НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

09-02-06S

СИЛАБУС **SYLLABUS**	**Фізичне виховання** (спортивне відділення з тенісу настільного) **Physical Education** (sports section in table tennis)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	**Усі галузі знань НУВГП** **All fields of knowledge**
Спеціальність Field of Study	-	**Усі спеціальності НУВГП** **All fields of study**
Освітня програма Degree Programme	**Усі освітні програми** **All degree programmes**	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з тенісу настільного) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 11 с.

Розробники силабусу:

Бірук Ірина Дмитрівна, асистентка кафедри фізичного виховання

Пінчук Віталій Федорович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Пашкевич Віктор Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 5 від «20» лютого 2023 року

Завідувач кафедри:

е-підпис Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 4 від «22» березня 2023 року

Вчений секретар НМР *е-підпис* Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	*Бакалавр*
Освітня програма	*усі освітні програми*
Спеціальність	*усі спеціальності НУВГП*
Рік навчання, семестр	*1-4 (1-7 семестр)*
Кількість кредитів	*позакредитна дисципліна*
Лекції:	*не передбачені*
Практичні заняття:	*344 год*
Самостійна робота:	*76 год*
Курсова робота:	*не передбачена*
Форма навчання	*Денна*
Форма підсумкового контролю	*не передбачена*
Мова викладання	*українська*

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

Бірук Ірина Дмитрівна
асистентка кафедри фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Бірук_Ірина_Дмитрівна
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-0651-8842
Канали комунікації	i.d.biruk@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

Пінчук Віталій Федорович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пінчук_Віталій_Федорович
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8924-0876
Канали комунікації	v.f.pinchuk@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

Пашкевич Віктор Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич_Віктор_Володимирович
ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0076-9146
Канали комунікації	v.v.pashkevych@nuwm.edu.ua

Мета та завдання

Теніс настільний – це масовий, захоплюючий, доступний вид спорту, який завоював авторитет як в Україні, так і на всіх континентах світу. Це все тому, що він не вимагає великих матеріальних затрат і місць для тренувань та спортивних змагань. Він нескінченно різноманітний, доступний усім віковим категоріям людей. Легкість і швидкість рухів, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіваність технічних комбінацій являють собою захоплююче видовище.

Сама гра із забави перетворилась в складний аналітичний вид спорту з різноманітною технікою, багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає високої загально-фізичної, спеціальної та психологічної підготовки.

В системі фізичного виховання теніс настільний займає одне з провідних місць, про що свідчить масовість та постійний інтерес здобувачів вищої освіти до цього виду спорту.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» (для спортивних відділень з тенісу настільного) у закладі вищої освіти – послідовне формування особистості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя. Знання практичних та теоретичних елементів техніки тенісу настільного і застосування їх в змаганнях різних рівнів.

Для досягнення здобувачами вищої освіти мети дисципліни «Фізичне виховання» (для спортивних відділень з тенісу настільного) передбачається комплексне вирішення завдань:

- формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, зорієнтованого на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, знання практичних та теоретичних елементів тенісу настільного;
- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

Компетентності

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
7. Здатність працювати в команді.
8. Здатність до безперервного професійного розвитку.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання

1. Знати різновиди фізичних вправ, прийомів, дій та принципи їх використання.
2. Знати систему практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров’я, психологічної стійкості та якостей особистості.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань.
5. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
6. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
7. Вміти дозувати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження з періодами відпочинку.
8. Застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 344 год	Самостійна робота – 76 год

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	Л	**п/л**	**с**	**Ср**	**З**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Модуль 1. І курс І семестр.					
Змістовий модуль 1. РН 1, 4					
Тема 1. Знайомство. Правила поведінки під час занять. Інструктаж з техніки безпеки.	-	2	-	-	-
Тема 2. Перевірка вмінь студентів, оцінка їх рівня фізичної підготовки.	-	4	-	-	-
Тема 3. Загальнооздоровче тренування. Ознайомлення з правилами гри в теніс настільний.	-	2	-	-	-
Тема 4. Ознайомлення із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний. Вправи для пальців рук.	-	4	-	-	-
Змістовий модуль 2. РН 2, 4, 7					
Тема 5. Стійка гравців у теніс настільний, ознайомлення із переміщеннями тенісиста.	-	6	-	-	-
Тема 6. ЗФП. Ознайомлення з основними технічними прийомами у тенісі настільному. Поштовх зліва і справа.	-	6	-	-	-
Тема 7. Розучування накату з правої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача відкритою стороною ракетки – прийом.	-	8	-	-	-
Тема 8. Накат відкритою стороною ракетки. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	-	8	-	-	-
Тема 9. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату за столом з правої сторони по діагоналі.	-	8	-	-	-
Тема 10. ЗФП. Вивчення подач, в яких застосовується бокове обертання кульки. Подача-прийом.		6			
Кількість годин	-	**54**	-	-	-
Модуль 2. І курс ІІ семестр.					
Змістовий модуль 3. РН 1, 2, 7					
Тема 1. Розучування накату з лівої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача закритою стороною ракетки – прийом.	-	8	-	-	-
Тема 2. Накат закритою ракеткою. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	-	8	-	-	-
Тема 3. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату за столом з лівої сторони по діагоналі.	-	8	-	-	-
Тема 4. ЗФП. Навчання накатам з тактичними діями. Двостороння гра.	-	8	-	-	-
Тема 5. Подача-прийом. Нападаючий удар і основний технічний і	-	6	-	-	-

атакуючий прийом гри. Двостороння гра накатами.					
Змістовий модуль 4. РН 2, 4, 5, 7					
Тема 6. Подача-удар-контрудар. Подача-захист. Двостороння гра.	-	6	-	-	-
Тема 7. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Двостороння гра накатами.	-	2	-	-	-
Тема 8. Вивчення та виконання накату з правої сторони по прямій. Подача-прийом.	-	4	-	-	-
Тема 9. Вивчення та виконання накату з лівої сторони по прямій. Подача-прийом.	-	4	-	-	-
Тема 10. ЗФП. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 5. РН 2, 6					
Тема 11. Правила гри у тенісі настільному. Зміни до правил. Двостороння гра.	-	2	-	-	-
Тема 12. Ознайомлення з веденням документації, обов'язки суддів. Суддівство.	-	6	-	-	-
Тема 13. Значення та види змагань. Система розіграшів.	-	2	-	-	-
Тема 14. Гра на рахунок. Підведення підсумків.	-	2	-	-	-
Кількість годин	-	**72**	-	-	-
Модуль 3. II курс I семестр.					
Змістовий модуль 6. РН 4, 5, 7					
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки.	-	2	-	-	-
Тема 2. Розучування підрізки з правої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача підрізкою справа – прийом.	-	8	-	-	-
Тема 3. Підрізка з правої сторони. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	-	8	-	-	-
Тема 4. Імітація підрізки, виконання підрізки об ігрову стінку. Виконання підрізки за столом з правої сторони по діагоналі.	-	6	-	-	-
Тема 5. ЗФП. Вивчення подач, в яких застосовується нижнє обертання кульки. Подача-прийом.	-	2	-	-	-
Змістовий модуль 7. РН 6, 7, 8					
Тема 6. Розучування підрізки з лівої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача підрізкою зліва – прийом.	-	8	-	-	-
Тема 7. Підрізка з лівої сторони. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	-	8	-	-	-
Тема 8. Імітація підрізки, виконання підрізки об ігрову стінку. Виконання підрізки за столом з лівої сторони по діагоналі.	-	6	-	-	-
Тема 9. ЗФП. Удосконалення подач, в яких застосовується нижнє обертання кульки. Подача-прийом. Застосування їх в грі на рахунок.	-	2	-	-	-
Тема 10. Інструкторсько-суддівська підготовка. Жестикуляція, керування грою.	-	4	-	-	-
Кількість годин	-	**54**	-	-	-
Модуль 4. II курс II семестр.					
Змістовий модуль 8. РН 5, 7, 8					
Тема 1. Вивчення подач з верхнім обертанням з лівої і правої сторін. Подача-атака-захист. Двостороння гра.	-	4	-	-	-
Тема 2. Повтор вивчених подач. Подача-прийом. Застосування їх в грі.	-	4	-	-	-
Тема 3. Вивчення подач зі змішаним обертанням. Подача-прийом.	-	4	-	-	-
Тема 4. Подача-прийом подач з верхнім, нижнім, боковим та змішаним обертаннями.	-	4	-	-	-
Тема 5. Вдосконалення прийому подач. Накат справа в 2 точки.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 9. РН 1, 8					
Тема 6. Вдосконалення прийому подач. Накат зліва в 2 точки.	-	6	-	-	-
Тема 7. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Гра на рахунок.	-	4	-	-	-
Тема 8. Технічне удосконалення техніки гри по прямій.	-	6	-	-	-
Тема 9. Технічне удосконалення техніки гри по діагоналі.	-	6	-	-	-
Тема 10. Нападаючий удар і основний технічний атакуючий прийом гри. Двостороння гра.	-	6	-	-	-
Змістовий модуль 10.					

РН 4, 5					
Тема 11. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.	-	6	-	-	-
Тема 12. Тактика нападу, її складові частини.	-	6	-	-	-
Тема 13. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Гра на рахунок з аналізом викладачем дій студентів.	-	8	-	-	-
Тема 14. Гра на рахунок. Підведення підсумків.	-	2	-	-	-
Кількість годин	-	**72**	-	-	-
Модуль 5. III курс I семестр.					
Змістовий модуль 11. **РН 3, 8**					
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки.	-	2	-	-	-
Тема 2. Тактика одиночної гри. Напад, захист, контратака. Відпрацювання основних ударів.	-	4	-	-	-
Тема 3. Контрольна гра. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Змістовий модуль 12. **РН 1, 3**					
Тема 4. Тактика парної гри. Напад та захист.	-	6	-	-	-
Тема 5. Тактика парної гри. Контратаки. Виконання комбінаційних серій.	-	6	-	-	-
Тема 6. Виконання захисних та атакуючих прийомів гри.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Кількість годин	-	**28**	-	**24**	-
Модуль 6. III курс II семестр.					
Змістовий модуль 13. **РН 3, 4**					
Тема 1. Тактика парної гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого.	-	4	-	-	-
Тема 2. Тактика захисту у парній грі, її складові частини.	-	4	-	-	-
Тема 3. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
Змістовий модуль 14. **РН 3, 5, 8**					
Тема 4. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.	-	4	-	-	-
Тема 5. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців у парній грі. Тактика нападу і захисту у парній грі, їх складові частини.	-	6	-	-	-
Тема 6. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Змістовий модуль 15. **РН 5, 7, 8**					
Тема 7. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. «Трикутник». Відпрацювання вивчених технічних прийомів.	-	4	-	-	-
Тема 8. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. «Вісімка». Відпрацювання вивчених технічних прийомів.	-	4	-	-	-
Тема 9. Гра на рахунок. Підведення підсумків.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
Кількість годин	-	**36**	-	**28**	-
Модуль 7. IV курс I семестр.					
Змістовий модуль 16. **РН 3, 4, 5**					
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки.	-	2	-	-	-
Тема 2. Навчання топ-спіну з правої сторони. Правильна стійка, постановка ракетки. Імітаційні вправи перед дзеркалом.	-	6	-	-	-
Тема 3. Навчання топ-спіну з лівої сторони. Правильна стійка, постановка ракетки. Імітаційні вправи перед дзеркалом.	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Змістовий модуль 17. **РН 3, 7, 8**					
Тема 4. Топ-спін з правої та лівої сторін. Ударна позиція, переміщення тіла при ударах, імітація ударів, удари.	-	6	-	-	-
Тема 5. Відпрацювання удару «топ-спін» із пасткою. Гра з партнером. Подача-прийом-контрудар.	-	6	-	-	-
Тема 6. Гра на рахунок. Підведення підсумків.	-	2	-	-	-

Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Кількість годин	-	**28**	-	**24**	-
Усього годин	-	**344**	-	**76**	-

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	6
2.	Історія розвитку настільного тенісу.	4
3.	Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	8
4.	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	6
5.	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	6
6.	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	6
7.	Вплив психічних і гігієнічних факторів на стан здоров'я людини. Сутність і основні складові психофізичного тренування.	6
8.	Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	6
9.	Міжнародний рух «Спорт для всіх». Організація оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.	6
10.	Основні напрямки фізичного виховання в сім'ї.	6
11.	Розвиток основних фізичних якостей.	10
12.	Вивчення правил змагань з тенісу настільного. Проведення інструкторських занять.	6
	Разом:	**76**

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійна робота, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формування уміння і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком.

Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Човниковий біг 4х9м. (сек.)	чол.	9,0	9,5	10,0	10,4	10,9
	жін.	10,3	10,8	11,3	11,7	12,3
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	45	40	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам,

аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».
https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=1000000000000

Рекомендована література

Основна література

1. Акімова В. О., Єременко В. Г., Совгір'я Т. М., Черняєв Е. Г. Фізичне виховання. Настільний теніс : методичні рекомендації. Київ : НАУ, 2014. 32 с.
2. Бірук І. Д. Настільний теніс : навчально-методичний посібник (за вимогами ЄКТС). Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
3. Бірук І. Д., Пінчук В. Ф. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти навчальних груп спортивного виховання з настільного тенісу першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне : НУВГП, 2019. 37 с.
4. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид. без змін / Київ. нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 272 с.
6. Дєльцов О. І., Шуба В. О. Методика навчання гри у настільний теніс : навч. посіб. Дніпропетровськ : Дніпропетровський ун-т ім. Альфреда Нобеля, 2013. 52 с.
7. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2021. 65 с.
8. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Міжнародний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2017. №27. С. 42-46.
9. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс : методична розробка. Красноград : ФОП Сирота Т. В., 2017. 56 с.
10. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.2. 448 с.
11. Кузьменко М. Г., Дударов О. М., Павленко А. М., Харченко А. М., Самійленко В. П., Хлібурад В. В. Настільний теніс : методичні вказівки до проведення теоретичних та практичних занять для студентів всіх напрямів підготовки. Чернігів : ЧНТУ, 2014. 28 с.
12. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Пензай В. І., Семенов А. А, Настільний теніс з методикою викладання : навч. посіб. Умань : Візаві, 2014. 219 с.
14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
15. Правила спортивних змагань з тенісу настільного / упоряд. : федерація тенісу настільного України. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2021. 71 с.
16. Синицина Ю. А. Особливості розвитку провідних фізичних якостей гравців у настільний теніс. *Збірник наукових праць «Дидактично-методичні аспекти фізичної культури»*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 67-69.

Допоміжна література

1. Бірук І. Д., Пінчук В. Ф. Психологічна підготовка в настільному тенісі : методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Рівне : НУВГП, 2018. 30 с.
2. Бірук І. Д., Сініцина О. В., Шолопак Л. Ф. Історія розвитку та основні технічні елементи настільного тенісу : методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Рівне : НУВГП, 2019. Ч. 1. 29 с.
3. Бірук І. Д., Шолопак Л. Ф., Пашкевич В. В. Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі : методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Рівне : НУВГП, 2019. Ч. 2. 28 с.
4. Бірук І. Д., Сініцина О. В., Шолопак Л. Ф. Фізична підготовка у настільному тенісі : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» Рівне : НУВГП, 2019. 35 с.
5. Боровинський С. Б., Булах С. М., Балабан С. М., Герасимчук Ю. В., Токар І. Ю. Розвиток фізичних якостей : методичні розробки. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2015. 26 с.
6. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
7. Кожокар М, В., Первухіна С. М., Петричук П. А. Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. *Електронне наукове фахове видання з педагогічних наук «Теорія і методика професійної освіти»*. Київ, 2022. Вип. 44. Т.3. С. 89-92.
8. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2018. Вип. 3 К (97). С. 320-324.
9. Осадець М. М. Психологічна підготовка особистості в спорті. *Науково-методичний журнал. Нова педагогічна думка*. Рівне. 2014. № 4. С. 156–157.
10. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді : *теорія і методологія фізичного виховання* : монографія. Суми : Сумський державний ун-т, 2015. 392 с.

11. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Луганськ, 2021. №2 (340). С. 83-91.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Афанасьєв В. В., Щербаченко В. К. Історія настільного тенісу (частина 2) : URL : http://ttenis.info
2. Валеологія. URL : http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv
3. Здоров'я нації. URL: http://komzdrav.rada.gov.ua/
4. Каталог спортивних ресурсів. URL: http://www.sportfiles.ru/
5. Молодь за здоровий спосіб життя. URL: https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini
6. Настільний теніс. Правила гри. URL: http://tabletennis/org/ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/
7. Оздоровче харчування : навч. посібник. URL: http://sites.znu.edu.ua/lectory/public_files/20...
8. Оздоровчий біг: посібник URL: http://ffc.grsu.by/Kafedry/sportdis/academic_process/umo/318/pos_beg.chm
9. Портал здорового способу життя. URL: http://www.breath.ru/
10. Правила настільного тенісу. URL: http://www.uttf.com.ua.
11. Психологічна підготовка спортсмена. URL: http://ukrbukva/net/71789-Psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena.html
12. Федерація настільного тенісу України. Головна. URL: https://www.uttf.com.ua/about
13. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. URL: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
14. Центр фізичного здоров’я людини. URL: http://fitnestest.nm.ru/
15. Чиченьова О. М. Значення спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі. URL: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м’яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.
Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.
Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000
В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:
- Кодекс честі студентів
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов’язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою.

Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП».
https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=1000000000000

Викладач Бірук І. Д.

Автор
Асистент кафедри фізичного виховання Ірина БІРУК

Затверджено {{JS:'[oSigner.sFIO_Referent]' ? ''
[OSIGNER.SFIO_REFERENT]

":'[oSigner.sNameFamilyUpcase]'}}

документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №310 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00