

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

підпис

28 серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТЕНІСУ І БАДМІНТОНУ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2023-2024 навчальний рік

Розробники програми: Олександр АЛЕКСЕЄВ, доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент
Вадим СТАСІЮК, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 10 від 28 серпня 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» полягає у формуванні загальних і фахових компетентностей у майбутніх тренерів з видів спорту, забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Рік навчання	4-й	4-й
Семестр вивчення	VIII семестр	VII, VIII семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	22 годин	18 годин
Лекційні заняття	6 годин	4 години
Практичні заняття	16 годин	14 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	98 годин	102 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента.

4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» відноситься до дисциплін вільного вибору студента вибіркового компоненту, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого розділу: «Основи теорії спортивних змагань», «Олімпійський і професійний спорт», «Відновлення у спорті», «Фізіологія спорту», «Організація і методика оздоровчої масової фізичної культури», «Фізична рекреація», «Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів», «Відновлення працездатності різних верств населення засобами фізичної культури», «Фізична культура у літніх дитячих оздоровчих таборах».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися загальні та фахові компетентності спеціальності.

Загальні компетентності:

- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні програмні результати навчання:

- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (майбутні бакалаври з фізичної культури у результаті опанування навчальним матеріалом дисципліни «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» володіють технікою та тактикою настільного тенісу і бадмінтону використовуючи елементи спортивних ігор у змозі розвивати фізичні якості не лише учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, але й різних верст населення).

- ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань (тренери з видів спорту опанувавши руховими вміннями і навичками у змозі здійснювати заходи, які спрямовані на участь, підготовку та проведення спортивних змагань зі спортивних ігор);

- ПРН 09 демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (під час вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти на власному прикладі, використовуючи засоби спортивних ігор зміцнюють особисте здоров'я, використовуючи популярні види фізичної активності ігрової спрямованості серед молоді).

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- визначення базових понять: техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію розвитку настільного тенісу і бадмінтону в Україні та закордоном;

- знати загальну структуру навчання технічним прийомам і тактичним діям;

- знати типові помилки, що виникають в процесі оволодіння учнями програмовим матеріалом;
- знати технологію побудови планів-графіків розподілу програмового матеріалу;
- знати технологію складання графіків і тематичних планів секцій в ДЮСШ;
- знати загальну характеристику змагальної діяльності, класифікацію техніки і тактики;
- знати системи проведення змагань, технологію складання календарів змагань;

Уміти:

- зразковим показом технічних прийомів та вправ;
- виправляти типові помилки, прогнозувати їх і застосовувати вправи для усунення цих помилок;
- видами планування та обліку програмового матеріалу;
- підбирати підготовчі, підвідні та спеціальні вправи які сприяють оволодінню технікою і тактикою;
- проводити секційне заняття;
- самостійно поповнювати і накопичувати знання, уміння і навички з курсу;
- самостійно планувати і проводити змагання з різним контингентом людей;
- методикою організації і проведення змагань, виконувати обов'язки суддів відповідно до діючих правил;
- методикою роботи з науково-методичною літературою;
- методами педагогічного контролю в процесі занять;

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять, завдання вхідного і поточного контролю, модульна контрольна робота.

9. Програма навчальної дисципліни.

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Теорія і методика викладання настільного тенісу							
Тема 1. Історія виникнення та основні етапи розвитку настільного тенісу	14	2	2	-	-	10	-
Тема 2. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу	12	2	-	-	-	10	-
Тема 3. Розвиток ігрової техніки в настільному тенісі	12	-	2	-	-	10	-
Тема 4. Тактика гри у настільний теніс	12	-	2	-	-	10	-
Тема 5. Спортивний інвентар для настільного тенісу	12	-	2	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 1	62	4	8	-	-	50	-
Змістовий модуль 2. Теорія і методика викладання бадмінтону							
Тема 1. Історія розвитку бадмінтону, правила змагань та їх організація.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 2. Основи спеціальної фізичної підготовки у бадмінтоні.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 3. Технічна і тактична підготовка у бадмінтоні.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 4. Навчання основ техніко-тактичних дій.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 5. Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні.	10	-	2	-	-	8	-
Разом за змістовим модулем 2	58	2	8	-	-	48	-
Разом годин	120	6	16	-	-	98	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				

		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Теорія і методика викладання настільного тенісу							
Тема 1. Історія виникнення та основні етапи розвитку настільного тенісу	12	2	-	-	-	10	-
Тема 2. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу	12	-	2	-	-	10	-
Тема 3. Розвиток ігрової техніки в настільному тенісі	12	-	2	-	-	10	-
Тема 4. Тактика гри у настільний теніс	12	-	2	-	-	10	-
Тема 5. Спортивний інвентар для настільного тенісу	14	-	2	-	-	12	-
Разом за змістовим модулем 1	62	2	8	-	-	52	-
Змістовий модуль 2. Теорія і методика викладання бадмінтону							
Тема 1. Історія розвитку бадмінтону, правила змагань та їх організація.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 2. Основи спеціальної фізичної підготовки у бадмінтоні.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 3. Технічна і тактична підготовка у бадмінтоні.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 4. Навчання основ техніко-тактичних дій.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 5. Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні.	10	-	-	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 2	58	2	6	-	-	50	-
Разом годин	120	4	14	-	-	102	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	100
Поточний контроль 30 балів	Поточний контроль 30 балів	
МКР – 40 балів		

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталей техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 3 оцінки, а саме: 9, 7, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 30 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 8) + 0,4) \times 30 = 24$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» отримав – 24 балів.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Змістовий модуль 1. (30 балів)		
<i>Настільний теніс</i>		

1.Техніка виконання технічного елемента підрізка (виконується біля тенісного стола студенти розміщуються навпроти).	Чоловіки: 6 разів 8 разів 10 разів Жінки 4 разів 6 разів 8 разів	4 – 6 7 – 9 10 – 12 4 – 6 7 – 9 10 – 12
2.Техніка виконання технічного елемента накат (виконується біля тенісного стола студенти розміщуються навпроти).	Чоловіки: 6 разів 8 разів 10 разів Жінки 4 разів 6 разів 8 разів	4 – 6 7 – 9 10 – 12 4 – 6 7 – 9 10 – 12
3.Техніка подачі «маятник», «віяло», «човник» (подача у зони тенісного стола: (ближня, середня, дальня).	3 рази	4 – 12
Змістовий модуль 2. (30 балів)		
<i>Бадмінтон</i>		
1. Техніка виконання технічного елемента підрізка (виконується на корті для гри в бадмінтон студенти розміщуються навпроти).	Чоловіки: 6 разів 8 разів 10 разів Жінки 4 разів 6 разів 8 разів	4 – 6 7 – 9 10 – 12 4 – 6 7 – 9 10 – 12
2. Техніка виконання технічного елемента «смеш» (виконується на корті для гри в бадмінтон студенти розміщуються навпроти).	Чоловіки: 6 разів 8 разів 10 разів Жінки 4 разів 6 разів 8 разів	4 – 6 7 – 9 10 – 12 4 – 6 7 – 9 10 – 12
3.Техніка виконання подачі (обов'язкове влучання в квадрат корту).	3 рази	4 – 12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Здобувачі вищої освіти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в яких відображають особливості виконання рухових дій зі спортивних ігор.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Після вивчення усіх змістових модулів здобувачі вищої освіти пишуть модульну контрольну роботу.

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Теорія і методика тенісу і бадмінтону» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу.

МКР (40 балів) «Аналіз техніки, тактики та методики навчання основних технічних прийомів у настільному тенісі і бадмінтоні» складається з 10-ти варіантів в кожному з яких по 4 питання. Кожне питання оцінюється у 10 балів.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова

(навчальної дисципліни)				
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30		
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика тенісу і бадмінтону»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

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

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт.).

Спортивний зал № 2, 7 аудиторія 225, 19 для проведення практичних занять, стадіон К-ПНУ, для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- тенісні столи;
- м'ячі для настільного тенісу;
- ракетки для настільного тенісу;
- ракетки для бадмінтону;
- волани для бадмінтону;
- сітки для настільного тенісу і бадмінтону;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути;
- координаційна драбина.

14. Рекомендована література.

Основна

1. Алексєєв О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 104 с.

2. Алексєєв О. О., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Ребрина А. А. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Київ – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 135 с.

3. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.

Допоміжна

1. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту. Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 9-13.

2. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення). Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. Харків, 8-9 грудня 2016 р. С. 18-20.

3. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛПРС”. Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та мол. вчених. Одеса, 2013. С. 71-72.

4. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу : метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 60 с.

5. Подчос З. До питання виникнення та історичного розвитку бадмінтону. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы II Междунар. электрон. науч. конф. под ред. Ермакова С. С. Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. С. 197-200.

6. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2010. С. 22-25.

7. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років. Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та асп. за заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. С. 232-238.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://referat.parta.ua	
http://www.nbuiv.gov.ua/	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
https://www.uttf.com.ua/	Федерації настільного тенісу України
https://www.ittf.com/	Міжнародна Федерація настільного тенісу
https://ubf.com.ua/	Федерація бадмінтона України
https://bwfbadminton.com/	Міжнародна Федерація бадмінтона