

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Гуманітарно-педагогічний факультет
“19” червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРАКТИКУМ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

Галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка _____
Спеціальність _____ А7 Фізична культура і спорт _____
Освітньо-професійна програма _____ Фізична культура і спорт _____
Факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробники: доц. кафедри фізичної культури і спорту, доктор філософії, доцент
Мирошніченко В.О.

Київ – 2026 р.

Опис навчальної дисципліни
ВК 1.8 «ПРАКТИКУМ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»

Навчальна дисципліна «Практикум з настільного тенісу» спрямована на формування у студентів знань, умінь та навичок, необхідних для оволодіння техніко-тактичними елементами гри в настільний теніс, а також організації та проведення занять з настільного тенісу в умовах освітніх і спортивних закладів. У процесі вивчення дисципліни студенти опановують правила гри, методичку навчання базовим елементам (стійкам, подачам, прийому м'яча, ударам), вивчають тактичні дії в одиночній та парній грі, засвоюють принципи підготовки і суддівства змагань. Особлива увага приділяється розвитку рухових якостей, зорово-рухової координації та формуванню індивідуального ігрового стилю. Дисципліна має практичну спрямованість і передбачає активну участь у тренувальному процесі, самостійній підготовці та вдосконаленні техніки гри.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітній ступінь	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>5</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	<i>4 год.</i>
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Практикум з настільного тенісу» є оволодіння технікою і тактикою з настільного тенісу, методикою навчання, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності здобувачів вищої освіти, підвищення працездатності організму.

Набуття компетентностей:

- Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

- Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

2. Програма та структура навчальної дисципліни

«Практикум з настільного тенісу»
повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Настільний теніс – загальні відомості					
Тема 1.1 Настільний теніс як олімпійський вид спорту. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.	8	2	2		4
Тема 1.2. Біомеханіка рухів під час гри в настільний теніс.	8		4		4
Тема 1.3. Технічне обладнання і правила гри. Основи тактики гри в настільний теніс.	8	2	2		4
Тема 1.4. Правила проведення змагань.	8	2	2		4
Тема 1.5. Суддівство в настільному тенісі	8		4		4
Тема 1.6. Стойки, переміщення, основи техніки гри	8		4		4
Тема 1.7. Основи техніки ударів справа та зліва	8		4		4
Разом за змістовним модулем 1	56	6	22		28
Змістовний модуль 2. Методика підготовки в настільному тенісі					
Тема 2.1. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила.	8	2	2		4
Тема 2.2. Спортивна підготовка у настільному тенісі. Вивчення технік та технічних прийомів у настільному тенісі.	8	2	2		4
Тема 2.3. Тактична підготовка в настільному тенісі	8		4		4
Тема 2.4. Фізична підготовка тенісиста	8		4		4
Тема 2.5. Психологічна підготовка в настільному тенісі	8		4		4
Тема 2.6. Планування тренувального процесу з настільного тенісу	8	2	2		4
Тема 2.7 Аналіз помилок у техніці гри та способи їх усунення	8		4		4
Тема 2.8. Складання індивідуальних програм підготовки з настільного тенісу	8	2	2		4
Разом за змістовним модулем 2	60	8	24		32
Всього годин	120	14	46		60

3. Тема лекцій

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Настільний теніс як олімпійський вид спорту. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.	2
2	Технічне обладнання і правила гри. Основи тактики гри в настільний теніс.	2
3	Правила проведення змагань.	2
Змістовний модуль 2		

8	Особливості побудови тренувального процесу та основні правила.	2
9	Спортивна підготовка у настільному тенісі. Вивчення технік та технічних прийомів у настільному тенісі.	2
10	Планування тренувального процесу з настільного тенісу	2
11	Складання індивідуальних програм підготовки з настільного тенісу	2
	Всього годин	14

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Способи визначення стратегії гри в залежності від стилю суперника.	2
2	Вивчення правильної техніки ударів: форхенд, бекхенд, сервіс.	2
3	Профілактика травматизму.	2
4	Фізична підготовка в настільному тенісу.	2
5	Інвентар, обладнання та екіпіровка гравців.	2
6	Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації).	2
7	Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи.	2
8	Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.	2
9	Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки.	2
10	Переміщення тенісиста. Розвиток тактичного мислення та адаптація під час матчу.	2
	Змістовний модуль 2	
11	Методика виконання атакуючого та захисного ударів.	2
12	Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші. Жонглювання м'ячем.	2
13	Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи.	2
14	Накат справа та зліва, удар, контрудар.	4
15	Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	4
16	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	4
17	Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.	2
18	Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини.	2
19	Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.	2
20	Організація проведення спортивних змагань.	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан настільного тенісу в Україні та світі	4
2	Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей	4
3	Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в настільному тенісі.	6
4	Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у настільний теніс.	6
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки	6
Змістовний модуль 2		
6	Розвиток та удосконалення рухових якостей.	6
7	Профілактика спортивного травматизму.	6
8	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	6
9	Методика суддівства та організація проведення змагань.	4
10	Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.	6
11	Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з настільного тенісу.	6
Всього годин		60

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

6.1 Контрольні питання для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Дайте характеристику настільного тенісу як олімпійського виду спорту.
2. Назвіть основні параметри технічного обладнання гри в настільний теніс (стіл, комплект сітки, м'яч, ракетка).
3. Розкрийте особливості різних хватів ракетки.
4. Охарактеризуйте різні варіанти обертання м'яча.
5. Які види стійки та пересувань тенісиста ви знаєте?
6. Визначте послідовність вправ при вивченні техніки гри в настільний теніс.
7. Розкрийте зміст вправ для розвитку відчуття м'яча в тенісистів.
8. Назвіть види подач у настільному тенісі.
9. Як визначається перша подача в грі?
10. У яких випадках гравець виграє очко?
11. За якого рахунку визначається переможець у партії?
12. Поясніть порядок подачі, прийому і зміни сторін у парних зустрічах.
13. Наведіть приклади найпростіших ударів у настільному тенісі.
14. Охарактеризуйте варіанти прийому подач.
15. Назвіть основні принципи виконання атакуючого та захисного ударів.
16. Охарактеризуйте різні варіанти обертання м'яча.
17. Розкрийте особливості розминки в заняттях настільним тенісом.
18. Назвіть пріоритетні фізичні якості тенісиста, розкрийте основні методи їх розвитку.
19. Назвіть ігрові форми вдосконалення техніко-тактичних якостей тенісиста.
20. Розкрийте поняття «Тактика гри» в настільному тенісі.
21. Охарактеризуйте зміст занять для студентів із різним рівнем підготовки.
22. Розкрийте особливості проведення змагань із настільного тенісу способом вибування.
23. Охарактеризуйте коловий спосіб проведення змагань.
24. Розкрийте особливості дій судді змагань із настільного тенісу.
25. Назвіть основні засоби контролю і самоконтролю в процесі самостійних занять настільним тенісом.
26. Використання інвентарю та обладнання в настільному тенісі.
27. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
28. Історія виникнення і етапи розвитку гри в настільний теніс.
29. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
30. Основні правила гри в настільний теніс.
31. Ігровий майданчик та обладнання для гри в настільний теніс.
32. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з настільного тенісу.
33. Відбір дітей до занять настільного тенісу.
34. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.
35. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.

36. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
37. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
38. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
39. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.
40. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
41. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
42. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
43. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
44. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
45. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
46. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі.
47. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
48. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
49. Настільний теніс на Олімпіадах XXI ст.
50. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
51. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
52. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «**Практикум з настільного тенісу**» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамена та заліки у НУБіП України».

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Види діяльності	Результати навчання РН7	К-ть балів
Змістовний модуль 1. Медико-педагогічний контроль та самоконтроль у фізичному вихованні	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснювати історію розвитку настільного тенісу як олімпійського виду спорту, зокрема в Україні та світі. 	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	<ul style="list-style-type: none"> • Визначати біомеханічні особливості рухів у настільному тенісі та їх вплив на ефективність гри. 	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	<ul style="list-style-type: none"> • Описувати інвентар, технічне обладнання та правила гри, розуміти їх роль у тренувальному та змагальному процесі. 	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	<ul style="list-style-type: none"> • Пояснювати основи тактики гри в настільний теніс. 	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7		10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	<ul style="list-style-type: none"> • Аналізувати правила суддівства та проведення змагань, застосовувати ці знання в практичних ситуаціях. 	10
Модульна контрольна робота. Написання студентом відповідей на питання за тематикою змістовного модуля	<ul style="list-style-type: none"> • Демонструвати базові елементи техніки гри: стійки, переміщення, удари справа і зліва. • Застосовувати отримані знання для самооцінки технічних дій під час гри. 	20
Змістовний модуль 2. Медико-педагогічний контроль та самоконтроль в системі спортивного тренування	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризувати структуру тренувального процесу в настільному тенісі та основні принципи його побудови. 	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	<ul style="list-style-type: none"> • Розробляти методику навчання технічних і тактичних прийомів, відповідно до рівня підготовки спортсмена. 	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	<ul style="list-style-type: none"> • Планувати і здійснювати фізичну підготовку спортсмена з урахуванням специфіки настільного тенісу. 	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	<ul style="list-style-type: none"> • Визначати підходи до психологічної підготовки тенісистів, зокрема у змагальній діяльності. 	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14		10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15		5

Наявність конспектів за темами самостійної роботи	<ul style="list-style-type: none"> • Скласти плани тренувального процесу на мікро- і мезоцикли. • Аналізувати техніко-тактичні помилки спортсменів і визначати шляхи їх корекції. • Скласти індивідуальні програми підготовки для різних категорій тенісистів (початківці, аматори, спортсмени). 	10
Модульна контрольна робота. Написання студентом відповідей на питання за тематикою змістовного модуля		20
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)		70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)		30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.		100

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум настільного тенісу»

Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях

(оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

*Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 10 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт
(оцінюється до 30)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

9. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум з настільного тенісу» є:

- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти;
- - ця робоча програма;
- - методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- - завдання для самостійної роботи студентів;
- - контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- - слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- - електронні презентації навчального матеріалу.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. 2018. 33 с.
2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 164.
3. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К 2 (71). С. 94-98.
4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. К.: Освіта. Україна, 2018. 420с.
5. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. К., 2011. 86 с.
6. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мицька І.В., Булгаков О.І. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
7. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро, «Журфонд», 2022, 60 с.
8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова., Київ. 2021. 108 с.

Додаткові:

9. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. 2021. № 5. с. 40–47.
10. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (97). С. 320-324.
11. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / К., «Здоров'я»,

2012. 112 с.

12. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дервянко. К.: Літера ЛТД, 2015. 144 с.

13. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / Львів: ЛДІФК, 2007 Вип. 11. Т1. С. 36 - 37.

14. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дервянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.

15. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету /І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2022. Вип. 151. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ. С. 133-136.

16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2006. 272 с.

Електронні ресурси:

17. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

18. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

19. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

20. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ittf.com.ua/>

21. УТТФ - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>

22. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>