

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра «Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Настільний теніс» (назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
(перший (бакалаврський) / другий (магістерський))

галузь знань для всіх галузей
(шифр і назва)

спеціальність для всіх спеціальностей
(шифр і назва)

освітня програма для всіх освітніх програм
(назва освітніх програм спеціальностей)

вид дисципліни загальна підготовка; обов'язкова
(загальна підготовка / спеціальна (фахова) підготовка; обов'язкова / вибіркова)

форма навчання денна
(денна / заочна / дистанційна)

Харків – 2023 рік

ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Настільний теніс»
(назва дисципліни)

Розробники:

Старший викладач _____ А.О. Колісниченко
(підпис)

Старший викладач _____ Ю.Г. Донець
(підпис)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри
«Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від _____ 04 жовтня 2023 року _____ №4

Завідувач кафедри _____ О.В. Юшко
(підпис)

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва освітньої програми «Фізичне виховання»

Кафедра «Фізичне виховання»
(назва кафедри на якій викладається дисципліна)

Гарант ОП _____ (ПІБ) _____ (Підпис, дата)

Завідувач кафедрою Олексій Володимирович Юшко _____ 2023р.
(ПІБ) (Підпис, дата)

ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри (яка викладає)	Підпис завідувача кафедри (на якій викладається)	Підпис гаранта освітньої програми
1					
2					
3					
4					
5					

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Настільний теніс» передбачає: виховання у студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами з видів рухової активності; формування вміння застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця.

Основними завданнями дисципліни є:

– формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки фахівця до професійної діяльності, мотиваційного ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя;

– зміцнення показників здоров'я, розвиток і покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання;

– покращення функціональних та морфологічних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму;

– виховання потреби у фізичному удосконаленні та самовихованні, в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

– придбання теоретичних знань, практичних і методичних здібностей у виді спорту настільний теніс, у оздоровчому тренуванні, у спортивному тренуванні, у фізичній реабілітації;

– набуття об'єму рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;

– придбання спортивно-технічних умінь і навичок до виконання державних або відомчих тестів та контрольних нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

Компетентності, на формування та розвиток яких спрямована навчальна дисципліна «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Настільний теніс»:

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність працювати в команді.

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Настільний теніс» студенти повинні:

Застосовувати принципи моральних, культурних, наукових цінностей та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя та професійної діяльності у сфері інформаційних технологій.

Використовувати результати самостійного пошуку, аналізу та синтезу інформації з різних джерел для ефективного рішення спеціалізованих задач професійної діяльності.

Усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Вміти адаптуватися до нових викликів та дій у певних ситуаціях.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
Дисципліну «Фізична культура» в обсязі шкільної програми	Спортивне вдосконалення у виді спорту «Настільний теніс»

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

Семестр	Загальний обсяг			За видами аудиторних занять (годин)			PE)Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ)	Поточний контроль	Семестровий контроль	
	Всього (годин) / кредитів ECTS	З них		Лекції	Лабораторні заняття	Практичні заняття, семінари			Контрольні роботи (кількість робіт)	Залік
		Аудиторні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)							
1	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
2	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
3	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
4	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
5	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
6	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
Разом	360 / 12,0	360	-	-	-	360	6	-	6	-

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає – 1,0 (100%).

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Л, ЛЗ, ПЗ, СР Види навчальних занять	Кількість годин	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу	Рекомендована література (базова, допоміжна)
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вправи з контролю м'яча та ракетки, опанування універсальної хватки. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5, 6
2	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вправи з контролю м'яча та ракетки, опанування універсальної хватки. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
3	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Підготовчі вправи до опанування базових технічних прийомів. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
4	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Підготовчі вправи до опанування базових технічних прийомів. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
5	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вивчення техніки ударів накатом справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
6	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки ударів накатом справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
7	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки ударів накатом справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
8	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки ударів накатом справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
9	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки ударів підрізки справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5

10	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки ударів підрізки справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
11	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. . Вивчення техніки ударів підрізки справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
12	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. . Вивчення техніки ударів підрізки справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
13	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Вивчення техніки подачі з нижнім обертанням м'яча. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
14	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Вивчення техніки подачі з нижнім обертанням м'яча. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
15	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Вивчення техніки подачі з нижнім обертанням м'яча. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
16	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Вивчення техніки подачі з нижнім обертанням м'яча. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
17	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Вивчення техніки ударів підставкою справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
18	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Вивчення техніки ударів підставкою справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
19	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Вивчення техніки ударів підставкою справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
20	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Вивчення техніки ударів підставкою справа та зліва. Основи розіграшу м'яча у спрощених умовах.	1, 3, 4, 5
21	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
22	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
23	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
24	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
25	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
26	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
27	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8

28	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
29	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
30	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
31	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил гри настільний теніс та регламентів проведення змагань. Опанування та виконання імітаційних вправ технічних прийомів. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Семестр 2				
32	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накат справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5, 6
33	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накат справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
34	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накат справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
35	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накат справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
36	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накат справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
37	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки ударів підрізки справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
38	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки ударів підрізки справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
39	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки ударів підрізки справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
40	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки ударів підрізки справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання	1, 3, 4, 5

			технічних прийомів.	
41	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки ударів підрізки справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
42	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки подачі з нижнім обертом м'яча. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
43	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки подачі з нижнім обертом м'яча. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
44	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки подачі з нижнім обертом м'яча. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
45	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки подачі з нижнім обертом м'яча. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
46	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки подачі з нижнім обертом м'яча. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
47	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
48	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
49	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
50	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
51	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
52	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
53	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
54	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з	1, 3, 4,

			розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	5, 8
55	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
56	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
57	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
58	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
59	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
60	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
61	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком у спрощених умовах. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
1	2	3	4	5
62	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил гри настільний теніс та регламентів проведення змагань. Опанування та виконання імітаційних вправ технічних прийомів. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Семестр 3				
63	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накатом справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5, 6
64	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накатом справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
65	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накатом справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
66	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки ударів накатом справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5

			технічних прийомів.	
80	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
81	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
82	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки ударів підставкою справа та зліва. Вправи з підвищення варіативності виконання технічних прийомів.	1, 3, 4, 5
83	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
84	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
85	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
86	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
87	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
88	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
1	2	3	4	5
89	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
90	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
91	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
92	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
93	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів кваліфікованих гравців у настільний теніс. Удосконалення виконання технічних прийомів з використанням тренувальної стінки. Виконання практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Семестр 4				
94	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вивчення техніки ударів топ-спін справа та зліва	1, 3, 4, 5, 6

			справа та зліва.	
112	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки удару топ-спін справа та зліва.	1, 3, 4, 5
113	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки удару топ-спін справа та зліва.	1, 3, 4, 5
114	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
115	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
116	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
117	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
118	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
119	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
120	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
121	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
1	2	3	4	5
122	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
123	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
124	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Перегляд та аналіз фотографій і відеограм технічних прийомів кваліфікованих гравців у настільний теніс. Удосконалення виконання технічних прийомів з використанням великою кількістю м'ячів. Виконання практичної роботи: «Карта індивідуального латерального профілю».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Семестр 5				
125	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5, 6
126	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5
127	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5

			гри у захисті, контратака.	
145	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
146	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
147	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
148	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
149	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
150	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
151	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
152	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
153	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
154	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
1	2	3	4	5
155	СР	-	Перегляд та аналіз фотографій і відеозаписів технічних прийомів кваліфікованих гравців у настільний теніс. Перегляд та аналіз матчів гравців у настільний теніс високого класу. Виконання практичної роботи: «Визначення добової енерговитрати людини».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Семестр 6				
156	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри у тактичних комбінаціях захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5, 6
157	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри у тактичних комбінаціях захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5
158	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри у тактичних комбінаціях захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5
159	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів для гри у тактичних комбінаціях захисника проти захисника.	1, 3, 4, 5
160	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з	1, 3, 4,

178	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
179	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
180	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
181	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики одиночної гри.	1, 3, 4, 5, 8
182	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
183	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 4, 5, 8
184	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
185	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Гра з рахунком за різними системами. Опанування основ тактики парної гри.	1, 3, 6, 8
186	СР	-	Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів кваліфікованих гравців у настільний теніс. Перегляд та аналіз матчів гравців у настільний теніс високого класу. Виконання практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25
Разом		360 годин		
ПЗ – практичне заняття; СР – самостійна робота				

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин
1	Вивчення правил гри настільний теніс та регламентів проведення змагань	-
2	Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів кваліфікованих гравців в настільний теніс	-
3	Перегляд та аналіз матчів гравців в настільний теніс високого класу	-
4	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ	-
5	Опанування та виконання імітаційних вправ технічних прийомів	-
6	Удосконалення виконання технічних прийомів з використанням тренувальної стінки	-
7	Виконання індивідуальних практичних робіт	-

8	Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем	-
	Разом	-

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Реферати, індивідуальні практичні роботи

(вид індивідуального завдання)

№ з/п	Назва індивідуального завдання	Термін виконання (у якому семестрі)
1	2	3
1	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Хронологія історичних подій при становленні настільного тенісу, як виду спорту.2. Характеристика історичних етапів розвитку настільного тенісу, як виду спорту.3. Вплив настільного тенісу на становлення історії Олімпійського руху.4. Вплив оздоровчих факторів на організм людини при заняттях настільним тенісом на свіжому повітрі.5. Формування якостей характеру особистості при заняттях настільним тенісом.6. Особливості організації занять настільним тенісом у групах.7. Особливості побудови і облаштування майданчиків для занять настільним тенісом на свіжому повітрі.8. Особливості побудови і облаштування майданчиків з твердим покриттям для занять настільним тенісом на свіжому повітрі.9. Особливості побудови і облаштування майданчиків для занять настільним тенісом у закритому приміщенні.10. Еволюція спортивного інвентарю для занять настільним тенісом.11. Еволюційні зміни у правилах гри на різних історичних етапах розвитку світового настільного тенісу.12. Загальна фізична підготовка гравця у настільний теніс, комплексний розвиток фізичних якостей.13. Спеціальна фізична підготовка гравця у настільному тенісі, розвиток швидко-силових якостей і швидко-координаційних здібностей.14. Техніка гравця у настільний теніс. Накат зліва. Накат справа.15. Техніка гравця у настільний теніс. Зрізка зліва. Зрізка з права.16. Техніка гравця у настільний теніс. Топ-спін справа і зліва.17. Техніка гравця у настільний теніс. Подачі з різним обертанням м'ячу та різної спрямованості.18. Техніка гравця у настільний теніс. Рухові особливості пересування гравця по майданчику у підготовчій фазі до удару.19. Тактика гри у настільний теніс. Тактичні ситуації та тактичні моделі у одиночній грі.20. Тактика гри у настільний теніс. Тактичні ситуації та тактичні моделі у парній грі.21. Загальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методика комплексного розвитку швидкісних якостей.22. Загальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методика розвитку гнучкості.23. Загальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методика розвитку спритності.24. Загальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методика розвитку витривалості.	1, 2

1	2	3
1	<p>25. Загальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методика розвитку сили.</p> <p>26. Спеціальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методи розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>27. Спеціальна фізична підготовка гравців у настільний теніс. Методи розвитку швидкісно-координаційних здібностей.</p> <p>28. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам накат зліва.</p> <p>29. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам накат справа.</p> <p>30. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам зрізка справа.</p> <p>31. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам зрізка зліва.</p> <p>32. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам топ-спін зліва.</p> <p>33. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам топ-спін справа.</p> <p>34. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання ударам без обертання, підставка.</p> <p>35. Технічна підготовка гравців у настільний теніс. Методика навчання способам пересування по майданчику у підготовчій фазі до удару.</p> <p>36. Тактична підготовка гравців у настільний теніс. Характеристика факторів, що впливають на обрання тактичної моделі ведення гри.</p> <p>37. Тактична підготовка гравців у настільний теніс. Тактичні ситуації у одиночній грі, методика навчання діям у тактичних ситуаціях.</p> <p>38. Тактична підготовка гравців у настільний теніс. Тактичні ситуації у парній грі, методика навчання діям у тактичних ситуаціях.</p> <p>39. Тактична підготовка гравців у настільний теніс. Характеристики базових тактичних моделей ведення гри.</p> <p>40. Психологічна підготовка гравців у настільний теніс. Система розвитку мотивації до занять настільним тенісом.</p> <p>41. Психологічна підготовки гравців у настільний теніс. Система розвитку вольових якостей.</p>	1, 2
2	Виконання індивідуальної практичної роботи «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	3
3	Виконання індивідуальної практичної роботи «Карта індивідуального латерального профілю».	4
4	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення добової енерговитрати людини».	5
5	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	6

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичне виконання фізичних, технічних, тактичних вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод. З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль реалізується у формі опитування (тест 1) та тестування рівня технічної (тести 2, 3 і 4) та фізичної (тести 5, 6, 7, 8 і 9) підготовленості з оцінюванням у балах за відповідні результати.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться шляхом перевірки виконання індивідуальних практичних робіт та їх оцінки в балах за критеріями, що визначені у методичних вказівках до відповідної практичної роботи.

Семестровий контроль здійснюється на основі результату диференційованого заліку.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Результатом диференційованого заліку є підсумковий рейтинг, який складається з поточних результатів у балах за всі види діяльності студента, передбачені навчальним планом дисципліни.

Таблиця 1. – Семестровий контроль. Розподіл балів для оцінювання успішності студента

№ з/п	Види діяльності студента, передбачені навчальним планом дисципліни	Кількість заходів	Бали
1	Відвідування навчальних занять	0-32	0-80
2	Тести з теоретичної та технічної підготовки	0-4	0-20
3	Тести з фізичної підготовки	0-5	0-25
4	Заохочувальні заходи: участь у спортивних змаганнях; спортивно-масових заходах; підготовка реферативних матеріалів; виконання індивідуальних практичних робіт	0-5	0-10

Таблиця 2. – Шкала оцінювання відвідування практичних занять з фізичного виховання

Кількість занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кількість балів	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64
Кількість занять	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Кількість балів	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Таблиця 3. – Тести з теоретичної та технічної підготовки

Чоловіки, Жінки					
Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Тест 1 (Теоретичний). Викласти правила гри у настільний теніс, бали	0 – 5 балів				
Тест 2 (Практичний). Стабільність виконання технічного прийому «Накат з права по діагоналі», кількість влучань у правий кут столу. 2 спроби	9 – 10	7 – 8	5 – 6	3 – 4	0 – 2
Тест 3 (Практичний). Стабільність виконання технічного прийому «Накат з ліва по діагоналі», кількість влучань у лівий кут столу. 2 спроби	9 – 10	7 – 8	5 – 6	3 – 4	0 – 2
Тест 4 (Практичний). Стабільність виконання технічного прийому «Довга подача підрізкою зліва у ліву частину столу», кількість влучань у дальній край столу у 10 спробах	9 – 10	7 – 8	5 – 6	3 – 4	0 – 2

Таблиця 4. – Тести з фізичної підготовки

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Чоловіки					
Витривалість. Тест 5. Біг на 1000 м, хв., с.	3.20	3.40	3.55	4.10	4.11 та більше
Сила. Тест 6. Підтягування на перекладині, разів	16	14	12	8	7 та менше
Швидкість. Тест 7. Біг на 100 м, с.	13.2	14.0	15.0	15.5	15.6 та більше
Спритність. Тест 8. Човниковий біг 4x9 м, с.	9.0	9.7	10.3	10.8	10.9 та більше
Гнучкість. Тест 9. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	19	14	11	8	7 та менше
Жінки					
Витривалість. Тест 5. Біг на 500 м, хв., с.	1.40	1.55	2.10	2.20	2.21 та більше
Сила. Тест 6. Піднімання в сід за 1 хв., разів	47	36	30	25	24 та менше
Швидкість. Тест 7. Біг на 100 м, с.	15.0	15.8	16.7	17.5	17.6 та більше
Спритність. Тест 8. Човниковий біг 4x9 м, с.	10.3	11.0	11.6	12.1	12.2 та більше
Гнучкість. Тест 9. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	20	16	12	8	7 та менше

Таблиця 5. – Шкали оцінювання інтегрованих знань, вмінь та практичних навичок студентів

100-бальна шкала	ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	«Відмінно»
82 – 89	B	
75 – 81	C	
64 – 74	D	«Добре»
60 – 63	E	
35 – 59	FX	
0 – 34	F	«Незадовільно»

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану»: для студентів НТУ "ХПІ" до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С.О. Глядя, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2021. 23 с. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344
2	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Карта індивідуального латерального профілю" з дисципліни "Фізичне виховання": для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С.О. Глядя, К.М. Блещунова, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2021. 31 с. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744
3	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Визначення добової енерговитрати людини" з дисципліни "Фізичне виховання": для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С.О. Глядя, К.М. Блещунова, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2021. 19 с. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863
4	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини»: для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / розроб.: С.О. Глядя, К.М. Блещунова, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2022. 28 с. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1	2
1	Бірук І. Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с. URI: https://ep3.nuwm.edu.ua/5071/2/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
2	Булатова М. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.М. Платонов. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с. URI: http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentSelection
3	Євтушенко Є.Г. Фізичне виховання. Методика навчання гри в настільний теніс: Навчально-методичний посібник для студентів I-II курсів СНАУ денної форми навчання. Суми: СНАУ, 2021. 98 с. URI: http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf
4	Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова; ред. Т.Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с. URI: http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=KvNUHCS.BibRecord.164043
5	Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова; ред. Т. Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 448 с. URI: http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=Lib3Inited.1082050
6	Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленів Д.Г., Діденко С.А. К.: ДУТ, 2014. 50 с. URI: https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf
7	Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс: посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник. Краматорськ: ДДМА, 2019. 75 с. URI: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%B3%D1%80%D0%B8_%D0%B2_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

1	2
8	Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М. Чиченьова. К., 2021. 108 с. URI: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42022/1/Posibnyk_Nastilniy_tenis.pdf

Допоміжна література

9	Бондар В.І. Дидактика: підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. К.: Либідь, 2005. 264 с.
10	Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти / С. Дорожкіна // Завуч. 2021. №1-2 (667-668). С.56-59
11	Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
12	Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. для студ. / С.Г. Карпенчук; ред. Т.М. Коліна, Л.О. Біда. 2-ге вид., перероб. і допов. К.: Вища шк., 2005. 341 с.
13	Ковальчук В.В., Моїсєєв Л.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник, перероб. і допов. К.: ВД «Професіонал», 2005. 240 с.
14	Ковальчук Л.О. Основи педагогічної майстерності: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2007. 604 с.
15	Федоренко Ю.А. Організація інформаційного простору в умовах дистанційного навчання / Ю.А. Федоренко // Географія та економіка в рідній школі. 2021. № 1. С. 5-6
16	Харченко Н. 37 прийомів для мотивації на уроках. Як сформувати бажання вчитися / Н. Харченко // Трудове навчання. 2021. № 1-2 (157-158). С. 88-101
17	Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. 5-те вид. К.: Знання, 2006. 307 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

18	www.mon.gov.ua МОН України
19	www.library.edu-ua.net Державна наук.-пед. Бібліотека ім. В.О.Сухомлинського
20	www.nbu.gov.ua Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського
21	www.ukped.com Педагогічна література
22	http://www.enc-dic.com/pedagogics Педагогічна енциклопедія
23	www.rada.gov.ua Нормативно-правові документи
24	https://www.uttf.com.ua Федерація настільного тенісу України
25	https://www.ittf.com Міжнародна федерація настільного тенісу