

DALYKO (MODULIO) APRAŠO PROJEKTAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Stalo tenisas	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis (-i): Džiuljeta Liepinaitienė	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirma pakopa	Pažengusių	Pasirenkamas

Įgyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Rudens ir pavasario semestrai	Lietuvių kalba

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Sveikatos pažyma. Turėti pradinis stalo teniso technikos žaidimo įgūdžius.	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	84	62	22

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Supažindinti su stalo teniso istorija Lietuvoje ir Vilniaus universitete. Supažindinti su pagrindiniais stalo teniso technikos ir taktikos elementais bei veiksmais, varžybų taisyklėmis.</p> <p>Bendrosios ir dalykinės kompetencijos: ugdyti vikrumą, lankstumą, greitumą. Ugdyti studentų judėjimo poreikį ir įgūdžius, siekiant harmoningos ir sveikos asmenybės. Ugdyti motyvuotą norą rungtyniauti, kuris teiktų judėjimo džiaugsmą. Dėl prieinamumo ir paprastumo tinka įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo studentams.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Žinos ir supras pagrindinių stalo teniso technikos ir taktikos elementų. Išmoks ir gebės veiksmus taikyti varžybinėse situacijose. Sieks tobulinti įgytus įgūdžius ir gebės taisyti klaidas. Žinos apie sveiką gyvenimą.	Operacinis metodas - stalo teniso technikos elementų mokymasis ir tobulinimas. Aktyvaus mokymosi metodas- fiziniai pratimai skiriami lavinti raumenų jėgą, vikrumą, greitumą, lankstumą ir kitą.	Lankomumas (fizinių savybių lavinimo rezultatas, stebimas ne anksčiau kaip po dviejų-trijų mėnesių, reguliariai ir tikslingai mankštinantis du-tris kartus per savaitę).
Gebės savarankiškai atlikti kamuoliuko sklaidą pagrindiniais stalo teniso judesiais/smūgiai iš dešinės ir kairės. Padavimai. Gebės bendrauti ir siekti bendro tikslo su komandos draugais. Gebės teisėjauti stalo teniso varžybose.	Kūrybinis metodas- studentas pateikia pratimų kompleksą lavinantį individualią techniką.	Individualus darbas parengiant pratimų kompleksą. Testas.

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos	Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Pagrindiniai stalo teniso terminai ir sąvokos. Žaidimo taisyklės ir reikalavimai. Sveikos gyvensenos poveikis organizmui. Traumos ir jų profilaktika. Stalo tenisas pasaulyje. Stalo tenisas Vilniaus Universitete. Stalo teniso reikmenys ir jų raida.	2	2	2			62	10	Dalykinės literatūros studijavimas. Užduočių sprendimas/skaičiavimas
2. Kūno valdymo pagrindai: bazinė stovėseną, žingsneliai, posūčiai. Judėjimas prie stalo be raketės. Pratimai kamuoliuko jutimui ugdyti. Įvairių padavimų atlikimo ir atrėmimo mokymas. Stovėseną paduodant kamuoliuką. Pagrindai smūgiai: mušamieji, blokuojamieji pjaunamieji, sukamieji ir trumpinamieji. Smūgių atlikimas ir atrėmimas. Kiti smūgiai: žvakė, flipai, nestandartiniai. Žaidimo stiliai: puolamasis, gynybinis, universalus. Puolimo ir gynybos taktika. Kamuoliuko sklaidos taikymas varžybose ir kontrolinėse treniruotėse.		2	4	2				
3. Dvejetų ir mišrių dvejetų žaidimas. Judėjimas žaidžiant dvejetus. Dvejetų žaidimo strategija ir taktika. Tipinės žaidimo situacijos ir taktinė veiksmų junginių sistema.		2	2					
4. Fizinį ypatybių (jėgos, vikrumo greičio ir šoklumo) ugdymas		2	2					
5. Stalo teniso inventorių. Individualus inventoriaus parinkimas ir pritaikymas.		2						
6. Savarankiška fizinė veikla		2	2					
7. Dalyvavimas organizacinėje fizinėje veikloje (fakultete, SSC renginiuose ir kt. renginiuose)	4	10	14	4			12	Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas
Viso	6	22	28	6		62	22	

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Išstudijavus 1, 2, 3, 4 ir 5 temas - kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tai 2 valandų trukmės darbas, skirtas patikrinti kaip įvaldytos dalyko programos temos; ▪ Kontrolinis darbas atliekamas raštu ; ▪ Kontrolinį darbą sudaro 18 atviro ir uždaro tipo klausimų, į kuriuos atsakinėjama raštu, ir 2 praktinės užduotys - organizmo aprūpinimo maistinėmis medžiagomis ir energija skaičiavimas ir vertinimas. Iš viso vertinama 18 klausimų ir 2 praktinės užduotys. <p>Vertinama taip: 3 balai: Tvirtos žinios ir puikūs gebėjimai; 17 -20 teisingų atsakymų. 2 balai: Geros žinios ir gebėjimai, gali būti neesminių klaidų; 13-16 teisingų atsakymų. 1 balas: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus, yra esminių klaidų; 9-12 teisingų atsakymų. 0 balų: Netenkinami minimalūs reikalavimai. 0-8 teisingi atsakymai.</p>
Individualus darbas (programos rengimas)	70 %	Išstudijavus 6-7 temas		<p>Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.</p> <p>Vertinami šie darbo aspektai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo • programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo <p>Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>
				-

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
V.M. Bogušas	2007	Žaidžiame stalo tenisą	Vadovėlis	Vilnius, „Šviesa“
V.M. Bogušas	2008	Lietuvos stalo teniso enciklopedija		Kaunas, ARX Baltika
Papildoma literatūra				
K. Miškinis	2006	Trenerio pagalbininkas		Vilnius, Lietuvos sporto informacinis centras
R.Baublienė	2000	Saugūs mankštos pratimai		Vilnius
Albertas Skurvydas	2010	Judesių mokslas raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimas, metodologija	Vadovėlis	Kaunas