



Силабус навчальної дисципліни «Основи гри у настільний теніс»

Спеціальність	Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту
Освітня програма	Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 7–8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 4 год.
	Практичні - 36 год.
	Самостійна робота – 80 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, 145 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-tasportu.html
Викладач	Зачепило Ігор Вікторович, асистент кафедри
Контактна інформація викладача	e-mail – igor.zachepilo@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144, відповідно до графіку
<p>Мета навчальної дисципліни – формування у студентів цілісної системи знань, умінь і практичних навичок щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення основ гри у настільний теніс. Оволодіння базовими технічними та тактичними прийомами гри, особливостями тренувальної й змагальної діяльності, знаннями структури гри та правил змагань, а також засвоєння методів навчання, необхідних для організації й самостійного проведення занять і змагань з настільного тенісу.</p>	
<p style="text-align: center;">Програмні результати навчання</p> <p>Знати: правила та базові технічні прийоми гри у настільний теніс; технічні й тактичні дії гравця в одиночній та парній грі; спеціальні фізичні вправи для розвитку необхідних фізичних якостей тенісиста; основи тактики ведення гри та ігрової взаємодії під час змагань з настільного тенісу</p> <p>Вміти: ефективно працювати в групі та брати на себе відповідальність за виконання конкретних завдань під час занять настільним тенісом; організувати та здійснювати суддівство навчальних і змагальних ігор з настільного тенісу; демонструвати самостійну роботу, критичне та самокритичне мислення; навчати техніки гри та розвивати рухові якості учнів у різних формах організації занять настільним тенісом; здійснювати підготовку спортсменів, організацію та проведення змагань з настільного тенісу; оцінювати рівень рухової активності та фізичний стан людини, складати й реалізувати програми тренувань із настільного тенісу; використовувати набуті навички для проведення оздоровчих та фізкультурно-оздоровчих заходів засобами настільного тенісу.</p>	
<p style="text-align: center;">Передумови для навчання</p> <p>Попередньо опановані дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор»</p>	
<p style="text-align: center;">Зміст навчальної дисципліни</p> <p>Тема 1. Історія виникнення та розвиток настільного тенісу.</p>	



Тема 2. Формування та розвиток рухових, технічних і тактичних умінь у настільному тенісі.

Тема 3. Розвиток фізичних, координаційних та психологічних здібностей студентів для підвищення ефективності гри у настільний теніс.

Тема 4. Підвищення рівня професійно значущих якостей, формування технічних і тактичних навичок у настільному тенісі.

Тема 5. Удосконалення технічних, тактичних і вольових умінь студентів, формування готовності до організації та проведення занять і змагань з настільного тенісу.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=6746>

Рекомендовані джерела:

1. **Новікова І. В., Бурлака І. В.** Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО // *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15* (2023). С. 29–37.
2. **Лукачина А. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М.** *Ігрові види спорту (настільний теніс) : навчальний посібник.* — Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. — 123 с.
3. **Francisco Pradas de la Fuente, Miguel Ángel Ortega-Zayas, Víctor Toro-Román, Alejandro Moreno-Azze.** Analysis of Technical–Tactical Actions in High-Level Table Tennis Players: Differences between Sexes // *Sports*, 2023, 11(11):225.
4. **Zhao Guo-liang.** Effectiveness of Forehand Near Net Short Ball Tactics in Table Tennis and The Performance of College Level Athletes in Hunan, China // *Journal of Education and Educational Research*, 2024, Vol. 10, No. 3, С. 169–174.
5. **Олександр Брояковський, Олександр Алексєєв, Анатолій Ребрина.** Настільний теніс як засіб розвитку прикладних здібностей та збільшення рухової активності // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025, № 2, С. 39–48.

Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Здобувач вищої освіти, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичних заняттях	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	задовільно
60 – 63	E	



35 – 59	FX	незадовільно
1 – 34	F	
Політика навчальної дисципліни		
<p>Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.</p> <p>Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.</p> <p>Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.</p>		
<p>Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=6746</p>		

Силабус затверджено на засіданні
кафедри «Фізичної культури та спорту»
28 серпня 2025 р. Протокол № 1