

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський національний аграрний університет

Факультет харчових технологій

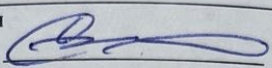
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) вибіркового компонента НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

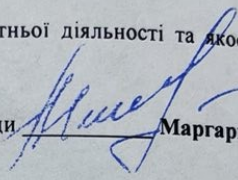
Реалізується в межах освітніх програм СНАУ здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівні вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

Суми – 2026

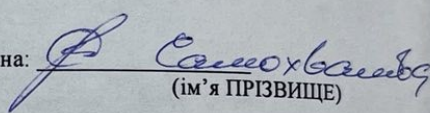
Розробник: Євген ЄВТУШЕНКО, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 6 квітня 2026р №10 Завідувач кафедри  Сергій ХАРЧЕНКО
--	---

Затверджено радою із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти протокол № 7 від 16.06 2026 року

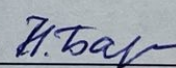
Голова ради  Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму(додається) надана:


(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

 (Надія БАРАНИК)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 19.06 2026 р.

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Вибір рухової активності					
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання					
3.	Статус ОК	вибірковий					
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)						
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркового ОК)	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти та другий (магістерський) рівень вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»					
6.	Семестр та тривалість навчання	3 семестр - 15 тижнів, 4 семестр – 15 тижнів					
7.	Кількість кредитів ЄКТС	5					
8.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота	
			Лекційні	Практичні			
			денна	денна		денна	
			семестри	семестри		семестри	
		Освітня програма		3	4	3	4
	Усі освітні програми, денної форми здобуття освіти ступеня вищої освіти «бакалавр»		44	30	31	45	
9.	Мова навчання	українська					
10.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Євген Євтушенко, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання					
11.	Контактна інформація	Спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: snau.fiz@ukr.net					
12.	Загальний опис освітнього компонента	Курс “Настільний теніс” передбачає поєднання теоретичних занять та практичних умінь, що дозволяє здобувачам опанувати технічні та тактичні особливості гри, розвивати мотивацію до систематичної рухової діяльності.					
13.	Мета освітнього компонента	Мета вивчення - формування у здобувачів вищої освіти знань, умінь та навичок з техніки та тактики гри у настільний теніс, розвиток фізичних якостей, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня особистої активності та розвиток навичок самостійного регулювання фізичного навантаження відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості, майбутньої професійної діяльності, Завдання: - засвоїти історію та правила гри в настільний теніс; - навчитися виконувати базові технічні елементи (подача, прийом, удар); - ознайомитися з основними тактичними схемами гри; - розвинути фізичні якості (швидкість, витривалість, координацію); - сформувати навички гри в команді; - виховувати відповідальне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я; - підвищити рівень мотивації до регулярної фізичної активності. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: -виконувати основні технічні прийоми настільного тенісу; - розуміти правила змагань і суддівства; - організовувати та брати участь у тренувальних іграх; - демонструвати стійку мотивацію до здорового способу життя та фізичної самореалізації.					

14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Освітній компонент базується на засадах теорії і методики фізичного виховання 2. Освітній компонент є основою для всебічного розвитку студента 3. Освітній компонент несумісний з практиками рухової активності, що не мають теоретичної і емпіричної доказової бази застосування в навчальному процесі
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містять вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.
16.	Ключові слова	Фізична активність, фізичні якості, вправа, техніка, тактика, спортивний інвентар, навчально-тренувальне заняття, засоби фізичного виховання.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очіку-	

вано буде здатен:	
1.Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Тестові завдання з множинним вибором
2.Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток м'язової та інших систем організму людини	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
3. Володіти технікою виконання базових елементів настільного тенісу	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
4. Вміти складати план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня фізичного розвитку.	Потокове індивідуальне опитування з визначенням рівня знань студента

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

3 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу		Рекомендована література	
	Аудиторна робота			
	Лк	П/з	Самост. робота	
	ден	ден		ден
Тема 1. Формування навичок рухових дій та розвиток фізичних якостей у гравців з настільного тенісу				1,2,3 - Основні джерела
Інструктаж з питань техніки безпеки на заняттях з настільного тенісу. Історія розвитку настільного тенісу.		2		1.2,3 - Підручники, посібники
Травматизм і його профілактика на заняттях. Ознайомлення зі спортивним інвентарем.		2		1,6 - Інформаційні ресурси
Правила гри. Застосування загальних і спеціальних вправ розминки у настільному тенісі.		2		
Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.			6	
Тема 2. Вивчення техніки рухів в настільному тенісі				
Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.		2		
Вивчення основ техніки пересування гравців. Імітаційні вправи.		2		
Виконання ударів відкритою і закритою площиною ракетки з відскоку		2		
Розвиток швидкості.			6	
Тема 3. Технічні прийоми у настільному тенісі				
Підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи.		2		1 - Підручники, посібники
Накат справа та зліва, удар, контрудар.		2		
Захисні прийоми техніки гри по прямій та діагоналі. Навчально-тренувальна гра.		4		1,8,9 - Інформаційні ресурси
Атакуючі прийоми техніки гри по прямій та діагоналі. Навчально-тренувальна гра.		4		
Виконання швидкісних комплексів вправ для основних груп м'язів.			7	
Тема 4. Удосконалення технічних прийомів у настільному тенісі				1,4 - Основні джерела
Подачі з нижнім обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча. Навчально-тренувальна гра.		2		1,3 - Підручники, посібники
Прийом подачі з верхнім, нижнім та боковим обертом		2		

м'яча.				1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Нападаючий удар як основний технічний і атакуючий прийом гри. Навчально-тренувальна гра.		2		18,19 - Відео ресурси
Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.		2		
Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Навчально-тренувальна гра.		2		
Виконання накату справа на право з правого кута столу.		2		
Загально-підготовчі вправи. Розвиток витривалості. Вправи для розвитку м'язів тулуба.			6	
Тема 5. Різновиди ударів та техніка їх виконання				1,4 - Основні джерела
Відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару		2		1,3 - Підручники, посібники
Ударна позиція, переміщення тіла.		2		
Імітаційні вправи перед дзеркалом. Удари об ігрову стінку.		2		1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки. Навчально-тренувальна гра.		2		18,19 - Відео ресурси
Розвиток координації рухів. Вправи для розвитку м'язів ніг, рук.			6	
Всього за семестр		44	31	

4 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота		Самост. робота	
	Лк	П/з		
	ден	ден	ден	
Тема 1. Техніка виконання ударів				2,3 - Основні джерела
Використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки)		2		1,3 - Підручники, посібники
Підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Навчально-тренувальна гра.		2		1,3,5 - Інформаційні ресурси
Розвиток спритності та гнучкості			6	20,21 - Відео ресурси
Тема 2. Тактика одиночної гри в настільний теніс				3 - Основні джерела
Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.		2		3 - Підручники, посібники
Тактика нападу та її складові частини. Навчально-тренувальна гра.		2		1,3 - Інформаційні ресурси
Одиночна гра та технічні комбінації. Навчально-тренувальна гра.		2		20,21 - Відео ресурси
Використання відеоматеріалів змагань для ознайомлення з тактикою ведення боротьби провідними гравцями. Навчально-тренувальна гра.		2		
Загально-підготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів тулуба.			10	
Тема 3. Тактика парної гри в настільний теніс.				2 - Основні джерела
Тактика парної гри, напад та захист, контратаки.		2		1 - Підручники, посібники
Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри. Навчально-тренувальна гра.		2		
Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. Навчально-тренувальна гра.		2		1,5 - Інформаційні ресурси
Розвиток спритності. Загальна фізична підготовка			10	22 - Відео ресурси
Тема 4. Вдосконалення тактики парної гри в настільний теніс.				3 - Основні джерела

Розміщення гравців при подачах, переміщення гравців. Навчально-тренувальна гра.		2		1,2 - Підручники, посібники
Захист у парній грі, її складові частини. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Навчально-тренувальна гра.		2		1,2,8,9 - Інформаційні ресурси
Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті. Навчально-тренувальна гра.		2		6,7,8,10,12,16 - Відео ресурси
Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.			10	
Тема 5. Вдосконалення техніки гри у захисті та нападі.				
Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Навчально-тренувальна гра.		2		1 - Основні джерела
Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи. Навчально-тренувальна гра.		2		1,3 - Підручники, посібники
Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. Навчально-тренувальна гра.		2		1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Вправи для розвитку витривалості, спритності. Імітаційні вправи з настільного тенісу			9	18,19 - Відео ресурси
Всього за семестр		30	45	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	- словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання вправи в цілому; пояснення взаємодії різних ланцюгів опорно-рухової системи людини); - практичні (практичне виконання вправ). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (метод демонстрації)	6	Методи самоконтролю, самовиховання, самоаналізу	10
Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток різних систем організму людини		24	- відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою;	20
Володіти технікою та тактикою гри в настільний теніс		34	- перегляд відеороликів з основними елементами техніки виконання вправ;	30
Вміти складати план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня розвитку фізичних якостей.		4	- виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача;	10
Використовувати засоби фізичного виховання з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань, протистояння хибним звичкам для більш ефективної праці		6	- підготовка презентацій; - виконання індивідуального завдання; - використання ПК	6
Всього		74		76

5.1. Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рівня підготовленості	30 балів – 30%	7 та 12 тиждень
2	Активність на заняттях, кількість відвідувань занять, зацікавленість у розвитку фізичних якостей	50 балів – 50%	протягом семестру
3	Тестові завдання онлайн в Moodle	20 балів – 20%	протягом семестру

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	< 8 Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	8 - 14 Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, конкретизує та аналізує навчальний матеріал з допомогою викладача	15 - 19 Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача, застосовує її на практиці	20 Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці
Активність на заняттях	< 10 Студент відвідує близько 50 % занять, зацікавленість предметом низька	11 - 20 Студент відвідує близько 75% занять, зацікавленість предметом середня	21 - 40 Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока	41-50 Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока, допомагає викладачу в організації практичних занять, приймає участь в різних спортивно-масових заходах
Контрольні нормативи	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2

3 семестр

Нормативи	Оцінює	Бали				
		5	4	3	2	1
1 модуль						

Стрибок у довжину з місця, см	ч ж	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
Жонглювання м'ячиком з перевертанням сторони ракетки кожного відбивання за 1 хв, кількість	ч/ж	40	35	30	25	20
Відбивання м'яча від стіни за 1 хв, кількість	ч ж	50 40	40 30	30 20	20 10	10 5
2 модуль						
Підіймання тулуба за 1 хв, кількість	ч ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
Довга подача в зазначену зону столу (з 10 подач), кількість	ч/ж	7	6	5	4	3
Скорочений удар підрізкою в зазначену зону столу (з 10 ударів), кількість	ч/ж	6	5	4	3	2

4 семестр

Нормативи	стать	Бали				
		5	4	3	2	1
1 модуль						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	16	13	10	5	3
	ж	18	14	10	5	3
Коротка подача в зазначену зону столу, (з 10 спроб поспіль), кількість	ч\ж	6	5	4	3	2
Атакуючий удар накатом у зазначену зону (з 10 спроб поспіль), кількість	ч\ж	6	5	4	3	2
2 модуль						
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), кількість	ч	16	14	12	10	8
	ж	24	19	16	11	7
Човниковий біг з ракеткою і м'ячем з відбиваннями 4 х 9 м., сек	ч	30	40	50	60	70
	ж	40	50	60	70	80
Ігрова витривалість між 2 партнерами, кількість ударів	ч	30	25	20	10	5
		25	20	15	7	3

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

Основні джерела

1. Бірук І. Д. Настільний теніс. Навчально -методичний посібник. – Рівне: НУГВП. 2014. - 44с.
2. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Кр-аматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
3. Євтушенко Є.Г, Салатенко І. О., Хоменко С. В., Харченко Р. М. Методика навчання гри в настільний теніс : навчально-методичний посібник. Суми, 2021. 94 с.
4. Лукачина А. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Ігрові види спорту (настільний теніс): навчальний посібник. Київ, 2024. 124 с.

Підручники, посібники

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 391 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2012. 367 с.
3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.
4. Молдован А.Д.,Прекурят О.Т. Настільний теніс з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім Ю. Федьковича, 2024. 136 с.
5. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. 312 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf
6. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. 90 с.
7. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми, 2024. 108 с

Інформаційні ресурси

1. Настільний теніс. [Електронний ресурс] Режим доступу https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81
2. Як навчитися грати в настільний теніс [Електронний ресурс] Режим доступу https://tt-billiard.ua/ua/article/kak_nauchitsja_igrat_v_nastolnyj_tennis-38
3. Настільний теніс України. [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://www.ua-tabletennis.com/uk>
4. Федерація настільного тенісу України. [Електронний ресурс] Режим доступу <https://www.uttff.com.ua/>
5. Настільний теніс. Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України. [Електронний ресурс] Режим доступу <http://tabletennis.org.ua/nastilnyy-tenis-pravila-gri/>
6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступу <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf>
7. Настільний теніс. [Електронний ресурс] Режим доступу <https://esu.com.ua/article-70766>
8. Настільний теніс та пінг-понг: схожість, розбіжності та цікаві факти. [Електронний ресурс] Режим доступу https://sportsvit.com.ua/uk/news/nastilnyy-tenis-ta-ping-pong-skhozhist-rozbizhnosti-ta-cikaviy-fakti?srsltid=AfmBOoonkjgkBlme9BNQgBnrULc_qAE4bbOTuBNR3ac2X7s6bEАНZxoV
9. Основні правила гри в настільний теніс. [Електронний ресурс] Режим доступу <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2723>

Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.
2. Євтушенко Є. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.
3. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку швидко-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 – 27с.
4. Євтушенко Є. Г., Харченко Р.М. Особливості навчання техніко-тактичним діям в настільному тенісі: методичні рекомендації. Суми 2020 – 40с.
5. Євтушенко Є.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
6. Євтушенко Є.Г. Засоби відновлення і стимуляції працездатності студентів після активних фізичних навантажень. Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2025. 32 с.
7. Коломієць А. Я. Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою студентів: методичні рекомендації. Суми, 2018. – 32с 8.
8. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://hero.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.
12. Стасюк Р. М., Куриленко О. В. Настільний теніс: методичні вказівки. Суми. 2015. 45 с.

Відео ресурси

1. "Настільний теніс" - Різновиди інвентарю, стилі гри, види хватки ракетки..
<https://www.youtube.com/watch?v=yUVOHKNi3Pk>
2. Роби це перед кожним тренуванням. Універсальна розминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE>

3. Настільний теніс

<https://www.youtube.com/watch?v=ruhdRhmdzxcg>

4. Настільний теніс. Вправи ,аби навчитися грі

<https://www.youtube.com/watch?v=1QCktA5dIXw>

5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день!

<https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs>

6. "Настільний теніс" - Історія та правила гри.

<https://www.youtube.com/watch?v=jWiS8CSaerg>

7. Секрети прийому подач у настільному тенісі! Повне керівництво.

<https://www.youtube.com/watch?v=eM90Rm0zMGs>

8. Вертушка в запалі

<https://www.youtube.com/shorts/4Jogll7YnBY>

9. Правила гри у настільний теніс

<https://www.youtube.com/watch?v=XreauvVpz74>

10. Змагання з настільного тенісу

<https://www.youtube.com/watch?v=ssuI-Qgj6o0>

11. 10 Tips To Become A Better Table Tennis Player Quickly.

<https://www.youtube.com/watch?v=yrFQCOcTIFY>

12. Basic Rules of Table Tennis – A Beginner’s Guide

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZoEMXyP9Lc>

13. How to Serve Properly? - All Rules of Serve in Table Tennis

<https://www.youtube.com/watch?v=B5HVrxujvdc>

14. Table Tennis Forehand Lesson: Master the Basics

<https://www.youtube.com/watch?v=GxAqmTLZLh0>

15. 3 KEY TIPS to improve your FOOTWORK in Table Tennis

https://www.youtube.com/watch?v=gYe7jaiZ9_0

16. A beginner's guide to table tennis (key shots)

<https://www.youtube.com/watch?v=k-MzcgTA-Mw>

17. 16 найкращих вправ з еспандерами

<https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk>

18. Things You Didn't Know About Table Tennis

<https://www.youtube.com/watch?v=t8niCFTWRrw>

19. Begin Forming Great Serves In Table Tennis

<https://www.youtube.com/watch?v=EkbdQz4Do4>

20. 5 Table Tennis Secrets That Will Change Your Game Forever

<https://www.youtube.com/watch?v=AQdn5-yiKnQ>

21. Ping pong from 1 to 100 level

https://www.youtube.com/watch?v=l_tzXQC4His

22. How To Play & Learn FOREHAND DRIVE Technique in TABLE TENNIS / PING PONG | Beginner Training Tutorial

<https://www.youtube.com/watch?v=SU4sksLuQQY>

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС) НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
---	-----	----	----------

Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	+		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	+		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми	+		
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	+		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти	-		Не передбачено
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	+		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	+		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	+		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	+		
Література є актуальною	+		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	+		

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) _____
(підпис)

_____ ПІБ