

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(настільний теніс)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Черненко С.О. канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри
фізичного виховання та спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Модуль 1, 2, 3	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
				1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання				Семестр		
				1,2б; 3,4б; 5,6б; 7,8б.	1,2б; 3,4б; 5,6б.	1,2б; 3,4б.
				Лекції		
				0	0	0
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/3/1,3 самостійної роботи студента – 2/3/1,5			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Практичні		
				262	196	130
				Самостійна робота		
				278	209	140
				Вид контролю		
			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 1,3/1,5 на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (настільний теніс)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (настільний теніс)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у настільному тенісі і, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного гравця, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у настільному тенісі ;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з настільного тенісу ;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з настільного тенісу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з настільного тенісу;
- формування у студентів знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з настільного тенісу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації настільного тенісу.

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у настільному тенісі;
- планувати етапи підготовки тенісистів;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому), виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу. тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Виробнича (педагогічна, тренерська, за профілем майбутньої роботи)

практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання настільного тенісу, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота. Знання курсу Підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу можуть бути використані під час вивчення дисциплін: Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність працювати в команді.
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Лекції																																		
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																		
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Консультації																																		
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																		
Контроль по модулю															к																		к	

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю															к																		к

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю															к																		к

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																

Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
Консультації																																		
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																		
Контроль по модулю																																		

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Лекції																																			
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																			
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
Консультації																																			
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																			
Контроль по модулю																																			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Лекції																																			
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																			
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
Консультації																																			
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																			
Контроль по модулю																																			

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8				
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю																																				

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Лекції																																			
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																			
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Консультації																																			
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																			
Контроль по модулю															к																				к

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8				
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю															к																					к

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у настільний теніс;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у настільний теніс ;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей тенісистів;
- правила безпеки під час проведення занять з настільного тенісу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з настільного тенісу з учнями

(спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

- методу планування етапів підготовки у настільному тенісі;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з настільного тенісу;
- правила гри, організацію та методику проведення змагань з настільного тенісу.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у настільний теніс;
- здійснювати планування етапів підготовки у настільному тенісі;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у настільний теніс;
- методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління спортсменами під час змагань в якості тренера.

Семестр I, III, V, VII

Модуль 1 ЗФП; СФП; ТТП (техніко-тактична підготовка)

Практичне заняття № 1. Вправи для засвоєння техніки тримання ракетки.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями техніки тримання ракетки.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз вправ з техніки тримання ракетки.
2. Виконати вправи з техніки тримання ракетки (європейська хватка, «перо»).
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Сійки та робота ніг тенісиста.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання сійок та переміщень тенісиста та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з настільного тенісу .

2. Здійснити аналіз техніки виконання сійок (стійка готовності, стійка гравця, який виконує та приймає подачу, стійка гравця у атаці та у захисті) та переміщення тенісиста (ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, випаді).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку сійок та переміщень (виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів).

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3 Подачі .

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки подачі.
2. Виконати вправи з техніки подачі (імітація, підкидання м'яча і удар).
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4 Різновиди подач.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки подач.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз різновидів подач.
2. Виконати подачу зліва і справа з низьким і високим підкидом м'яча.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5 Удари.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ударів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки атакуючих і захисних ударів.
2. Виконати атакуючі і захисні удари (сила удару).
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6 Техніка виконання ударів.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ударів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ударів
2. Виконати вправи з оволодіння техніки ударів (замах, власне удар, завершення удару). Топ-спін.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7 Атакуючі дії.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями техніки виконання атакуючих дій.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання атакуючих дій.
2. Виконати вправи з оволодіння техніки атакуючих дій (атака поштовхом з

нижнім обертанням, атака зліва без обертання, удар справа по високому м'ячу).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8 Підрізування.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки підрізування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки підрізування.

2. Виконати підрізування зліва і справа (замах, точка удару, робота кисті руки).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9 Парна гра.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями парної гри.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки парної гри.

2. Виконати вправи для ознайомлення з парною грою (підбор партнерів, переміщення, вибір позиції, прийом подач, атакуючі удари).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10 Прийом подачі.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями прийому подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки подачі.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов прийому подачі (поєднання прийому подачі з перехопленням атаки, серійні різкі удари по прогнозованих і очікуваних м'ячах).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11 Парна гра.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями парної гри.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки парної гри.

2. Виконати вправи для ознайомлення з парною грою (підбор партнерів, переміщення, вибір позиції, прийом подач, атакуючі удари).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12 Прийом подачі.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями прийому подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки подачі.
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов прийому подачі (поєднання прийому подачі з перехопленням атаки, серійні різкі удари по прогнозованих і очікуваних м'ячах).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13 Атака після підрізання.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання атаки після підрізання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки атаки після підрізання.
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання атаки після підрізання (поєднання підрізання і накату).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 14 Парна гра.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями парної гри.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки парної гри.
2. Виконати вправи для ознайомлення з парною грою (підбор партнерів, переміщення, вибір позиції, прийом подач, атакуючі удари).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТПП
Семестр II-а; IV-а; VI-а; VIII-а

Практичне заняття № 1 Вдосконалення стійок та переміщень тенісиста.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки стійок та переміщень тенісиста. .

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки стійок та переміщень тенісиста (виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2 Вдосконалення техніки виконання подач.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання подач.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки подачі зліва і справа з низьким і високим підкидом м'яча.

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3 Техніка виконання ударів.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ударів.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ударів. (замах, атакуючі і захисні удари, завершення удару). Топ-спін.

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4 Вдосконалення атакуючих дій.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення атакуючих дій.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення атакуючих дій (атака поштовхом з нижнім обертанням, атака зліва без обертання, удар справа по високому м'ячу і м'ячу з середнім відскоком).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5 Вдосконалення техніки підрізування.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки підрізування.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки підрізування зліва і справа (замах, точка та сила удару, робота кисті руки).
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 6 Вдосконалення техніки парної гри.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки парної гри.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки парної гри (підбор партнерів, переміщення, вибір позиції, прийом подач, атакуючі удари).
2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7 Вдосконалення техніки прийому подачі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки прийому подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки прийому подачі (поєднання прийому подачі з перехопленням атаки, серійні різкі удари по прогнозованих і очікуваних м'ячах).
2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8 Вдосконалення техніки атаки після підрізання.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки атаки після підрізання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки атаки після підрізання (поєднання підрізання і накату).
2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9 Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Модуль 2 ЗФП; СФП; ТПП
Модуль 3 Теоретична підготовка
Семестр II-б, IV-б, VI-б, VIII-б

Практичне заняття № 1 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (вибір прийомів тактики гри, заснованому на тривалому перекиданні м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (вибір прийомів тактики гри, заснованому на одиночних ударах праворуч і ліворуч у поєднанні з підрізуванням і підставкою).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (вибір прийомів тактики гри, заснованому на вмінні атакувати, контратакувати і застосовувати в грі різноманітні, добре опановані техніко-тактичні прийоми).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (подачі: атакуючі, спрямовані на безпосередній виграш очка; що готують атаку; захисні, що не дозволяють противнику атакувати).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (прийом подач ударом: атакуючим, підготовчим, захисним).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у нападі (удари атакуючі: накат; топ-спін; завершальний удар; удар по «свічці»; контратакуючий удар; загальмований укорочений удар).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7 Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця у захисті (удари різні за силою та напрямом обертання м'яча : без обертання м'яча; з поступальним обертанням – верхнім, нижнім, бічним).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль *ОФП; СФП; ТП*»
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9

Задачі та зміст заняття:

1. Прийом нормативів «Модуль 2 *ОФП; СФП; ТП*»
 2. «Модуль 3 ІНДЗ»
 3. Сприяти розвитку гнучкості.
- Література: [11-25]

6. Самостійна робота

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

№ з/п	Назва теми	1 – 4 рік	1 – 3 рік	1 – 2 рік
		Кількість годин	Кількість годин	Кількість годин
1	Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	20	25	30
2	Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.	20	25	30
3	Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.	20	25	30
4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	20	25	30
5	Техніка гри у настільний теніс.	30	25	40
6	Тактика гри у настільний теніс.	30	25	30
7	Ігрова та змагальна діяльність у настільний теніс.	10	25	30
8	Основи фізичної і психологічної підготовки у настільний теніс.	10	25	30
9	Основи технічної і тактичної підготовки у настільний теніс.	30	25	40
10	Спорт в системі формування особистості.	20	29	30
11	Методика технічної і тактичної підготовки у настільний теніс.	20	30	30
12	Основи методики фізичного тренування.	30	30	30

13	Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.	18	30	30
	Разом	278	344	410

ТЕМАТИКА ІНДЗ
з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (настільний теніс)»

1. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
2. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика настільного тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Настільний теніс – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра настільний теніс в системі фізичного виховання ЗОШ.
6. Сучасний настільний теніс в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у настільний теніс.
8. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з настільного тенісу ЗОШ.
9. Класифікація технічних прийомів у настільний теніс.
10. Аналіз техніки, методика навчання нефронтальних ударів у настільний теніс.
11. Аналіз техніки, методика навчання фронтальним ударам у настільний теніс
12. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
13. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з настільного тенісу у ЗВО.
14. Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з бадмінтону ДЮСШ.
15. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
16. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
17. Застосування тренажерів для навчання і тренування у настільний теніс.
18. Морфофункціональні критерії відбору у спортивну секцію з настільного тенісу
Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у настільний теніс.
19. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у настільний теніс.
20. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.

7 Методи навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія.

Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі

відео-записів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – тестування, індивідуальне навчально-дослідне завдання.

8. Методи контролю

1. Перевірка практичних вмінь та навичок (тестування).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

9. Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 3): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості, передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 3

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15			
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.	
	15	Спеціалізація	1.Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень.	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «трикутнику», (кількість разів).	
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.	
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «вісімці»	
Модуль 3. ІНДЗ (настільний теніс)				
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Індивідуально-навчально дослідна робота з теорії і методики обраного виду спорт (настільний теніс)	
IV-б	9			
VI-б	9			
VIII-б	9			

(1 – 2 рік навчання)

Чоловіки

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	260	16	8.8	10	18/18	50	13.2	50
	99	259							
	98	258					49	13.3	49
	97	257							
	96	256					48	13.4	48
	95	255	15	8.9	9	17/17			
	94	254					47	13.5	47
	93	253							
	92	252					46	13.6	46
	91	251							
B	90	250	14	9.0	8	16/16	45	13.7	45
	89	249							
	88	248					44	13.8	44
	87	247							
	86	246					43	13.9	43
	85	245	13	9.1	7	15/15			
	84	244					42	14.0	42
	83	243							
C	82	242					41	14.1	41
	81	241	12	9.2	6	14/14			
	80	240					40	14.2	40
	79	238							
	78	236					39	14.3	39
	77	234							
	76	232					38	14.4	38
	75	230	11	9.3	5	13/13			
	74	228					37	14.5	37
	73	226							
	72	224					36	14.6	36
	71	222							
	70	220	10	9.4	4	12/12	35	14.7	35
	69	218							
	68	216					34	14.8	34
	67	214							
66	212					33	14.9	33	
65	210	9	9.5	3	11/11				
64	200					31	15.0	31	
63	198								
62	196					30	15.1	30	
61	194								
60	192	8	9.6	2	10/10	29	15.2	29	
59	190								
58	188					28	15.3	28	
57	186								

56	184					27	15.4	27
55	180	7	9.7	1	9/9		15.5	
50	175	6	9.8		8/8	25	15.7	25
45	170	5	9.9		7/7	20	15.9	20
40	165	4	10.0		6/6	15	16.1	15
30	160	3	10.2		5/5	10	16.3	10
20	155	2	10.4		3/3	5	16.5	5
10	150	1	10.6		1/1	1	17.0	1
0	□	□	□	□	□	□	>	□

(1 – 2 рік навчання)

жінки

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>					<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	100	200	26	10.2	10	10/10	40	16.8	40
	99	199							
	98	198					39	16.9	39
	97	197							
	96	196					38	17.0	38
	95	195	25	10.3	9				
	94	194					37	17.1	37
	93	193							
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	92	192					36	17.2	36
	91	191							
	90	190	24	10.4	8	9/9	35	17.3	35
	89	189	23					17.4	
	88	188					34		34
	87	187						17.5	
A	86	186	22				33		33
	85	185		10.5	7	8/8		17.6	
	84	184					32		32
	83	183	21					17.7	
	82	182					31		31
	81	181	20	10.6	6	7/7		17.8	
	80	180	19				30	17.9	30
	79	179	18						
	78	178	17	10.7			29	18.0	29
	77	177	16						
	76	176	15				28	18.1	28
	75	175	14	10.8	5	6/6			
	74	174	13				27	18.2	27
	73	173							
	72	172					26	18.3	26
	71	171	12						

70	170		10.9	4	5/5	25	18.4	25
69	169	11						
68	168					24		24
67	167	10					18.5	
66	166					23		23
65	165	9	11.0	3	4/4		18.6	
64	164	8				22	18.7	22
63	163				3/3			
62	162					21		21
61	161						18.8	
60	160	7	11.1	2		20		20
59	159				2/2			
58	158					19	18.9	19
57	157							
56	156					18		18
55	155	6	11.2	1	1/1		19.0	
50	150	5	11.4			16	19.2	16
45	145	4	11.6			14	19.4	14
40	140	3	11.8			12	19.5	12
30	135	2	12.0		1/1	10	19.7	10
20	130	1	12.3			5	19.9	5
10	125		12.5			1	20.0	1
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(3 рік навчання)

Чоловіки

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	263	17	8.7	10	19/19	53	13.1	52
	99	261							
	98	260					51	13.2	51
	97	259							
	96	258					50	13.3	49
	95	256	16	8.8	9	18/18			
	94	255					49	13.4	48
	93	254							
	92	253					47	13.5	47
	91	252							
В	90	251	15	8.9	8	17/17	46	13.6	46
	89	250							
	88	249					45	13.7	45
	87	248							
	86	247					44	13.8	44
	85	246	14	9.0	7	16/16			
	84	245					43	13.9	43
	83	244							
	82	243					42	14.0	42
81	242	13	9.1	6	15/15				

С	80	241					41	14.1	41
	79	240							
	78	238					40	14.2	40
	77	236							
	76	234					39	14.3	39
	75	232	12	9.2	5	14/14			
	74	230					38	14.4	38
	73	228							
	72	226					37	14.5	37
	71	224							
	70	222	11	9.3	4	13/13	36	14.6	36
	69	220							
	68	218					35	14.7	35
	67	216							
	66	214					34	14.8	34
	65	212	10	9.4	3	12/12			
	64	205					33	14.9	33
	63	200							
	62	198					31	15.0	32
	61	196							
	60	194	9	9.5	2	11/11	30	15.1	30
	59	192							
	58	190					29	15.2	29
	57	188							
	56	186					28	15.3	28
	55	182	8	9.6	1	10/10	27	15.4	
	50	178	7	9.7		9/9	26	15.6	26
	45	174	6	9.8		8/8	23	15.8	23
40	167	5	9.9		7/7	18	16.0	19	
30	165	4	10.1		5/5	15	16.2	15	
20	150	3	10.3		4/4	10	16.4	10	
10	145	2	10.5		2/2	5	16.8	5	
0	□	□	□	□	□	□	>	□	

(3 рік навчання)

жінки

Бали		<i>Модуль 1</i> <i>Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2</i> <i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутник у», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	205	27	10.1	10	10/10	42	16.7	42
	99	201							
	98	200					41	16.8	41
	97	199							
	96	198					39	16.9	40
	95	197	26	10.2	9				
	94	196					38	17.0	39

93	195								
92	193					37	17.1	38	
91	192								
90	191	25	10.3	8	9/9	36	17.2	37	
89	190	24					17.3		
88	189					35		36	
87	188						17.4		
86	187	23				34		35	
85	186		10.4	7	8/8		17.5		
84	185					33		34	
83	184	22					17.6		
82	183					32		33	
81	182	21	10.5	6	7/7		17.7		
80	181	20				31	17.8	32	
79	180	19							
78	179	18	10.6			30	17.9	30	
77	178	17							
76	177	16				29	18.0	29	
75	176	15	10.7	5	6/6				
74	175	14				28	18.1	28	
73	174								
72	173					27	18.2	27	
71	172	13							
70	171		10.8	4	5/5	26	18.3	25	
69	170	12							
68	169					25		24	
67	168	11					18.4		
66	167					24		23	
65	166	10	10.9	3	4/4		18.5		
64	165	9				23	18.6	22	
63	164				3/3				
62	163					22		21	
61	162						18.7		
60	163	8	11.0	2		21		20	
59	161				2/2				
58	160					20	18.8	19	
57	159								
56	158					19		18	
55	157	7	11.1	1	1/1		18.9		
50	155	6	11.3			17	19.0	16	
45	150	5	11.5			16	19.2	14	
40	145	4	11.7			14	19.4	12	
30	140	3	11.9		1/1	12	19.5	10	
20	135	2	12.0			10	19.7	5	
10	130	1	12.2			5	19.9	1	
0	□	□	□			□	□	□	□

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	266	21	8.5	10	20/20	55	13.0	55
	99	264							
	98	263	20	8,6			53	13.1	54
	97	262							
	96	261	19				52	13.2	53
	95	260		8.7	9	19/19			
	94	259	18				51	13.3	52
	93	258							
	92	257	17				50	13.4	51
	91	256							
B	90	255	16	8.8	8	18/18	48	13.5	50
	89	254							
	88	253					47	13.6	49
	87	252							
	86	251					46	13.7	48
	85	250	15	8.9	7	17/17			
	84	248					45	13.8	47
	83	247							
C	82	245					44	13.9	46
	81	244	14	9.0	6	16/16			
	80	243					43	14.0	45
	79	242							
	78	240					42	14.1	44
	77	238							
	76	236					41	14.2	43
	75	234	13	9.1	5	15/15			
	74	232					40	14.3	42
	73	230							
	72	228					39	14.4	41
	71	226							
	70	224	12	9.2	4	14/14	38	14.5	40
	69	222							
	68	220					37	14.6	39
	67	218							
66	216					36	14.7	38	
65	214	11	9.3	3	13/13				
64	212					35	14.8	37	
63	208								
62	206					34	14.9	36	
61	202								
60	200	10	9.4	2	12/12	33	15.0	35	
59	197								
58	195					32	15.1	34	
57	192								

56	189					31	15.2	33
55	186	9	9.5	1	11/11	30	15.3	32
50	184	8	9.6		10/10	29	15.4	31
45	182	7	9.7		9/9	27	15.5	30
40	180	6	9.8		8/8	25	15.6	29
30	178	5	9.9		7/7	20	15.4	25
20	170	4	10.0		6/6	15	15.2	20
10	165	3	10.2		5/5	10	15.0	15
0	□	□	□	□	□	□	>	□

(4 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	210	30	9.9	10	10/10	45	16.5	45
	99	209							
	98	208					43	16.6	43
	97	207							
	96	206					41	16.7	41
	95	205	29	10.0	9				
	94	204					40	16.8	40
	93	203							
	92	202					39	16.9	39
	91	201							
	90	200	28	10.1	8	9/9	38	17.0	38
	89	198	27					17.1	
	88	194					37		37
	87	190						17.2	
	86	189	26				36		36
	85	188		10.2	7	8/8		17.3	
	84	187					35		35
	83	186	25					17.4	
	82	185					34		34
	81	184	24	10.3	6	7/7		17.5	
	80	183	23				33	17.6	33
	79	182	22						
	78	181	21	10.4			32	17.7	32
	77	180	20						
	76	179	19				31	17.8	31
	75	178	18	10.5	5	6/6			
	74	177	17				30	17.9	30
	73	176							
	72	175					29	18.0	29
	71	174	16						
	70	173		10.6	4	5/5	28	18.1	28

69	172	15							
68	171						27		27
67	170	14						18.2	
66	169						26		26
65	168	13	10.7	3	4/4			18.3	
64	167	12					25	18.4	25
63	166	11			3/3				
62	165						24		24
61	164	10						18.5	
60	162	9	10.8	2			23		23
59	161				2/2				
58	160						22	18.6	22
57	159								
56	158						21		21
55	157	8	10.9	1	1/1			18.7	
50	155	7	11.0				20	18.8	20
45	150	6	11.1				19	18.9	19
40	145	5	11.2				18	19.0	18
30	140	4	11.3		1/1		17	19.1	17
20	135	3	11.4				15	19.2	15
10	130	2	11.5				10	19.3	10
0	□	□	□			□	□	□	□

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»
2 роки 10 місяців**

(1 рік навчання)

Чоловіки

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	8.8	10	18/18	50	13.2	50
	99	259							
	98	258					49	13.3	49
	97	257							
	96	256					48	13.4	48
	95	255	15	8.9	9	17/17			
	94	254					47	13.5	47
	93	253							
	92	252					46	13.6	46
	91	251							
В	90	250	14	9.0	8	16/16	45	13.7	45
	89	249							
	88	248					44	13.8	44
	87	247							
	86	246					43	13.9	43
	85	245	13	9.1	7	15/15			
84	244					42	14.0	42	

	83	243							
	82	242					41	14.1	41
	81	241	12	9.2	6	14/14			
С	80	240					40	14.2	40
	79	238							
	78	236					39	14.3	39
	77	234							
	76	232					38	14.4	38
	75	230	11	9.3	5	13/13			
	74	228					37	14.5	37
	73	226							
	72	224					36	14.6	36
	71	222							
	70	220	10	9.4	4	12/12	35	14.7	35
	69	218							
	68	216					34	14.8	34
	67	214							
	66	212					33	14.9	33
	65	210	9	9.5	3	11/11			
	64	200					31	15.0	31
	63	198							
	62	196					30	15.1	30
	61	194							
	60	192	8	9.6	2	10/10	29	15.2	29
	59	190							
	58	188					28	15.3	28
	57	186							
	56	184					27	15.4	27
	55	180	7	9.7	1	9/9		15.5	
	50	175	6	9.8		8/8	25	15.7	25
	45	170	5	9.9		7/7	20	15.9	20
40	165	4	10.0		6/6	15	16.1	15	
30	160	3	10.2		5/5	10	16.3	10	
20	155	2	10.4		3/3	5	16.5	5	
10	150	1	10.6		1/1	1	17.0	1	
0	□	□	□	□	□	□	>	□	

(1 рік навчання)

жінки

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	10.2	10	10/10	40	16.8	40
	99	199							
	98	198					39	16.9	39
	97	197							

96	196					38	17.0	38
95	195	25	10.3	9				
94	194					37	17.1	37
93	193							
2	3	4	5	6	7	8	9	10
92	192					36	17.2	36
91	191							
90	190	24	10.4	8	9/9	35	17.3	35
89	189	23					17.4	
88	188					34		34
87	187						17.5	
86	186	22				33		33
85	185		10.5	7	8/8		17.6	
84	184					32		32
83	183	21					17.7	
82	182					31		31
81	181	20	10.6	6	7/7		17.8	
80	180	19				30	17.9	30
79	179	18						
78	178	17	10.7			29	18.0	29
77	177	16						
76	176	15				28	18.1	28
75	175	14	10.8	5	6/6			
74	174	13				27	18.2	27
73	173							
72	172					26	18.3	26
71	171	12						
70	170		10.9	4	5/5	25	18.4	25
69	169	11						
68	168					24		24
67	167	10					18.5	
66	166					23		23
65	165	9	11.0	3	4/4		18.6	
64	164	8				22	18.7	22
63	163					3/3		
62	162					21		21
61	161						18.8	
60	160	7	11.1	2		20		20
59	159					2/2		
58	158					19	18.9	19
57	157							
56	156					18		18
55	155	6	11.2	1	1/1		19.0	
50	150	5	11.4			16	19.2	16
45	145	4	11.6			14	19.4	14
40	140	3	11.8			12	19.5	12
30	135	2	12.0			1/1	19.7	10
20	130	1	12.3			5	19.9	5
10	125		12.5			1	20.0	1
0	□	□	□			□	□	□

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	263	17	8.7	10	19/19	53	13.1	52
	99	261							
	98	260					51	13.2	51
	97	259							
	96	258					50	13.3	49
	95	256	16	8.8	9	18/18			
	94	255					49	13.4	48
	93	254							
	92	253					47	13.5	47
	91	252							
B	90	251	15	8.9	8	17/17	46	13.6	46
	89	250							
	88	249					45	13.7	45
	87	248							
	86	247					44	13.8	44
	85	246	14	9.0	7	16/16			
	84	245					43	13.9	43
	83	244							
C	82	243					42	14.0	42
	81	242	13	9.1	6	15/15			
	80	241					41	14.1	41
	79	240							
	78	238					40	14.2	40
	77	236							
	76	234					39	14.3	39
	75	232	12	9.2	5	14/14			
	74	230					38	14.4	38
	73	228							
	72	226					37	14.5	37
	71	224							
	70	222	11	9.3	4	13/13	36	14.6	36
	69	220							
	68	218					35	14.7	35
	67	216							
	66	214					34	14.8	34
65	212	10	9.4	3	12/12				
64	205					33	14.9	33	
63	200								
62	198					31	15.0	32	
61	196								
60	194	9	9.5	2	11/11	30	15.1	30	
59	192								
58	190					29	15.2	29	
57	188								

56	186					28	15.3	28
55	182	8	9.6	1	10/10	27	15.4	
50	178	7	9.7		9/9	26	15.6	26
45	174	6	9.8		8/8	23	15.8	23
40	167	5	9.9		7/7	18	16.0	19
30	165	4	10.1		5/5	15	16.2	15
20	150	3	10.3		4/4	10	16.4	10
10	145	2	10.5		2/2	5	16.8	5
0	□	□	□	□	□	□	>	□

(2 – рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	100	205	27	10.1	10	10/10	42	16.7	42
	99	201							
	98	200					41	16.8	41
	97	199							
	96	198					39	16.9	40
	95	197	26	10.2	9				
	94	196					38	17.0	39
	93	195							
	92	193					37	17.1	38
	91	192							
	90	191	25	10.3	8	9/9	36	17.2	37
	89	190	24					17.3	
	88	189					35		36
	87	188						17.4	
	86	187	23				34		35
A	85	186		10.4	7	8/8		17.5	
	84	185					33		34
	83	184	22					17.6	
	82	183					32		33
	81	182	21	10.5	6	7/7		17.7	
	80	181	20				31	17.8	32
	79	180	19						
	78	179	18	10.6			30	17.9	30
	77	178	17						
	76	177	16				29	18.0	29
	75	176	15	10.7	5	6/6			
	74	175	14				28	18.1	28
	73	174							
	72	173					27	18.2	27
	71	172	13						
	70	171		10.8	4	5/5	26	18.3	25

69	170	12						
68	169					25		24
67	168	11					18.4	
66	167					24		23
65	166	10	10.9	3	4/4		18.5	
64	165	9				23	18.6	22
63	164				3/3			
62	163					22		21
61	162						18.7	
60	163	8	11.0	2		21		20
59	161				2/2			
58	160					20	18.8	19
57	159							
56	158					19		18
55	157	7	11.1	1	1/1		18.9	
50	155	6	11.3			17	19.0	16
45	150	5	11.5			16	19.2	14
40	145	4	11.7			14	19.4	12
30	140	3	11.9		1/1	12	19.5	10
20	135	2	12.0			10	19.7	5
10	130	1	12.2			5	19.9	1
0	□	□	□			□	□	□

(3 рік навчання) **чоловіки**

Бали		<i>Модуль 1</i> <i>Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2</i> <i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	266	21	8.5	10	20/20	55	13.0	55
	99	264							
	98	263	20	8.6			53	13.1	54
	97	262							
	96	261	19				52	13.2	53
	95	260		8.7	9	19/19			
	94	259	18				51	13.3	52
	93	258							
	92	257	17				50	13.4	51
	91	256							
B	90	255	16	8.8	8	18/18	48	13.5	50
	89	254							
	88	253					47	13.6	49
	87	252							
	86	251					46	13.7	48
	85	250	15	8.9	7	17/17			
	84	248					45	13.8	47
	83	247							
C	82	245					44	13.9	46
	81	244	14	9.0	6	16/16			
	80	243					43	14.0	45

79	242								
78	240					42	14.1	44	
77	238								
76	236					41	14.2	43	
75	234	13	9.1	5	15/15				
74	232					40	14.3	42	
73	230								
72	228					39	14.4	41	
71	226								
70	224	12	9.2	4	14/14	38	14.5	40	
69	222								
68	220					37	14.6	39	
67	218								
66	216					36	14.7	38	
65	214	11	9.3	3	13/13				
64	212					35	14.8	37	
63	208								
62	206					34	14.9	36	
61	202								
60	200	10	9.4	2	12/12	33	15.0	35	
59	197								
58	195					32	15.1	34	
57	192								
56	189					31	15.2	33	
55	186	9	9.5	1	11/11	30	15.3	32	
50	184	8	9.6		10/10	29	15.4	31	
45	182	7	9.7		9/9	27	15.5	30	
40	180	6	9.8		8/8	25	15.6	29	
30	178	5	9.9		7/7	20	15.4	25	
20	170	4	10.0		6/6	15	15.2	20	
10	165	3	10.2		5/5	10	15.0	15	
0	□	□	□	□	□	□	>	□	

(3 рік навчання)

жінки

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутник у», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	210	30	9.9	10	10/10	45	16.5	45
	99	209							
	98	208					43	16.6	43
	97	207							
	96	206					41	16.7	41
	95	205	29	10.0	9				
	94	204					40	16.8	40
	93	203							

	92	202					39	16.9	39
	91	201							
	90	200	28	10.1	8	9/9	38	17.0	38
B	89	198	27					17.1	
	88	194					37		37
	87	190						17.2	
	86	189	26				36		36
	85	188		10.2	7	8/8		17.3	
	84	187					35		35
	83	186	25					17.4	
	82	185					34		34
	81	184	24	10.3	6	7/7		17.5	
C	80	183	23				33	17.6	33
	79	182	22						
	78	181	21	10.4			32	17.7	32
	77	180	20						
	76	179	19				31	17.8	31
	75	178	18	10.5	5	6/6			
D	74	177	17				30	17.9	30
	73	176							
	72	175					29	18.0	29
	71	174	16						
	70	173		10.6	4	5/5	28	18.1	28
	69	172	15						
	68	171					27		27
	67	170	14					18.2	
	66	169					26		26
	65	168	13	10.7	3	4/4		18.3	
E	64	167	12				25	18.4	25
	63	166	11			3/3			
	62	165					24		24
	61	164	10					18.5	
	60	162	9	10.8	2		23		23
	59	161				2/2			
	58	160					22	18.6	22
	57	159							
	56	158					21		21
	55	157	8	10.9	1	1/1		18.7	
F X	50	155	7	11.0			20	18.8	20
	45	150	6	11.1			19	18.9	19
	40	145	5	11.2			18	19.0	18
X	30	140	4	11.3		1/1	17	19.1	17
	20	135	3	11.4			15	19.2	15
	10	130	2	11.5			10	19.3	10
	0	□	□	□			□	□	□

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»
1 рік 10 місяців**

(1 – рік навчання)

Чоловіки

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	263	17	8.7	10	19/19	53	13.1	52
	99	261							
	98	260					51	13.2	51
	97	259							
	96	258					50	13.3	49
	95	256	16	8.8	9	18/18			
	94	255					49	13.4	48
	93	254							
	92	253					47	13.5	47
	91	252							
B	90	251	15	8.9	8	17/17	46	13.6	46
	89	250							
	88	249					45	13.7	45
	87	248							
	86	247					44	13.8	44
	85	246	14	9.0	7	16/16			
	84	245					43	13.9	43
	83	244							
	82	243					42	14.0	42
C	81	242	13	9.1	6	15/15			
	80	241					41	14.1	41
	79	240							
	78	238					40	14.2	40
	77	236							
	76	234					39	14.3	39
	75	232	12	9.2	5	14/14			
	74	230					38	14.4	38
	73	228							
	72	226					37	14.5	37
	71	224							
	70	222	11	9.3	4	13/13	36	14.6	36
	69	220							
	68	218					35	14.7	35
	67	216							
66	214					34	14.8	34	
65	212	10	9.4	3	12/12				
64	205					33	14.9	33	
63	200								
62	198					31	15.0	32	
61	196								

60	194	9	9.5	2	11/11	30	15.1	30
59	192							
58	190					29	15.2	29
57	188							
56	186					28	15.3	28
55	182	8	9.6	1	10/10	27	15.4	
50	178	7	9.7		9/9	26	15.6	26
45	174	6	9.8		8/8	23	15.8	23
40	167	5	9.9		7/7	18	16.0	19
30	165	4	10.1		5/5	15	16.2	15
20	150	3	10.3		4/4	10	16.4	10
10	145	2	10.5		2/2	5	16.8	5
0	□	□	□	□	□	□	>	□

(1 – рік навчання)

жінки

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімки», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	100	205	27	10.1	10	10/10	42	16.7	42
	99	201							
	98	200					41	16.8	41
	97	199							
	96	198					39	16.9	40
	95	197	26	10.2	9				
	94	196					38	17.0	39
	93	195							
	92	193					37	17.1	38
	91	192							
	90	191	25	10.3	8	9/9	36	17.2	37
	89	190	24					17.3	
	88	189					35		36
	87	188						17.4	
	86	187	23				34		35
	85	186		10.4	7	8/8		17.5	
	84	185					33		34
	83	184	22					17.6	
	82	183					32		33
	81	182	21	10.5	6	7/7		17.7	
	80	181	20				31	17.8	32
	79	180	19						
	78	179	18	10.6			30	17.9	30
	77	178	17						
	76	177	16				29	18.0	29
	75	176	15	10.7	5	6/6			
	74	175	14				28	18.1	28

73	174							
72	173					27	18.2	27
71	172	13						
70	171		10.8	4	5/5	26	18.3	25
69	170	12						
68	169					25		24
67	168	11					18.4	
66	167					24		23
65	166	10	10.9	3	4/4		18.5	
64	165	9				23	18.6	22
63	164				3/3			
62	163					22		21
61	162						18.7	
60	163	8	11.0	2		21		20
59	161				2/2			
58	160					20	18.8	19
57	159							
56	158					19		18
55	157	7	11.1	1	1/1		18.9	
50	155	6	11.3			17	19.0	16
45	150	5	11.5			16	19.2	14
40	145	4	11.7			14	19.4	12
30	140	3	11.9		1/1	12	19.5	10
20	135	2	12.0			10	19.7	5
10	130	1	12.2			5	19.9	1
0	□	□	□		□	□	□	□

(2 рік навчання)

Чоловіки

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	266	21	8.5	10	20/20	55	13.0	55
	99	264							
	98	263	20	8,6			53	13.1	54
	97	262							
	96	261	19				52	13.2	53
	95	260		8.7	9	19/19			
	94	259	18				51	13.3	52
	93	258							
	92	257	17				50	13.4	51
	91	256							
В	90	255	16	8.8	8	18/18	48	13.5	50
	89	254							
	88	253					47	13.6	49
	87	252							
	86	251					46	13.7	48
	85	250	15	8.9	7	17/17			
84	248					45	13.8	47	

	83	247							
	82	245					44	13.9	46
	81	244	14	9.0	6	16/16			
С	80	243					43	14.0	45
	79	242							
	78	240					42	14.1	44
	77	238							
	76	236					41	14.2	43
	75	234	13	9.1	5	15/15			
	74	232					40	14.3	42
	73	230							
	72	228					39	14.4	41
	71	226							
	70	224	12	9.2	4	14/14	38	14.5	40
	69	222							
	68	220					37	14.6	39
	67	218							
	66	216					36	14.7	38
	65	214	11	9.3	3	13/13			
	64	212					35	14.8	37
	63	208							
	62	206					34	14.9	36
	61	202							
	60	200	10	9.4	2	12/12	33	15.0	35
	59	197							
	58	195					32	15.1	34
	57	192							
	56	189					31	15.2	33
	55	186	9	9.5	1	11/11	30	15.3	32
	50	184	8	9.6		10/10	29	15.4	31
	45	182	7	9.7		9/9	27	15.5	30
40	180	6	9.8		8/8	25	15.6	29	
30	178	5	9.9		7/7	20	15.4	25	
20	170	4	10.0		6/6	15	15.2	20	
10	165	3	10.2		5/5	10	15.0	15	
0	□	□	□	□	□	□	>	□	

(2 рік навчання)

жінки

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутник у», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	210	30	9.9	10	10/10	45	16.5	45
	99	209							
	98	208					43	16.6	43
	97	207							

96	206					41	16.7	41
95	205	29	10.0	9				
94	204					40	16.8	40
93	203							
92	202					39	16.9	39
91	201							
90	200	28	10.1	8	9/9	38	17.0	38
89	198	27					17.1	
88	194					37		37
87	190						17.2	
86	189	26				36		36
85	188		10.2	7	8/8		17.3	
84	187					35		35
83	186	25					17.4	
82	185					34		34
81	184	24	10.3	6	7/7		17.5	
80	183	23				33	17.6	33
79	182	22						
78	181	21	10.4			32	17.7	32
77	180	20						
76	179	19				31	17.8	31
75	178	18	10.5	5	6/6			
74	177	17				30	17.9	30
73	176							
72	175					29	18.0	29
71	174	16						
70	173		10.6	4	5/5	28	18.1	28
69	172	15						
68	171					27		27
67	170	14					18.2	
66	169					26		26
65	168	13	10.7	3	4/4		18.3	
64	167	12				25	18.4	25
63	166	11			3/3			
62	165					24		24
61	164	10					18.5	
60	162	9	10.8	2		23		23
59	161				2/2			
58	160					22	18.6	22
57	159							
56	158					21		21
55	157	8	10.9	1	1/1		18.7	
50	155	7	11.0			20	18.8	20
45	150	6	11.1			19	18.9	19
40	145	5	11.2			18	19.0	18
30	140	4	11.3		1/1	17	19.1	17
20	135	3	11.4			15	19.2	15
10	130	2	11.5			10	19.3	10
0	□	□	□		□	□	□	□

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості М1; М2 та захисту письмової контрольної роботи М3. Розраховується за формулою:

$$R = (M1 + M2)/0,6 + (ИНДЗ)/0,4$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M2) – підсумковий бал за другий модуль;

(ИНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчально дослідна робота

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 4).

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

10. Рекомендована література

1. **Іванова, Л. І.** Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. – К. : ТОВ „Козарі”, 2010. – 276 с.

2. **Команов, В. В.** Настільний теніс очима тренера : практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.

3. Ландік, В. І. Методологія спортивної підготовки : настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолоенчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.

4. **Марусин, В. Ю.** Настільний теніс для всіх / Ю. В. Марусин. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.

5. **Ребрина, А. А.** Настільний теніс : методичний посібник / А. А. Ребрина, В. Є. Адамчук, А. І. Дубенчук та ін. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с. : іл.

6. **Улізько, В. М.** Основи методики техніки і тактики гри в настільний теніс : метод. вказівки / В. М. Улізько. – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2005. – 56 с.

11. Електронні ресурси з дисципліни

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>

<http://fbubadminton.org.ua/>.