

Подача підрізкою. Приймання подач.

Короткі та довгі подачі. Приймання подач.

Найпростіші тактичні комбінації.

Підвищення швидкості та сили ударів.

Ігри на рахунок. Контрольні змагання та випробування.

3.2. Другий рік навчання

Теоретична підготовка

1. Поняття про доцільну техніку. Поняття про тактику гри.

Залежність тактичної підготовки від технічної, фізичної та психологічної підготовки. Імітаційні вправи.

2. Засвоєння засад тактики гри у одиночному та парному розрядах.

3. Формування стилю гри. Удосконалення тактики.

Техніко – тактична підготовка

Техніка підрізки зліва (підрізка накатом).

Техніка підрізки справа (підрізка накатом).

Тренування елементів техніки: накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва. Підвищення швидкості виконання ударів за силою обертання м'яча у грі по елементах і у сполученні.

Топ-спин справа та зліва. Різка збільшення швидкості. Приймання топ-спинів.

Короткі та довгі подачі. Прийом коротких та довгих подач.

Однокрокові пересування вліво, вправо, назад, вперед. Імітаційні вправи.

Тактика одиночних ігор.

3.3. Третій рік навчання

Теоретична підготовка

1. Стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу.

2. Аналіз змагань. Підсумки ігор, розгляд допущених помилок. Вивчення досвіду гравців вищої спортивної кваліфікації.

3. Психологічна підготовка у різні періоди тренування. Психологічна підготовка студентів до трудової діяльності.

Техніко-тактична підготовка

Елементи техніки : накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва, топ-спин справа, топ-спин зліва без напрямку, у заплановану зону.

Формування стилю гри на основі індивідуальних можливостей спортсмена.

Різновиди пересувань. Способи пересувань у парах. Імітаційні вправи.

Тактика парних ігор.

Удосконалення тактики гри з різними за стилями суперниками.

4. 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, а також виконуються відповідні нормативи з інструкторської, суддівської та волонтерської практики.

Контрольні нормативи та вимоги по видам підготовки приведені в табл.4.1

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 4х9 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.

Таблиця 4.1

Контрольна вправа	Статті	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 раз	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
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	70
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво), к-ть раз/хв.	ч	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42
	ж	42-46	41-44	42-44	39-42	38-40
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 (зліва) без напрямку (з 10 подач), к-ть влучень	ч	10	8	6	5	4
	ж	10	8	6	5	4
Подача ударом справа (зліва) у заплановану зону (з 10 подач), к-ть влучень	ч	10	8	6	5	4
	ж	10	8	6	5	4

Продовження табл. 4.1

1	2	3	4	5	6	7
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» справа/зліва без напрямку (к-ть влучень в 1 розіграшу – 3 спроби)	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «підрізка» 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
Удержання м'яча на столі. Гра ударами «топ-спин» справа/зліва, к-ть разів	ч	30	25	22	20	18
	ж	30	25	22	20	18
3. Теоретична підготовка						
Відповідь на запитання з теорії по пройденому програмному матеріалу – тестовий контроль, 1 питання – 1 бал						

5. ФОРМИ ТА ВИДИ КОНТРОЛЮ, СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Відповідно до Наказу «Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в Академії) № 173-01 від 14.12.2006 р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за наведеною шкалою.

Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

% набраних балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90-100 включно	Відмінно	A
Більше 80-90 включно	Добре	B
Більше 70-80 включно		C
Більше 60-70 включно	Задовільно	D
Більше 50-60 включно		E
Більше 25-50 включно	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
Від 0 до 25 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим.

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків – розділів модулю.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістовні модулі та модульний контроль.

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки успішності студента за семестр наведена далі.

Якісні критерії рівня знань студентів

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
<p>Знання і розуміння суті предмета навчання, його зв'язок з фундаментальними закономірностями світогляду.</p> <p>Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знанням.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання у професійній діяльності.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися в різних сферах практичної діяльності.</p>	>90-100	Відмінно	A
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Власлива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p>	>80-90	Добре	B

1	2	3	4
<p>Знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіння деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але відсутнє прагнення самоствердження в різних сферах практичної діяльності.</p>	>70-80	Добре	C
<p>Розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, орієнтоване на готовий зразок.</p>	>60-70	Задовільно	D
<p>Елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутні здібності до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.</p>	>50-60	Задовільно	E
<p>Відсутність школи наукового мислення, початкова форма сприйняття професійної інформації.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.</p>	>25-50	Незадовільно з можливістю повторної здачі	FX
<p>Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності.</p> <p>Відсутність уміння вирішувати прості професійні завдання.</p> <p>Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.</p>	0-25	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр

№ п/п	Види робіт, що оцінюються за внутрішньою шкалою	Кількість одиниць роботи	Кількість балів за одиницю роботи	Примітки: бонус (заохочувальні кредити, коефіцієнт)	Максимально можливий результат (кредитів)
1	2	3	4	5	6
1.	Відвідування аудиторних обов'язкових практичних занять	34 (17*) уроків	2,0 (4*)		68(34*)
2.	Виконання державних тестів (**)	7 тестів	5	Оцінка за крос помножується на 2	50
3.	Методична підготовка з кінцевим результатом:				
	<ul style="list-style-type: none"> - проведення частини уроку з групою; - робота за ускладненою індивідуальною програмою; - виконання комплексу гімнастики 	2-3 рази 3 різних видів спорту	0,5 За кожне заняття	За високий рівень бали помножуються на 2	3
4.	Теоретична підготовка з кінцевим результатом:				
	<ul style="list-style-type: none"> - тестування(письмове або на комп'ютері); - написання і захист реферату; - вивчення та анотування методичних вказівок (начальних посібників); - участь у науковій роботі(доповідь на конференції). 	1 раз 1 робота 1 робота 1 раз	5 2 2 4	За високу якість додається 2 бали.	5 2 2 6
5.	Виконання нормативів із запланованих видів спорту.	3	5 за кожний тест		15
6.	Відпрацювання пропущених занять (більш 2-х разів на тиждень)		1,5 (3*)		22

7.	Участь у поза навчальній фізкультурно-спортивній діяльності:				
7.1	Участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету	За календарем	4-у складі команди	За високий особистий результат бали подвоюються	8
7.2	Участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди)	За календарем	10	За високий особистий результат бали подвоюються	20
7.3	Участь у першості у Харківської області	За календарем	10 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	20
7.4	Підготовка та участь у Чемпіонаті України	За календарем	20 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	40
7.5	Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або Світу	За календарем	50 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	100
7.6	Присутність на спортивно-масових заходах (як уболівальник, глядач, у групі підтримки і т.ін.)	1-4	0,5-4,0 за кожний захід 0,5-4,0 за кожний захід		16
7.7	Суддівство змагань різного рівня		0,5-4,0 за кожний захід		16
7.8	Участь в організації і проведення змагань в гуртожитку		0,5-4,0		16

Примітка: * для 4-го курсу за умов одного разу на тиждень.

** допуск до здачі нормативів державних тестів здійснюється за умов відвідування занять не менше 50%. Заняття, що пропущені з причин хвороби, оцінюються на 1-3 курсах у 2 бали, на 4 курсі у 4 бали. Виконання п.1-4 є обов'язковим для переходу до наступного модулю.

6. ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчально – тренувальний процес в відділенні настільного тенісу будується відповідно спортивних особливостей студентів. Теоретичні заняття розробляються та проводяться з поступовим розширенням обсягу та глибини одержаних знань. Спортсмени усіх груп самостійно вивчають теоретичний матеріал, наукову та методичну літературу. На протязі усіх років навчання студентами більш глибоко вивчаються питання педагогічного, лікарського контролю та самоконтролю, засоби запобігання травм і надання першої допомоги. В освітленні цих питань допомогу тренеру здійснює лікар Академії.

Співвідношення часу, що відводиться на окремі види підготовки, може змінюватися залежно від певних обставин, зберігаючи при цьому загальну спрямованість тренувального процесу. Поряд з плануванням навчально – тренувального процесу важливим є контроль за ефективністю занять спортсменів усіх груп. Здійснюється цей контроль за допомогою контрольних нормативних тестів з загальної і спеціальної фізичної підготовки та техніко – тактичної підготовки. Контрольні атестації проводяться згідно навчальних планів деканатів. З метою удосконалення технічної й тактичної майстерності з гравцями старших розрядів крім групових занять треба проводити індивідуальні заняття. Підготовка студентів - спортсменів вищої спортивної майстерності(якщо такі є) характеризується індивідуальним підходом і передбачає використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, які не тільки стимулюють зростання результатів гравців з настільного тенісу, але й підтримують рівень спортивних досягнень.

Різко (до 80%) зростає частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню окремих недоліків. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність гравців під час змагань.

Теоретична підготовка передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, що сприяють досягненню високих спортивних результатів, творче співробітництво з тренером, науковими працівниками, лікарем, а також самостійний активний підхід до занять спортом.

Заняття носять вибіркового характер. Рекомендується так чергувати заняття та величину навантажень, щоб під час тренувань вирішувалися різноманітні педагогічні завдання та виконувався великий обсяг роботи без шкоди для функціонального стану організму гравця.

Тренувальні заняття з великим обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи призводять до бажаного результату тільки за умов раціонального поєднання занять з різними за спрямованістю навантаженнями. Дійовими чинниками управління процесами відновлення після занять з великим навантаженнями є заняття з малими та середніми навантаженнями, під час яких виконується робота принципово іншого спрямування, а основне навантаження припадає на інші функціональні системи організму. Чим вище навантаження в ударних мікроциклах, тим нижчим він має бути у відновлювальних

мікроциклах. Чим тривалішим є період напруженої роботи, тим довшим повинен бути час, відведений на відновлення систем організму спортсмена.

Доконечні умови для досягнення найвищих спортивних результатів:

1. Ефективна система матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів.

2. Сучасні умови для проведення тренувальної та змагальної діяльності.

3. Повноцінне харчування та фармакологічне забезпечення.

4. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсмена.

5. Умови для повноцінного відпочинку та проведення відновлювальних заходів.

У процесі етапного контролю всебічно оцінюється рівень розвитку різних сторін підготовленості спортсмена, виявляються його недоліки та резерви для подальшого удосконалення спортивної майстерності.

У процесі теоретичних, методичних і практичних занять студенти набувають теоретичні знання, інструкторські та суддівські навички, які потрібні для самостійного проведення занять у секції та суддівства змагань. Крім того, для проведення інструкторської та суддівської практики виділяються спеціальні години (передбачені навчальним планом).

Студенти періодично беруть участь у змаганнях. Перед кожним змаганням тренер дає настанову, а по закінченні проводить розбір, оцінку виконання завдань та пропонує шляхи усунення помилок.

7. ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982.-111с
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис. – М.: ФиС, 1989.-175с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт. 1989., ил.-(Физкультурная библиотечка школьника).
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС,1979.-160с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.-127с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Горошко Н. И. Настольный теннис: Конспект лекций (для студентов всех специальностей Академии по дисциплине «Физическое воспитание», «Физическая культура»)/ Н.И.Горошко; Харьк. нац. акад. город. хоз-ва; - Х.: ХНАМГ,2010.-80с.
8. Горошко Н.І. Методичні вказівки до самостійних занять з настільного тенісу (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») – Х.: ХНАМГ, 2009.-64с.
9. Готовцев П.И., Дубровицкий В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт, 1981.
10. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира)/3-е перераб. изд.-М.: ФиС, 1970.-159с.
11. Ключко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки, попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту. – Х.,2005.-55с.
12. Ключко В.М. Подання системної інформації// Методичні вказівки. - Харків: ХНАМГ,2005.-55с.
13. Ландик В.М., Похолоенчук Ю.Г., Арзютов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис.- узд.Норд-пресс. Донецк,2005.
14. Настольный теннис / Пер. с китайского; / Под ред.. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.-320с.
15. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ Сост. Шпрах С. – М.: Советский спорт, 1990.-47с.
16. Фізичне виховання: Навчальна програма для вузів України III-IV рівнів акредитації.-К., 2003.-44с.
17. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю.
18. Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Укл.: Бондаренко Т.В.-Харків: ХНАМГ,2009.-44с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Програма навчальної дисципліни та робоча програма навчальної дисципліни
**«Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів,
громадських суддів та волонтерів. Фізичне виховання і спорт.
Настільний теніс»**

(з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління
професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх
спеціальностей академії)

Укладач: **ГОРОШКО** Наталія Ігорівна

В авторській редакції
Комп'ютерне верстання: *Н. Ю. Гаврилiна*

План 2012, поз. 153 Р

Підп. до друку 18.05.2012 р.	Формат 60x84/16
Друк на ризографі	Ум. друк. арк. 2,1
Тираж 10 пр.	Зам. № 8509

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4064 від 12.05.2011 р.