

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'я збереження**

**Методичні вказівки
до вивчення навчальної дисципліни**

«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта за освітньо-професійною програмою
«Середня освіта (Фізична культура)»**

Дніпро – 2025

УДК 378.016:796.342(072)

М54

Рецензенти:

Дичко В.В. - доктор біологічних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії, фізичного виховання, спорту та біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Холодний О.І. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Настільний теніс»: для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; уклад. С. М. Віцько. – Дніпро, 2025. – 86 с.

Методичні вказівки укладено відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) та навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем, спеціальності А4 Середня освіта. У виданні відображено зміст силабусу, робочої навчальної програми «Настільний теніс», подано навчально-методичні матеріали передбачені для засвоєння теоретичного матеріалу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять, дидактичне забезпечення самостійної роботи, критерії та методи оцінювання програмних результатів відповідно до сучасних тенденцій освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Друкується за рішенням Вченої ради
Державного вищого навчального
закладу
«Донбаський державний педагогічний
університет» (протокол №5 від 27.11.2025 р.)

© ДДПУ, 2025

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Силабус навчальної дисципліни «Настільний теніс».....	5
Робоча навчальна програма навчальної дисципліни «Настільний теніс».....	15
Навчально-методичні матеріали для лекцій, практичних занять, самостійної роботи з навчальної дисципліни «Настільний теніс».....	27
Контрольні питання з дисципліни.....	79
Інформаційно-методичне забезпечення дисципліни «Настільний теніс».....	81
Політика щодо вивчення навчальної дисципліни «Настільний теніс».....	83
Основні терміни дисципліни	84
Список використаних джерел.....	87

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Настільний теніс – одна з найдоступніших спортивних ігор в системі студентської освіти з дисципліни «фізичне виховання». Це обумовлено тим, що настільний теніс не вимагає великих матеріальних витрат для тренувань. Доступність інвентарю та обладнання, простота правил гри, видовищна привабливість змагань - ось далеко не повний перелік причин, які обумовлюють велику популярність настільного тенісу серед студентів.

Настільний теніс – це різноманітна та захоплююча, азартна і невибаглива гра, доступна для будь кого. Легкі і швидкісні рухи, стрімкі атаки і самовідданий захист, несподівані технічні комбінації є складовою рисою цього виду спорту. Різноманітність рухових дій і навичок, різних за інтенсивністю та координаційній структурі, сприяє розвитку всіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності студенти отримують значне і в той час дозоване фізичне навантаження і емоційне задоволення. Навчання основним технічним та тактичним прийомам настільного тенісу входить до програм ЗВО. Студенти повинні оволодіти основними правилами гри, новими елементами техніки і тактики настільного тенісу. Заняття з настільного тенісу повинні бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомлення їх з дисципліною, самоконтролем, гігієною та режимом дня.

В процесі гри, яка відрізняється високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення і ін. Напруженість спортивного поєдинку та прагнення до подолання труднощів в боротьбі за перемогу сприяють вихованню сміливості, наполегливості, рішучості.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Настільний теніс» є збагачення і послідовне формування фізичної культури (на прикладі настільного тенісу) особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

У вказівках відображено зміст силабусу та робочої навчальної програми, подано навчально-методичні матеріали передбачені для засвоєння теоретичного матеріалу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять (тема, мета, план, література, основні завдання, питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи), дидактичне забезпечення самостійної роботи (практичні завдання різного рівня складності з альтернативною основою), критерії та методи оцінювання програмних результатів відповідно до сучасних тенденцій освітнього процесу в закладі вищої освіти, додатки.

Методичні вказівки можуть бути корисними здобувачам третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, молодим викладачам закладів вищої освіти та слухачам курсів підвищення кваліфікації викладачів ЗВО.