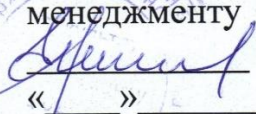


Донбаська державна машинобудівна академія

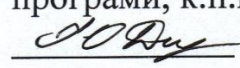
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

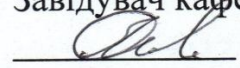
 Є. В. Мироненко
«___» _____ 2020 р.

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

 Ю. О. Долинний
«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
«___» _____ 2020 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: Долинний Ю.О. канд. пед.наук., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 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	Вибіркова		
–	На базі ФПО – 6,5	На базі ФПО – 13,0				
26,0	19,5	13,0				
26,0	26,0	26,0				
Загальна кількість годин						
780	585	390				
Модулі в- 8	Модулі в - 6	Модулі в- 4	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
				1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене				Семестр		
				1,2,6,3,4 6,5,6,7, 86	1,2,6,3,4 6,5,6	1,2,6,3, 4,6,5,6
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	0	0	0
				Практичні		
				524	392	260
				Самостійна робота		
				256	193	130
				Вид контролю		
				Залік	Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

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.

Вивчення дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (настільний теніс)" передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика дитячо-юнацького спорту, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання рухливих ігор, анатомія людини, фізіологія людини, олімпійський і професійний спорт тощо.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- студент здатний організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
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	2				
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																				
Контроль по модулю															К										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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	2	
Консультації																																	
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																	
Контроль по модулю															К										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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
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	2	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																				
Контроль по модулю															К											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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 7															Модуль 8																	
Контроль по модулю															К									К								К	

**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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																				
Контроль по модулю															К											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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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	2	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																				
Контроль по модулю															К										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
Лекції																																
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	1	
Консультації																																
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																
Контроль по модулю															К										К							К

**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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																				
Контроль по модулю															к										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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	
Консультації																																
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																
Контроль по модулю															К										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;
- методику 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.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки гри у настільний теніс

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 № 2,3,4. Стійки та робота ніг тенісиста.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання стійок 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 стійок (стійка готовності, стійка гравця, який виконує та приймає подачу, стійка гравця у атаці та у захисті) та переміщення тенісиста (ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, випадки).
 3. Виконати вправи які відбивають специфіку стійок та переміщень (виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів).
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 5,6. 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 № 7,8,9. 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 № 10,11. 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 № 12,13,14. 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 № 15,16,17,18. 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 № 19,20,21. 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 № 22,23,24. 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 (підбір 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 № 25,26,27. 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 № 28,29. 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 № 30. 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. Вдосконалення техніки гри у настільний теніс

Практичне заняття № 1,2,3,4. 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 № 5,6,7,8. 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 № 9,10,11,12. 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 № 13,14,15,16. 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 № 17,18,19,20. 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 № 21,22,23,24. 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

(підбір 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 № 25,26,27,28. 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 № 28,29,30,31. 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 № 32,33,34,35. 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 удари накатом, захисні удари, завершення удару). Виконати комплекс вправ з вдосконалення топ-спіну.

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. 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 3. Основні положення тактики гри у настільний теніс

Практичне заняття № 1,2. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 3,4,5. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 6,7. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 8,9. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 10,11. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 12,13,14. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 15,16,17. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій 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 № 18,19,20. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (удари захисні: різноманітні активні – сильне підрізування («запилювання») і кручена «свічка»; одноманітні пасивні, багаторазово повторювані на той самий кут стола).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (удари захисні: за напрямом, за довжиною, за висотою відскоку і за швидкістю польоту 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 № 24,25. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (тактичні прийоми розіграшу очка для гравців швидкоатакуючого стилю гри; перехоплення права атаки при відбиванні м'ячів).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 26,27. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (тактика різких ударів під час розіграшу очка).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 28,29. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (контратака: виконання атакуючих ударів накатом).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 4. Вдосконалення тактики гри у настільний теніс

Практичне заняття № 1,2. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати 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 № 3,4,5. 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 (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 № 6,7. 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 № 8,9. 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 № 10,11. 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 № 12,13,14. 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 № 15,16,17. 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 № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20,21. 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 захисні: різноманітні активні – сильне підрізування («запилювання») і кручена «свічка»; одноманітні пасивні, багаторазово повторювані на той самий кут стола).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 22,23,24. 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 захисні: за напрямом, за довжиною, за висотою відскоку і за швидкістю польоту 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 № 25,26,27. 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 (тактичні прийоми розіграшу очка для гравців швидкоатакуючого стилю гри; перехоплення права атаки при відбиванні м'ячів).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 28,29,30,31. 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 (тактика різких ударів під час розіграшу очка).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття №32,33,34,35. 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 (контратака: виконання атакуючих ударів накатом).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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 5. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 6. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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 7. Офіційні правила гри у настільний теніс та організація змагань з настільного тенісу

Практичне заняття № 1,2. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Правило «Учасник має право». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник має право», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник має право».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Правило «Учасник змагань зобов'язаний». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник змагань зобов'язаний», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник змагань зобов'язаний»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Правило «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Структура гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Правило «Учаснику заборонено». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учаснику заборонено», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Учаснику заборонено».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Правила «Судді». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28. Положення про проведення змагань з настільного тенісу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з настільного тенісу та основними системами розіграшу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у настільному тенісі

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі .

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у настільному тенісі . Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі .

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8,9. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10,11. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12,13,14,15,16,17. Вимірювання показників фізичного стану тенісиста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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].

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

Модуль 1. Основні положення тактики гри у настільний теніс

Практичне заняття № 1,2. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 3,4,5. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 6,7. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 8,9. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 10,11. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 12,13,14. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій гравця (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 № 15,16,17. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій 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 № 18,19,20. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (удари захисні: різноманітні активні – сильне підрізування («запилювання») і кручена «свічка»; одноманітні пасивні, багаторазово повторювані на той самий кут стола).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (удари захисні: за напрямом, за довжиною, за висотою відскоку і за швидкістю польоту 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 № 24,25. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (тактичні прийоми розіграшу очка для гравців швидкоатакуючого стилю гри; перехоплення права атаки при відбиванні м'ячів).
 2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 26,27. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (тактика різких ударів під час розіграшу очка).
 2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 28,29. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальних тактичних дій у захисті (контратака: виконання атакуючих ударів накатом).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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. Вдосконалення тактики гри у баскетбол

Практичне заняття № 1,2. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати 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 № 3,4,5. 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 (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 № 6,7. 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 № 8,9. 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 № 10,11. 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 № 12,13,14. 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 № 15,16,17. 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 № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20,21. 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 захисні: різноманітні активні – сильне підрізування («запилювання») і кручена «свічка»; одноманітні пасивні, багаторазово повторювані на той самий кут стола).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 22,23,24. 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 захисні: за напрямом, за довжиною, за висотою відскоку і за швидкістю польоту 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 № 25,26,27. 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 (тактичні прийоми розіграшу очка для гравців швидкоатакуючого стилю гри; перехоплення права атаки при відбиванні м'ячів).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття №28,29,30,31. 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 (тактика різких ударів під час розіграшу очка).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття №32,33,34,35. 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 (контратака: виконання атакуючих ударів накатом).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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 3. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 4. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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 5. Офіційні правила гри та організація змагань з настільного тенісу

Практичне заняття № 1,2. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Правило «Учасник має право». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник має право», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник має право».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Правило «Учасник змагань зобов'язаний». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник змагань зобов'язаний», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник змагань зобов'язаний»
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Правило «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Структура гри».
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Правило «Учаснику заборонено». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учаснику заборонено», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Учаснику заборонено».
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Правила «Судді». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28. Положення про проведення змагань з настільного тенісу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з настільного тенісу та основними системами розіграшу.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у настільному тенісі

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у настільному тенісі . Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8,9. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10,11. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12,13,14,15,16,17. Вимірювання показників фізичного стану тенісиста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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].

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

Модуль 1. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2,3,4. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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 3. Офіційні правила та організація змагань з настільного тенісу

Практичне заняття № 1,2. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Правило «Учасник має право». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник має право», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник має право».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Правило «Учасник змагань зобов'язаний». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учасник змагань зобов'язаний», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Учасник змагань зобов'язаний»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Правило «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Структура гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Правило «Учаснику заборонено». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Учаснику заборонено», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Учаснику заборонено».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Правила «Судді». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28. Положення про проведення змагань з настільного тенісу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з настільного тенісу та основними системами розіграшу.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 29. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольних нормативів 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 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у настільному тенісі

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у настільному тенісі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8,9. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10,11. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у настільному тенісі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12,13,14,15,16,17. Вимірювання показників фізичного стану тенісиста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану тенісиста .

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів 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].

Практичне заняття № 19,20. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21,22. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23,24. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25,26. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 35. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів 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].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

До заліку: максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);
2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(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
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
С	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		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 4х9 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 «вісімки», 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	10	19.7	10
	20	130	1	12.3			5	19.9	5
	10	125		12.5			1	20.0	1
	0	□	□	□		□	□	□	□

(3 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
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
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	□	□	□	□	□	□	>	□

(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 4х9 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
A	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 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
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	□	□	□	□	□	□	>	□

(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 4х9 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 «вісіміці», 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	□	□	□		□	□	□	□

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

(1 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
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							
	90	250	14	9.0	8	16/16	45	13.7	45
В	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			
	80	240					40	14.2	40
С	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 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
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	10	19.7	10
	20	130	1	12.3			5	19.9	5
	10	125		12.5			1	20.0	1
	0	□	□	□		□	□	□	□

(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 «трикутника», 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			
C	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 4х9 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
A	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 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
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
С	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 4х9 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 «вісіміці», 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
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
	30	140	4	11.3		1/1	17	19.1	17
X	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		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
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							
	90	251	15	8.9	8	17/17	46	13.6	46
В	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			
	80	241					41	14.1	41
С	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		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 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
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	□	□	□		□	□	□	□

(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 «трикутника», 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 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
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	□	□	□		□	□	□	□

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

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.

8. 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. Похоломчук, 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.

9. Електронні ресурси з дисципліни

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