

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

Свєген ПАВЛЮК



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

навчальної дисципліни **Спортивні ігри та методика їх викладання. Настільний теніс**  
для студентів галузі знань **Освіта/Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)**

рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**

освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

обсяг дисципліни **3 кредити ЄКТС**

Ідентифікатор дисципліни **ОПП.08**

Мова навчання **Українська**

Статус дисципліни: **Обов'язкова**

Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури і спорту**

Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ГРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	2 / 60	34	17	-	17	26	-	-	+	-
Заочна	1	1	2 / 60	4	2	-	2	56	-	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» та навчального плану за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена \_\_\_\_\_ к.пед.н., професор **Анатолій РЕБРИНА**

схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

(протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.

ав. кафедри ТіМФВіС \_\_\_\_\_ **Олександр СОЛТИК**

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичного виховання та спорту

Рішенням вченої ради факультету \_\_\_\_\_ **Свєген ПАВЛЮК**

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Спортивні ігри та методика їх викладання. Настільний теніс» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 014 «Фізична культура». Окрім того, її вивчення у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціально-педагогічне та прикладне значення.

### **Вхідна**

**Кореквізити** – теорія і методика дитячого і юнацького спорту; теорія і методика викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах; організація і методика спортивно-масової роботи у загальноосвітніх навчальних закладах; педагогічна практика у загальноосвітніх навчальних закладах.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**компетентності:** здатність працювати в команді та автономно. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**Програмні результати навчання:** Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. Володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**Мета дисципліни:** формування професійних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

**Предмет дисципліни:** особистість майбутнього вчителя фізичної культури, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння фахівця

**Завдання дисципліни:** Сформувати уявлення про спортивні ігри, формування системи знань щодо виникнення та розвитку настільного тенісу та його місце у системі фізичного виховання. Навчити організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи з елементами настільного тенісу. Навчити демонструвати основні елементи техніко-тактичної підготовленості

в настільному тенісі. Ознайомити з основними правилами гри, особливостями роботи суддів у настільному тенісі.

**Результати навчання:** студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен вміло використовувати понятійний апарат з фаху; демонструвати виконання основних елементів техніко-тактичних дій з настільного тенісу; брати участь у тренувальній та змагальній діяльності з настільного тенісу; назвати структуру змагальної діяльності в настільному тенісі; описати основні положення організації та проведення змагань у настільному тенісі, історичні аспекти зародження та розвитку настільного тенісу; пояснити основні правила гри з настільного тенісу; отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спортивної діяльності упродовж життя; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, спортивної команди.

**Зміст навчальної дисципліни:** Становлення і сучасний стан розвитку настільного тенісу. Основи техніко-тактичної підготовки гравців з настільного тенісу. Основні правила гри та особливості роботи суддів з настільного тенісу.

### 3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на					
	лекції		практичні заняття		самостійна робота	
	денн а	заочн а	денн а	заочн на	денн а	заочн а
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри як складова системи фізичного виховання і спорту	2	2	2	2	2	6
<b>Тема 1</b> – Історія зародження та розвитку настільного тенісу.	2		2		4	6
<b>Тема 2</b> – Основні правила гри в настільний теніс.	2		2		4	6
<b>Тема 3</b> – Фізіологічні особливості моделі гравця в настільний теніс.	2		2		2	6
<b>Тема 4</b> – Психологічна підготовка гравців в настільний теніс.	2		2		2	8
<b>Тема 5</b> – Основи техніко-тактичної підготовки.	2		2		2	6
<b>Тема 6</b> – Техніка пересування гравців в настільний теніс.	2		2		2	6

<b>Тема 7</b> – Суддівство змагань з настільного тенісу.	2		2		2	10
<b>Тема 8</b> – Контроль і самоконтроль на заняттях з настільного тенісу.	1		1		2	2
<b>Тема 9</b> – Засоби настільного тенісу у процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури.	2		2		4	6
<b>Разом за 1 семестр</b>	17	2	17		26	56

#### 4. Програма навчальної дисципліни 4.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин	
		денна	заочна
1	<b>Тема 1</b> – Історія зародження та етапи розвитку настільного тенісу у світі. Досягнення українських спортсменів. Стан і перспективи розвитку сучасного настільного тенісу Етапи розвитку настільного тенісу в Україні. Виступи українських спортсменів на сучасній міжнародній арені. Література: [1,2,3,4,5]	2	2
2	<b>Тема 2</b> – Загальна характеристика гри. Навчальна гра. Основні правила гри в настільний теніс. Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Вимоги до техніки безпеки. Література: [1,2,3,4,5]	2	
3	<b>Тема 3</b> – Особливості настільного тенісу. Фізіологічний портрет гравця в настільний теніс. Модель гравця в настільний теніс. Настільний теніс у професійній підготовці фахівця. Рекорди настільного тенісу Література: [1,2,3,4,5]	2	
4	<b>Тема 4</b> – Психологічні особливості гри в настільний теніс. Техніко-тактичні особливості настільного тенісу. Вимоги до властивостей особистості тенісиста. Умови гри в настільний теніс. Література: [1,2,3,4,5]	2	
5	<b>Тема 5</b> – Основи техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Сучасні вимоги до техніко-тактичної майстерності гравців у настільний теніс. Система підбору методів навчання та удосконалення техніки і тактики нападу, захисту, індивідуальних групових і командних технічних дій гравців у настільний теніс. Література: [1,2,3,4,5]	2	

6	<b>Тема 6</b> – Техніка пересувань. Вимоги. Основні стійки і початкові рухи. Роль ніг, тулуба і м'язів черевного преса при ударі. Однокрокові пересування. Приставні кроки. Приставні кроки з випадом. Стрибки. Перехресні кроки. Використання крокових пересувань. Пересування гравців у парній грі. Література: [1,2,3,4,5]	2	
7	<b>Тема 7</b> – Види та учасники змагань, їхні права та одяг. Представник, тренер і капітан. Ігрові умови. Особливості роботи суддів у настільному тенісі. Робота суддівської колегії. Особливості організації та проведення змагань з настільного тенісу. Література: [1,2,3,4,5]	2	
8	<b>Тема 8</b> – Самоконтроль спортсмена. Показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Методи оцінки соматичного здоров'я. Визначення фізичної підготовленості. Література: [1,2,3,4,5]	1	
9	<b>Тема 9</b> – Вплив засобів настільного тенісу на розвиток професійно важливих фізичних якостей фахівців здоров'я людини. Література: [1,2,3,4,5]	2	
<b>Разом за 1 семестр</b>		17	2

#### 4.2. Зміст практичних занять

№	Теми практичних занять	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Історичні аспекти розвитку гри у світі. Досягнення українських спортсменів у складі збірної команди СРСР. Стан і перспективи розвитку настільного тенісу. Етапи розвитку настільного тенісу в Україні. Виступи українських спортсменів на сучасній міжнародній арені. Література: [1,2,3,4,5]	2	2
2	Загальна характеристика гри. Навчальна гра. Еволюція правил гри у настільний теніс за його різновидами (розміри і вага м'яча, форма гравців, час гри, система нарахування очок та ін.). Основні правила гри в настільний теніс. Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Вимоги до техніки безпеки. Література: [1,2,3,4,5]	2	
3	Особливості настільного тенісу. Фізіологічний портрет гравця в настільний теніс. Модель гравця в настільний теніс. Настільний теніс у професійній підготовці фахівця. Рекорди настільного тенісу Література: [1,2,3,4,5]	2	

4	Психологічні особливості гри в настільний теніс. Техніко-тактичні особливості настільного тенісу. Вимоги до властивостей особистості тенісиста. Умови гри в настільний теніс. Література: [1,2,3,4,5]	2	
5	Навчання основної стійки, хватки ракетки, подачі та прийому м'яча у настільному тенісі. Навчання індивідуальним і командним тактичним елементам ведення гри у нападі, захисті та змішаному стилі гри. Навчання ігрової взаємодії парної гри у настільному тенісі. Навчання різновидів подач м'яча, різновидів ударів м'яча. Література: [1,2,3,4,5]	2	
6	Навчання техніки пересувань Розвиток швидкості, швидко-силових якостей, гнучкості, спеціальної спритності, спеціальної витривалості. Розвиток швидкості переміщень, спритності, сили та точності удару по м'ячу. Правила гри. Навчальні одно- та двосторонні ігри, парні, змішані склади команд. Моделювання змагальної діяльності. Література: [1,2,3,4,5]	2	
7	Види та учасники змагань, їхні права та одяг. Представник, тренер і капітан. Ігрові умови. Особливості роботи суддів у настільному тенісі. Робота суддівської колегії. Особливості організації та проведення змагань з настільного тенісу. Література: [1,2,3,4,5]	2	
8	Самоконтроль спортсмена. Показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Визначення рівня соматичного здоров'я. Визначення фізичної підготовленості. Педагогічне спостереження за грою із подальшим аналізом дій гравців у настільний теніс. Література: [1,2,3,4,5]	1	
9	Вивчення і удосконалення засобів настільного тенісу, які впливають на розвиток професійно важливих якостей фахівців здоров'я людини. Література: [1,2,3,4,5]	2	
<b>Разом за 1 семестр</b>		17	2

### 4.3. Зміст самостійної ( у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню та тестуванню теоретичного матеріалу, підготовки до отримання заліку.

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
---	--------------------------	-----------------

		денна	заочна
1	Опрацювання лекційного матеріалу № 1 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи [1-12]	2	6
2	Опрацювання лекційного матеріалу № 2 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи [1-12]	4	6
3	Опрацювання лекційного матеріалу № 3 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи [1-12]	4	6
4	Опрацювання лекційного матеріалу № 4 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи [1-12]	2	6
5	Здача першої контрольної роботи. Опрацювання лекційного матеріалу № 5 відповідних літературних джерел. Підготовка до здачі другої контрольної роботи [1-12]	2	8
6	Опрацювання лекційного матеріалу № 6 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другої контрольної роботи [1-12]	2	6
7	Опрацювання лекційного матеріалу № 7 відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другої контрольної роботи [1-12]	2	6
8	Опрацювання лекційного матеріалу № 8 відповідних літературних джерел. Здача другої контрольної роботи. Підготовка до здачі підсумкової контрольної роботи [1-12]	2	10
9	Здача підсумкової контрольної роботи [1-12]	2	2
<b>Разом за 1 семестр</b>		<b>26</b>	<b>56</b>

Керівництво самостійною роботою за виконанням індивідуальних завдань здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Контроль за виконання індивідуальних завдань здійснюється на практичних заняттях.

#### **4.4. Тематики індивідуальних завдань для самостійної роботи студентів**

Підготовка есе «Становлення і виникнення настільного тенісу».

Складання порівняльної таблиці «Особливості розвитку ПВЯ засобами настільного тенісу».

Складання чайнворду «Історія розвитку настільного тенісу».

Складання таблиці «Учасники Олімпійських ігор з настільного тенісу країн Євросоюзу».

## **5. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання і візуалізації); практичних занять (з використанням методів ділової гри, диспуту, «мозкового штурму»); самостійна робота (індивідуальні завдання, робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ) і мають за мету – вивчення загальних закономірностей виникнення, становлення та розвитку і мають за мету – вивчення загальних закономірностей виникнення спортивних ігор, становлення та розвитку настільного тенісу на різних етапах. Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента. Формуються практичні вміння оволодіння основними елементами гри в настільний теніс, різними видами підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, інтегральної).

Самостійна робота студентів складається із закріплення пройденого матеріалу та опрацювання рекомендованої літератури.

## **6. Методи контролю.**

Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень: усне опитування, письмова творча робота, презентація індивідуальних завдань, виконання домашніх завдань, самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; письмова творча робота. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється написання письмової творчої роботи.

## **7. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі**

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за



інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно-обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

**Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:**

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
--------------------------------	-----------------------

1	2
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило,

1	2
	відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни

У 1 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення контролю під час навчальних занять проходять у вигляді поточного. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконання усіх передбачених навчальною програмою навчальних завдань.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «спортивні ігри (настільний теніс)», і проходить у вигляді заліку. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

### **Оцінка знань студентів за вагомим коефіцієнтом (1 курс, 1 семестр настільний теніс)**

Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи						
ОПВ1	ОПВ2	ОПВ3	ОПВ 4	КР1	КР2	ПКР
0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2

*Примітка: ОПВ1,2,3,4 – оцінка практичного випробування; КР 1,2 – контрольна робота; ПКР – підсумкова контрольна робота  
Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою*

### **Нормативна шкала оцінки практичних вмінь (ОПВ) з настільного тенісу**

№	Нормативи	бали			
		5	4	3	2

1	Виконання серії ударів «зріз» - «накат» - «зріз» (по черзі)	10	8	6	4
2	Виконання десяти прямих подач «накатом».	10	8	6	4
3	Виконання удару «топ-спін справа» - «топ-спін зліва»	20	16	12	8
4	Прийом нормативу тактичної гри у нападі та в захисті в парній грі (розіграш 20 передач).	20	16	12	10

Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

#### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
		Бал	Категорія	Опис
A	4,75–5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		<b>Достатньо</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
Fx	2,00–2,99	2	Не зараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

## **8. Питання для самоконтролю результатів навчання**

### Питання самоконтролю для контрольної роботи №1 (КР1)

1. Хто є справжнім родоначальником гри в настільний теніс?
2. Де було створено перші правила гри?
3. Ким було уведено в гру целулоїдний м'яч?
4. Де і коли були проведені перші офіційні змагання?
5. Де і коли були проведені перші офіційні міжнародні змагання?
6. Коли настільний теніс з'явився в Україні?
7. Хто і коли створив міжнародну організацію та встановив єдині правила гри?
8. Де і коли відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
9. Коли спостерігається черговий підйом розвитку цього виду спорту?
10. Коли активізувався тенісний рух в ХХ столітті?
11. В якому році було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу?

### Питання самоконтролю для контрольної роботи №2 (КР2)

1. З якого року почалася нова епоха настільного тенісу?
2. З чим пов'язаний черговий етап розвитку настільного тенісу в Україні?
3. Назвіть наймолодшу учасницю Олімпійських ігор – 2008 в Пекіні у складі олімпійської збірної України.
4. Назвіть президентів Федерації настільного тенісу незалежної України.
5. Який допустимий ігровий простір для гри в настільний теніс?
6. Назвати основні правила техніки безпеки під час гри в настільний теніс.
7. Чому настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор?
8. Дайте коротку характеристику гри в настільний теніс.
9. Обґрунтуйте оздоровче значення настільного тенісу.
10. Яка має бути температура в ігровому залі?
11. Дайте характеристику інвентарю для гри в настільний теніс.
12. Охарактеризуйте основні правила гри в настільний теніс.
13. Із скількох партій проводять зустріч в настільному тенісі?
14. Охарактеризуйте правило прискорення гри.
15. Які Ви знаєте види змагань в настільному тенісі?
16. Дайте характеристику учасникам змагань з настільного тенісу.
17. Склад та обов'язки головної суддівської колегії.
18. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
19. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
20. Обґрунтуйте переміщення гравця під час гри.
21. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.
22. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
23. Дайте класифікацію усіх Вам відомих технічних прийомів.
24. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.

### Питання для підсумкової контрольної роботи (ПКР) та самопідготовки

1. Хто є справжнім родоначальником гри в настільний теніс?
2. Де було створено перші правила гри?

3. Ким було уведено в гру целулоїдний м'яч?
4. Де і коли були проведені перші офіційні змагання?
5. Де і коли були проведені перші офіційні міжнародні змагання?
6. Коли настільний теніс з'явився в Україні?
7. Хто і коли створив міжнародну організацію та встановив єдині правила гри?
8. Де і коли відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
9. Коли спостерігається черговий підйом розвитку цього виду спорту?
10. Коли активізувався тенісний рух в Україні?
11. В якому році було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу?
12. З якого року почалася нова епоха настільного тенісу?
13. З чим пов'язаний черговий етап розвитку настільного тенісу в Україні?
14. Назвіть наймолодшу учасницю Олімпійських ігор – 2008 в Пекіні у складі олімпійської збірної України.
15. Назвіть президентів Федерації настільного тенісу незалежної України.
16. Який допустимий ігровий простір для гри в настільний теніс?
17. Назвати основні правила техніки безпеки під час гри в настільний теніс.
18. Чому настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор?
19. Дайте коротку характеристику гри в настільний теніс.
20. Обґрунтуйте оздоровче значення настільного тенісу.
21. Яка має бути температура в ігровому залі?
22. Дайте характеристику інвентарю для гри в настільний теніс.
23. Охарактеризуйте основні правила гри в настільний теніс.
24. Із скількох партій проводять зустріч в настільному тенісі?
25. Охарактеризуйте правило прискорення гри.
26. Які Ви знаєте види змагань в настільному тенісі?
27. Дайте характеристику учасникам змагань з настільного тенісу.
28. Склад та обов'язки головної суддівської колегії.
29. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
30. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
31. Обґрунтуйте переміщення гравця під час гри.
32. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.
33. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
34. Дайте класифікацію усіх Вам відомих технічних прийомів.
35. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.

## **9. Методичне забезпечення**

Навчальний процес з дисципліни «Спортивні ігри. Настільний теніс» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:

1. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

## 10. Рекомендована література

### Основна

2. Ребрина А.А. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. / Алексеев О.О., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Ребрина А.А. Київ-Камянець-Подільський : В-во «Альянт», 2023. 215 с.

3. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В. та ін. Спортивні ігри : навч. посібник / О. В. Базильчук, А. А. Ребрина, Є. В. Столітенко та ін. – Хмельницький : ХНУ, 2015. – 471 с.

4. Ребрина А. А. та ін. Настільний теніс. Перший рік навчання. Метод. посіб. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

5. Ребрина А. А., Коломоєць Г.А., Дерев'янко В.В. Настільний теніс. Другий рік навчання. Метод. посіб. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

### Додаткова

6. Квасниця, О. (2023). Аналіз показників змагальної діяльності у стандартних і напівстандартних положеннях провідних збірних команд Європи з регбі-15. Спортивні ігри, 2 (28), 53-60.

7. Квасниця, О.М., & Тищенко, В.О. (2021). Засоби і методи контролю у регбі. Фізичне виховання та спорт, 4, 120-127.

8. Квасниця, О.М., & Тищенко, В.О. (2022). Фізична підготовка як запорука досягнення високих спортивних результатів у регбі. Фізичне виховання та спорт, 2, 95-101.

9. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва: навчально-методичний посібник / Ребрина А.А., Алексеев О.О., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Київ-Камянець Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.

## 11. Інформаційні ресурси

10. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=3848>

11. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: [http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/p1age\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php) .

12. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://library.khmnu.edu.ua/#>.