

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана ГОМОТЮК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-  
педагогічної роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ПИТЕЛЬ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
з дисципліни  
«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	2	3	28	14	3	6	99	150	3
Заочна	2	3	8	4	-	-	138	150	3

Тернопіль – ЗУНУ  
2023

31.01.2023

Робочу програму склав старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Чорненький Андрій Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту,  
протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,  
кандидат педагогічних наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і  
спорт» протокол №1 від 28 серпня 2023 року.

Голова групи забезпечення спеціальності

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР





# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “Настільний теніс”

## 1. Опис дисципліни “Настільний теніс”

Дисципліна «Настільний теніс»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань - 01 «Освіта/Педагогіка»	Цикл вибіркових дисциплін Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: Денна – 2 Заочна - 2 Семестр: Денна – 3 Заочна – 3
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Лекції: Денна – 28 год. Заочна – 8 год. Практичні заняття: Денна – 14 год. Заочна – 4 год.
Загальна кількість годин – 150		Самостійна робота: Денна – 105 год. (в т.ч. тренінг, КПЗ – 6 год.) Заочна – 138 год.  Індивідуально робота студента: Денна – 3 год.
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3.		Вид підсумкового контролю – залік

## **2. Мета і завдання дисципліни «Настільний теніс»**

### **Мета вивчення дисципліни.**

**Метою дисципліни «Настільний теніс»** є сформування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії, необхідних для самостійної роботи студента-спортсмена.

### **Завдання вивчення дисципліни**

Оволодіти необхідними теоретичними знаннями з підготовки;

- формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомам;

- набути вміння та навички самостійної роботи з приладами;

- ознайомити студентів-спортсменів із правилами змагань, методикою суддівства.

## **1. Програма навчальної дисципліни:**

### ***Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу.***

#### ***Тема 1. Історія розвитку настільного тенісу.***

Історія розвитку настільного тенісу в світі, в Україні. Правила гри та їх зміни. Створення міжнародної організації.

Література: 5, 8, 10

#### ***Тема 2. Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.***

Кращі гравці в даному виді. Найвищі місця зайняті на чемпіонатах світу, Європи, міжнародних змаганнях. Загальна характеристика гри: розмір стола, сітки, м'яча, приміщення. Основні правила гри.

Література: 5, 8.

### ***Змістовий модуль 2. Правила гри. Основні технічні елементи гри в настільний теніс.***

#### ***Тема 3. Правила гри.***

Види змагань. Вік учасників, Допуск до змагань. Права та обов'язки учасника. Одяг учасника. Представник, тренер та капітан команди. Стіл. Комплект сітки. М'яч. Ракетка. Визначення. Правильна подача. Порядок гри. Перегривання. Очко. Партія. Зустріч. Ігрові умови. Склад суддівської колегії. Обов'язки та права кожного з суддів. Лікар. Положення про змагання. Підготовка до проведення змагань. Документація. Проведення змагань. Способи проведення змагань.

Література: 1, 3, 4.

#### ***Тема 4. Підготовка до гри.***

Хватка ракетки, її різновиди. Ігрова стійка тенісиста та її різновиди. Переміщення, способи переміщення. Подача. Поштовховий удар.

Література: 1, 2, 6, 7.

#### ***Тема 5. Захисні прийоми техніки гри.***

Удари з нижнім, верхнім обертом і без оберту м'яча (підрізки, свічки, підставки).

Література: 9, 10.

#### ***Тема 6. Атакуючі прийоми техніки гри.***

Удари з верхнім обертом м'яча (накати, топ-спіни, контратакуючи удари).

Література: 9, 10.

### ***Змістовий модуль 3. Вдосконалення технічних елементів гри в настільному тенісі.***

#### ***Тема 7. Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.***

Підставка справа, зліва. Підрізка справа - коротка, довга, зліва – коротка, довга. Свічка справа, зліва з середньої та довгої дистанції, висока та низька свічка.

Література: 9,10.

#### ***Тема 8. Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.***

Накат справа та зліва, по прямій та діагоналі. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія ударів роздільно справа та зліва, справа з лівого кута. Топ-спін справа та зліва, з середньої та дальньої дистанції, справа з лівого кута.

Література: 9, 10

### **Тема 9. Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.**

Атакуючий удар після подачі. Підставка у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута, топ-спином, завершальним ударом. Підставка у поєднанні з топ-спином справа, завершальним ударом. Атакуючі удари як перехідні для захоплення ініціативи після прийому подачі. Серія завершальних ударів після топ-спіну. Атакуючий удар після подачі. Накат у поєднанні з атакуючим ударом.

Література: 9,10

## **2. Структура залікового кредиту з дисципліни “Настільний теніс” (денна форма навчання)**

	Кількість годин					
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг, КІПЗ	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу.</b>						
Тема 1. <i>Історія розвитку настільного тенісу.</i>	3	1	9	-	2	Опитування
Тема 2. <i>Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.</i>	3	1	9	-		Опитування
<b>Змістовий модуль 2. Правила гри. Основні технічні елементи гри в настільний теніс.</b>						
Тема 3. <i>Правила гри.</i>	3	1	10	1	2	Тести
Тема 4. <i>Підготовка до гри.</i>	3	1	10	1		Тести
Тема 5. <i>Захисні прийоми техніки гри.</i>	3	2	10	1		Опитування, показ
Тема 6. <i>Атакуючі прийоми техніки гри.</i>	4	2	10	-		Опитування, показ
<b>Змістовий модуль 3. Вдосконалення технічних елементів гри в настільному тенісі.</b>						
Тема 7. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.</i>	3	2	14	-	2	Опитування, показ
Тема 8. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.</i>	3	2	14	-		Опитування, показ
Тема 9. <i>Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.</i>	3	2	13	-		Опитування, показ
Разом	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>150</b>



(заочна форма навчання)

	Кількість годин				
	Лекції	Прак-тичні заняття	Самостій-на робота	Індиві-дуальна робота	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу.</b>					
Тема 1. <i>Історія розвитку настільного тенісу.</i>	1	-	10	-	Опиту-вання
Тема 2. <i>Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.</i>	1	-	10	-	Опиту-вання
<b>Змістовий модуль 2. Правила гри. Основні технічні елементи гри в настільний теніс.</b>					
Тема 3. <i>Правила гри.</i>	1	-	10	-	Тести
Тема 4. <i>Підготовка до гри.</i>	1	-	10	-	Тести
Тема 5. <i>Захисні прийоми техніки гри.</i>	1	2	18	-	Опиту-вання, показ
Тема 6. <i>Атакуючі прийоми техніки гри.</i>	1	2	20	-	Опиту-вання, показ
<b>Змістовий модуль 3. Вдосконалення технічних елементів гри в настільному тенісі.</b>					
Тема 7. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.</i>	1	-	20	-	Опиту-вання, показ
Тема 8. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.</i>	1	-	20	-	Опиту-вання, показ
Тема 9. <i>Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.</i>	-	-	20	-	Опиту-вання, показ
Разом	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>138</b>	<b>0</b>	<b>150</b>

**3. Тематика практичних занять**

**Практичне заняття № 1**

**Тема:** Історія розвитку настільного тенісу.

**Мета:** ознайомлення з розвитком настільного тенісу

**Питання для обговорення:**

1. Виникнення настільного тенісу в світі та України.

2. Розвиток настільного тенісу.

3. Правила гри та їх зміни.

Література: 5, 8, 10

**Практичне заняття № 2**

**Тема:** Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.

**Мета:** ознайомитись з досягненнями українських тенісистів, загальними правилами гри

**Питання для обговорення:**

1. Кращі гравці в даному виді.
2. Правила гри.
3. Загальні характеристики гри.

Література: 5, 8.

**Практичне заняття № 3, 4**

**Тема:** Правила гри.

**Мета:** вивчення правил гри

**Питання для обговорення:**

1. Види змагань.
2. Складання положення про змагання.
3. Суддівство та проведення змагань.

Література: 1, 3, 4.

**Практичне заняття № 5**

**Тема:** Підготовка до гри.

**Мета:** опанувати підготовчі елементи гри

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Стійка гравця.
2. Переміщення гравця.
3. Подача.
4. Поштовховий удар.

Література: 1, 2, 6, 7

**Практичне заняття № 6, 7**

**Тема:** Захисні прийоми техніки гри.

**Мета:** вивчення технічних прийомів гри у захисті

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Підрізка.
2. Свічка.
3. Підставка.

Література: 9,10.

**Практичне заняття № 8-10**

**Тема:** Атакуючі прийоми техніки гри.

**Мета:** вивчення технічних прийомів гри у нападі

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Накат.
2. Топ-спін.
3. Атакуючий удар.
4. Контратакуючий удар.

Література: 9, 10.

**Практичне заняття № 11-15**

**Тема:** Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.

**Мета:** вдосконалити техніку гри у захисті

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Підставка справа, зліва.
  2. Підрізка справа - коротка, довга, зліва – коротка, довга.
  3. Свічка справа, зліва з середньої та довгої дистанції, висока та низька свічка.
- Література: 9, 10.

### **Практичне заняття № 16-19**

**Тема: Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.**

**Мета:** вдосконалити техніку гри у нападі

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Накат справа та зліва, по прямій та діагоналі.
2. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія ударів роздільно справа та зліва, справа з лівого кута.
3. Топ-спін справа та зліва, з середньої та дальньої дистанції, справа з лівого кута.

Література: 9,10

### **Практичне заняття № 20-23**

**Тема: Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.**

**Мета:** вдосконалити техніку комбінаційної гри

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Атакуючий удар після подачі.
2. Підставка у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута, топ-спином, завершальним ударом.
3. Підставка у поєднанні з топ-спином справа, завершальним ударом.
4. Атакуючі удари як перехідні для захоплення ініціативи після прийому подачі.
5. Серія завершальних ударів після топ-спіну.
6. Атакуючий удар після подачі. Накат у поєднанні з атакуючим ударом.

Література: 9, 10.

## **6. Комплексне практичне індивідуальне завдання**

### **Варіанти КПЗ з дисципліни**

#### **«Настільний теніс»**

1. Історія розвитку настільного тенісу.
2. Досягнення українських тенісистів.
3. Переміщення тенісистів.
4. Ігрова стійка та її різновиди.
5. Виконання основних технічних прийомів.
6. Місце українського настільного тенісу у світі.
7. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
8. Ракетка та її різновиди.
9. Виконання захисних прийомів.
10. Подача та її різновиди.
11. Виконання атакуючих прийомів.
12. Значення спеціальної фізичної підготовки тенісиста.
13. СФП. Комплекси вправ для розвитку швидкості та спритності.
14. Організація самостійних занять з настільного тенісу.
15. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.

16. Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі.
17. Правила змагань: Види змагань, вік учасників, різновиди проведення змагань.
18. Правила змагань: учасники, тренери капітани команд, судді.
19. Правила змагань: підготовка приміщень та інвентарю до змагань.
20. Топ-спін, різновиди, техніка виконання, вправи для навчання та вдосконалення.
21. Підставка, техніка виконання, вправи для навчання та вдосконалення.
22. Підрізка, техніка виконання, вправи для навчання та вдосконалення.
23. Накат, техніка виконання, вправи для навчання та вдосконалення.
24. Організація особистих змагань, оформлення документації.
25. Організація командних змагань, оформлення документації.

## 7. Самостійна робота

Номер Теми	Тема	К-сть годин Д / З
1.	<b>Історія розвитку настільного тенісу.</b>	9 / 10
2.	<b>Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.</b>	9 / 10
3.	<b>Правила гри.</b>	10 / 10
4.	<b>Підготовка до гри.</b>	10 / 10
5.	<b>Захисні прийоми техніки гри.</b>	10 / 18
6.	<b>Атакуючі прийоми техніки гри.</b>	10 / 20
7.	<b>Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.</b>	14 / 20
8.	<b>Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.</b>	14 / 20
9.	<b>Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.</b>	13 / 20
<b>Разом:</b>		<b>99/138</b>

## **8. Тренінг з дисципліни**

Тематика: Організація заняття з настільного тенісу.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.
2. Пояснення гри та її правил.
3. Проведення заняття.
4. Підсумки.

## **9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

У процесі вивчення дисципліни “Настільний теніс” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- ректорська контрольна робота;
- комплексний іспит;
- залік;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

## 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Настільний теніс” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Для заліку

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Разом
1.5 тем по 10 балів – 50 балів 2.Конспект лекцій – 10 балів 3.Підсумкове опитування (тестування Moodle) – 40 балів	1.4 теми по 15 балів – 60 балів 2.Конспект лекцій – 10 балів 3.Ректорська контрольна робота (тестування Moodle) – 30 балів	1.КПЗ – 60 балів 2.Тренінг – 40 балів	
30%	40%	30%	100%

## Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом)

**11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

№	Найменування	Номер теми
1.	Комп’ютер, проектор.	1, 2, 3
2.	Стіл для настільного тенісу, м’ячі, ракетки.	4, 5, 6, 7, 8, 9

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник / І.Д. Бірук. – Рівне: НУВГП, 2014. - 164 с.
2. Вернигора В.В. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник / В. В. Вернигора, Л. С. Фролова. – Черкаси, 2015. – 69с.
3. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретикометодичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
4. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.
5. Євтешенко Є.Г. Методика навчання гри в настільний теніс: навчально-методичний посібник / - Суми, 2021. – 97 с.
6. Пензай С.А. Настільний теніс з методикою викладання: навчальний посібник/ С.А. Пензай, А.А. Семенов. - Умань: ВПЦ «Візаві», 2014.-219 с.
7. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Рибалко П. Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету//Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 151. С. 133 – 137.
8. Чорненький А.І., Яковів В.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. - Тернопіль: Економічна думка, 2018 – 16 с.
9. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>
10. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com>