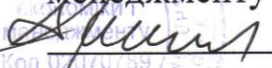

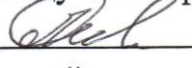


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:
Декан факультету економіки і менеджменту

« _____ » _____ 2020 р.



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

« _____ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення спортивного виховання з настільного тенісу

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю.О. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

2020 рік

1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – позакредитна	Галузь знань <u>всі</u> (шифр і назва)	4г. – нормативна
	Напрямок підготовки <u>всі</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:
Модулів – 3	Спеціальність (професійне спрямування): <u>всі</u>	1-5
Змістових модулів – 8 (на кожному курсі)		Семестр
		1-9
		Лекції
		-
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Практичні, семінарські
(назва)		всі курси – 132 год.
Загальна кількість годин – 264		Лабораторні
	-	
	Самостійна робота	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр, магістр	Індивідуальні завдання: 10 год.
		Вид контролю: 1 курс (1 – 2 сем., залік) 2 курс (3 – 4 сем., залік) 3 курс (5 – 6 сем., залік) 4 курс (7 – 8 сем., залік) 1 курс маг. (9 сем. залік)

Примітка.

Навчальні заняття для студентів всіх курсів відділення спортивного виховання з настільного тенісу організуються в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

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

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

Робоча навчальна програма відділення спортивного вдосконалення є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми навчання, які обрали спеціалізацію *настільний теніс* впродовж періоду навчання в академії (5 років).

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури в обсязі індивідуальної рухової діяльності 8-10 годин на тиждень;

- виховання у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя з метою фізичного самовдосконалення;

- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню щодо удосконалення свого організму та членів своєї родини, сім'ї;

- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;

- включення студентів в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок з *настільний тенісу*, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, магістр), і елективного, який

ґрунтується на базовому і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я студентів.

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосувати їх на практиці в своїй фізичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосувати їх на практиці;
- уміння використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- уміння застосувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організм;
- уміння використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- стійкий навик до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з спортивною спрямованістю.

3 Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація.

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

4 Структура навчальної дисципліни

Таблиця 1

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики.	12		6			6
Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	18		10			8
Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.						
Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту.	34		16			18
Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту.	12		6			6
Тема 1.3.3. Ігрова та змагальна діяльність.	10		10			
Разом за зміст. модулем	56		32			24
Усього годин за модуль	110		60			50
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	12		6			6
Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація.						
Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту.	42		22			20
Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту.	38		22			16
Тема 2.2.3. Ігрова та змагальна діяльність.	24		14			10
Разом за зміст. модулем	104		58			46
Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.	16		8			8
Разом за зміст. модулем	16		8			8
Усього годин за модуль	132		72			60

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.1.1. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.	2					2
Тема 3.1.2. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2					2
Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.	2					2
Разом за зміст. модулем	12	2				10
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
Тема 3.2.1. Основи методики фізичного тренування.	2					2
Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	12				10	2
Тема 3.2.3. Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	22				10	12
Усього годин	264		132		10	122

5 Теми практичних занять

Таблиця 2

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ змістовного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр I, IV, VII, X, XIII</i>					
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон, спортзала №1
Заняття 2.					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку загальної і силової витривалості.	Спортзала №1
Заняття 3, 4.					
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 2.2 3.1	1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку швидкості.	Спортзала №1
Заняття 5, 6.					
3	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	<p>Заняття 7, 8.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №1
5	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	<p>Заняття 9, 10.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №1
6	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.</p>	Спортзала №1
7	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку силової витривалості.</p>	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 15, 16. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №1
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 16. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і спеціалізації. 2. Сприяння розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзала №1
9	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 17, 18. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку силової витривалості.	Спортзала №1
10	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 19, 20. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку сили і гнучкості.	Спортзала №1
11	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 21, 22. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - техніки подачі, ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку спритності.	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
12	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 23, 24. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.	Спортзала №1
13	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 25, 26. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку силової витривалості.	Спортзала №1
14	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 27, 28. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №1
15	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 29. 1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача. 2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Сприяння розвитку силової витривалості.	Спортзала №1
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 30. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і спеціалізації.	Спортзала №1
	60			Всього	

<i>Триместр II, V, VIII, XI, XIV</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	3	4	5	6
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.</p>	Спортзала №1
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку загальної і силової витривалості.</p>	Спортзала №1
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкості.</p>	Спортзала №1
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.</p>	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №1
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №1
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №1
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкості.</p>	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.</p>	Спортзала №1
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 18.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і спеціалізації.</p>	Спортзала №1
<i>Триместр III, VI, IX, XII, XV</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.</p>	Спортзала №1
2	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №1
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №1

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.</p>	Спортзала №1
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку загальної і силової витривалості.</p>	Спортзала №1
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізанні і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкості.</p>	Спортзала №1
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №1

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - ударів в підрізання і накатуванні; - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.</p>	Спортзала №1
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17.</p> <p>1. Навчання техніко-тактичних дій: - гри в особистому розряді; - гри в особистому розряді за завданням викладача.</p> <p>2. Вдосконалення: - техніки накатування праворуч та ліворуч по завданню викладача; - техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №1
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і спеціалізації.</p>	Стадіон, спортзала №1
	72			Всього	
	132			Всього за навчальний рік	

6 Самостійна робота

Таблиця 3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики.	14
2	Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.	6
3	Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.	6
4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	14
5	Техніка обраного виду спорту.	38
6	Тактика обраного виду спорту.	22
7	Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.	10
8	Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.	2
9	Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2
10	Спорт в системі формування особистості.	2
11	Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2
12	Основи методики фізичного тренування.	2
13	Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.	2
	Разом	122

7 Індивідуальні завдання

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

– зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ;

– формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

При виборі об'єму, інтенсивності і дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

8 Методи навчання

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження.

Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних та практичних занять, а також в самостійній роботі студентів.

Зокрема словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного і основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності та об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність та малий об'єм, середня потужність та малий об'єм, середня потужність та субмаксимальний об'єм, мала потужність та максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ та вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатofункціональні тренажерні системи).

9 Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуль), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами

виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених триместровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. При умові, що студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожної з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу, та має за результатами роботи в триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці 4:

Таблиця 4

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

Залікові питання з модулю «Теорія і методика фізичного виховання».

Варіант № 1

1. Харчування й здоров'я.
2. Гігієна та її основні завдання.
3. Основні вимоги до режиму дня туриста.

Варіант № 2

1. Основні принципи побудови харчування.
2. Гігієнічні вимоги до організації тренувального процесу студентів.
3. Харчування в туристичному поході.

Варіант № 3

1. Поняття засвоєння й засвоюваності їжі.
2. Значення й гігієнічні основи загартовування.
3. Туристичне спорядження й обладнання.

Варіант № 4

1. Вимоги до харчового раціону.
2. Особливості загартовування повітрям, сонцем і водою.
3. Основні правила безпеки в туристичному поході.

Варіант № 5

1. Збалансоване харчування. Загальна витрата енергії.
2. Основні принципи загартовування.
3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичних вправ.

Варіант № 6

1. Основні принципи раціонального харчування.
2. Форми, засоби й дозування загартовувальних процедур повітрям.
3. Основні правила організації й виконання фізичних вправ.

Варіант № 7

1. Енергетична цінність харчування.
2. Форми, засоби й дозування загартовувальних процедур водою.
3. Авторські комплекси й програми фізичних вправ оздоровчої й прикладної спрямованості.

Варіант № 8

1. Режим харчування. Основні вимоги.
2. Форми, засоби й дозування загартовувальних процедур сонцем.
3. Основи занять атлетичною гімнастикою. Комплекси вправ для початківців.

Варіант № 9

1. Гігієнічні вимоги до їжі.
2. Санітарно-гігієнічні норми й вимоги до спортивних споруд.
3. Поняття й структура аеробіки.

Варіант № 10

1. Фізіологічна роль харчових речовин.
2. Основні гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
3. Різновиди аеробіки та їхня характеристика.

Варіант № 11

1. Якісний склад їжі.
2. Основні гігієнічні характеристики матеріалів, застосовуваних у виготовленні спортивного взуття.
3. Основи оздоровчої аеробіки.

Варіант № 12

1. Значення білка для життєдіяльності організму.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.
3. Оздоровча спрямованість ритмічної гімнастики.

Варіант № 13

1. Значення жирів і вуглеводів в організмі людини.
2. Гігієнічні вимоги до гімнастичних залів.
3. Основні положення організації занять шейпінгом.

Варіант № 14

1. Значення вітамінів, їхня добова потреба.
2. Основні вимоги й гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою.
3. Поняття стретчингу. Типи тренувальних комплексів.

Варіант № 15

1. Значення мінеральних речовин у життєдіяльності організму студентів.
2. Гігієнічні вимоги до занять спортивними іграми.
3. Оздоровча ходьба і її різновиди. Визначення фізичного стану людей, що займаються.

Варіант № 16

1. Роль води в організмі людини. Питний режим.
2. Історія виникнення Олімпійських ігор.
3. Вплив оздоровчого бігу на організм.

Варіант № 17

1. Потреби в харчових речовинах і енергії для різних контингентів населення.
2. Розвиток Олімпійського руху в Україні.
3. Оздоровче значення плавання і його завдання.

Варіант № 18

1. Лікувально-профілактичне й дієтичне харчування
2. Олімпійський рух в Україні.
3. Основні поняття й комплекс вправ гімнастики калланетик

Варіант № 19

1. Раціони харчування за шкідливістю виробництва.
2. Олімпійська символіка й традиції.
3. Правила занять і комплекс вправ пілатес.

Варіант № 20

1. Поняття туризму.
2. Завдання сучасного Олімпійського руху.
3. Особливості програми белі-денс.

Варіант № 21

1. Основні види туристичної роботи.
2. Історія Олімпійського руху в Україні.
3. Оздоровче значення йоги. Основні різновиди.

Варіант № 22

1. Особливості рекреаційного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVI Олімпійських іграх.
3. Зміст китайських систем оздоровлення ушу й тай-чи.

Варіант № 23

1. Основи спортивного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVII Олімпійських іграх.
3. Основний зміст оздоровчої системи П. Іванова.

Варіант № 24

1. Форми самодіяльного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVIII Олімпійських іграх.
3. Основи дихальних вправ системи О. М. Стрельникової.

Варіант 25

1. Особливості фізичної підготовки туриста.
2. Чемпіони Олімпійських ігор незалежної України.
3. Оздоровча спрямованість дихальної системи К. П. Бутейка.

10 Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Таблиця 5

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка				
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, IV, VII, X, XIII	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.
	15	Спеціалізація	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка				
II, V, VIII, XI, XIV	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів.	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів.
III, VI, IX, XV	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.	1. Біг на 100 м., сек.
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «вісімці», кількість разів.	1. Накатування у «вісімці», кількість разів.
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
III	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.	
VI	9			
IX	9			
XI	9			
XIII	15			

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з настільного тенісу представлено у таблицях 6-7.

11 Державне оцінювання фізичної підготовленості студентів

Метою щорічного державного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості проводиться у травні та є обов'язковим для студентів усіх курсів.

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з настільного тенісу (чоловіки)

Таблиця 6

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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							
С	82	242					41	14.1	41
	81	241	12	9.2	6	14/14			
	80	240					40	14.2	40
	79	238							
	78	236					39	14.3	39
	77	234							
	76	232					38	14.4	38
	75	230	11	9.3	5	13/13			

Продовження таблиці 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	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			
E	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
F X	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
X	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	□	□	□	□	□	□	□	>	□

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з настільного тенісу(жінки)

Таблиця 7

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>					<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м., сек.	Накатування у «вісімці», кількість разів	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	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								

Продовження таблиці 7

1	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
B	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	
C	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			
D	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
E	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							
F X	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
X	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	□	□	□		□	□	□	□

13 Методичне забезпечення

1. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.
2. Долинний, Ю. О. Методика навчання основам здоров'я: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 227"Фізична терапія, ерготерапія " для вищих навчальних закладів/ Ю. О Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 87 с. ISBN 978-966-379-785-4.
3. Єрмоленко М.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 2-го курсу. /М.В. Єрмоленко, С.О. Черненко, В.Г. Лосік. . – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 68 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. : методичний посібник./ О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко О.В. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 76 с.
5. Єрмоленко О.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 5-го курсу. / О.В. Єрмоленко, В.Л. Мудрян, В.І. Філінков. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 73 с.
6. Касьянюк О.С. Дебют. Мительшпіль. Ендшпіль. : навчально-методичний посібник з шахової гри для студентів усіх спеціальностей і форм навчання/ О.С. Касьянюк, О.М. Олійник, В.В.Тимошенко, Ж.В. Малахова, О.В.Полях.– Краматорськ : ДДМА, 2017. – 107 с. ISBN 978-966-379-811-0.
7. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів : навчальний посібнику для студентів 4-го курсу / Л. В. Кошева, Ю. О.Долинний. – Краматорск : ДДМА, 2017. – 72 с. ISBN 978-966-379-819-6.
8. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с. ISBN 978-966-379-818-9.
9. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
10. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна і психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей. / Р.Т. Раєвський, В. І Філінков.– Краматорськ : ДДМА, 2015. – 111с.
11. Сорокін Ю.С., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 3-го курсу. / Ю.С. Сорокін, О. М. Олійник, В.В. Тимошенко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 78 с.
12. Тимошенко В. В. Основні поняття, правила та стратегія шахів : посібник.

/ В. В. Тимошенко, О.М. Олійник., Ж.В. Малахова, О.С. Касьянюк, М.І. Нагієв. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 88 с.

13.Тимошенко В.В. Легка атлетика: посібник до практичних і самостійних занять / В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 56 с.

14.Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С.О. Черненко, В.Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 74 с.

14 Рекомендована література

Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.
10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П.Байгулов -М., 2000.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г. В. Барчукова, А.Н.Мизин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
3. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
5. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М. : Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

15 Інформаційні ресурси

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html.....>
2. <http://www.mon.gov.ua/ua//activity/education/physical-training/>

Робоча навчальна програма складена на основі навчальної програми, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки 14.11.2003 р. № 757 Фізичне виховання навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації

Розробник:

_____ / Ю.О. Долинний/