

**Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького**  
**природничо - географічний факультет**  
**кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін**

<b>Назва освітнього компонента</b> <i>Обов'язковий/вибірковий</i>	<b>ОСНОВИ БАДМІНТОНУ І НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ</b> <i>вибірковий</i>
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський) 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
<b>Рік навчання / Семестр / Курс (рік навчання)</b>	2024-2025 н.р. / непарний семестр
<b>Викладач</b>	Олійник Ірина Сергіївна, кандидат фіз.вих. (доктор філософії), старший викладач
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Профайл викладача</b>	<a href="https://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v/sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/">https://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v/sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/</a>
<b>Контактний телефон</b>	+38 (066) 33-07-377
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:oleynikmikel.1991@ukr.net">oleynikmikel.1991@ukr.net</a>
<b>Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького</b>	<a href="https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6184">https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6184</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> згідно графіку роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін - обговорення питань для самопідготовки та презентацій. <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького та освітніх дистанційних технологій, Viber, Telegram

## 1. Анотація освітнього компонента

Предметом вивчення дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу» є особливості планування, аспекти організації ігрового простору, методика організації ігрового простору та проведення різних форм занять бадмінтоном і настільним тенісом.

Вивчення дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу» є вибірковою компонентою освітньої програми підготовки бакалавра першого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта. (Фізична культура), вона допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію, підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до практичної діяльності.

Останнім часом у світі інтенсивно розвивається бадмінтон та настільний теніс, у зв'язку з цим пред'являються нові вимоги до професійної підготовки фахівців.

Необхідність введення даного освітнього компонента виникла у зв'язку з сучасними потребами галузі фізичної культури. Було з'ясовано, що здобувачі освіти мають недостатній рівень професійної підготовки, відчували недостатній рівень теоретичних та практичних знань при організації та проведенні рухливих ігор, спортивних свят та заходів з використанням елементів бадмінтону та настільного тенісу, особливу складність викликало проведення змагань серед дітей шкільного віку. Заняття бадмінтоном та настільним тенісом сприяють поліпшенню роботи органів і систем організму, зміцнення здоров'я і формування фізичних якостей.

## 2. Мета та завдання освітнього компонента

Метою освітнього компонента є опанування здобувачами освіти знаннями щодо теоретичних засад та практичних аспектів бадмінтону та настільного тенісу; формування потреби у заняттях фізичною культурою; принципи організації гри; перемоги як професійної проблеми; труднощі в організації гри, нестандартні ситуації та шляхи їх подолання; формування у студентів знання про історію, теорії і методику викладання бадмінтону та настільного тенісу, оволодіти технічними прийомами і тактичними діями гри в бадмінтон та настільного тенісу, навичками суддівства, організації і проведення змагань з бадмінтону та настільного тенісу, прийомами і тактичними діями бадмінтону та настільного тенісу; вміннями та професійно-педагогічними навичками використання отриманих знань, необхідними для майбутньої професійної діяльності.

Основними завданнями курсу є:

- дослідження сутності, значення і передумов зародження бадмінтону та настільного тенісу;
- підвищити рівень загальної фізичної підготовки;
- пропаганда ідей та принципів чесної гри Fair Play;
- розвинути ігрову витривалість та навички ігрової тактики;
- зняти психологічний бар'єр перед заняттями ігровими видами спорту;
- навчити техніці гри в бадмінтон та настільного тенісу у одиночному розряді, гри в парі та мікстах;
- навчити тактичним діям у бадмінтоні та настільного тенісу в одиночному розряді, гри в парі та мікстах;
- навчити правила гри у бадмінтон та настільного тенісу;
- навчити суддівству в бадмінтоні та настільного тенісу;

## 3. Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:

Загальні компетентності з дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу»	ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді у сфері професійної діяльності, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня. ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.	ФК6. Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення,

«Основи бадмінтону і настільного тенісу»	усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них. ФК9. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.
--	--

#### 4. Результати навчання

**РН5.** Вибирає відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; аналізує динаміку особистісного розвитку учнів, визначає ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

**РН7.** Демонструє знання основ фундаментальних і прикладних наук (відповідно до предметної спеціальності), оперує базовими категоріями та поняттями предметної області спеціальності.

**РН11.** Виявляє навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, пояснює необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

**РН12.** Аналізує власну педагогічну діяльність та її результати, здійснює об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

**ПРН1.** Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН2.** Знає як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

#### 5. Назва, код дисципліни і обсяг курсу

Назва дисципліни: «Основи бадмінтону і настільного тенісу».

Код навчальної дисципліни: ВК 15.

Кількість кредитів з дисципліни: 120 годин / 4 кредити ECTS (лекцій – 30, практичних занять – 14, СРС – 76).

#### 6. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

На лекційних заняттях використовується персональний комп'ютер (ноутбук), мультимедійний проектор для демонстрації навчального матеріалу, аудіо- та відеозаписів.

На практичних заняттях використовується мультимедійне обладнання; спортивний інвентар та обладнання.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи.

#### 7. Політика освітнього компонента

На заняттях вітається активне включення здобувачів в обговорення, креативність, виконання практико-орієнтованих завдань.

При оцінюванні враховується пізнавальна активність, креативність здобувачів, глибина засвоєного матеріалу.

Завдання до кожної теми викладач надає наприкінці заняття, а також висвітлює на сторінці Центру дистанційних освітніх технологій, у групі Viber.

Всі види робіт необхідно виконувати в оговорені строки. При виконанні всіх завдань і видів контролю курсу слід дотримуватись академічної доброчесності.







<p>діяльності у бадмінтоні. Організація і проведення змагань. Значення змагань. Роль тренера в організації процесу змагань. Місце змагань. Планування та види змагань. Складання звіту про проведення змагань.</p>																
<b>Змістовий модуль 2</b>																
<p><b>Тема 19.</b> Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.</p>																
<p><b>Тема 20.</b> Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p>																
<p><b>Тема 21.</b> Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.</p>																
<p><b>Тема 22.</b> Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу.</p>																
<p><b>Тема 23.</b> Вивчення техніки удару в настільному тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомогитіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування.</p>																





уміння тренера-викладача з бадмінтону. Вплив занять бадмінтоном на організм учнів. Самоконтроль під час занять бадмінтоном. Задачі, особливості та форми проведення навчальних занять. Методи навчання. Послідовність навчання техніці у бадмінтоні. Засоби навчання. Організація та методика занять з бадмінтону. Загальна і спеціальна підготовка у бадмінтоні. Різновиди способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Поняття ігрової стійки.

**Тема 6-7. Техніка та методика навчання основних прийомів у бадмінтоні.** Ознайомлення з основними прийомами техніки. Різновиди ігрових стійок. Узгодженість рухів руками і ногами під час гри у бадмінтон. Техніка пересувань на майданчику. Техніка та методика навчання подач у бадмінтоні: зверху, знизу. Техніка і методика навчання ударів у бадмінтоні: зверху, знизу, справа, зліва.

**Тема 8-9. Методика навчання технічних прийомів у захисті.** Ознайомлення з основними прийомами дій у захисті. Техніка і методика навчання короткої подачі. Техніка і методика навчання високо-далеких ударів. Фазова структура рухів, основні помилки та їх попередження. Техніка і методика навчання плоскої подачі. Техніка і методика навчання плоских ударів. Попередження помилок техніки. Навчання пересуванню в передній зоні майданчика. Методика навчання пересуванню на задній зоні майданчика.

**Тема 10-11. Методика навчання технічних прийомів у нападі.** Ознайомлення з основними прийомами дій у нападі. Різновиди атакуючих ударів. Техніка і методика навчання високо-далекій подачі. Техніка і методика навчання укорочених ударів. Фазова структура рухів. Основні помилки та їх попередження. Навчання пересуванню по майданчику вправо та вліво. Поняття про основні точки майданчику. Техніка і методика навчання тактиці гри в одиночному розряді та парах. Аналіз основних помилок та їх попередження.

**Тема 12-13. Організація тренувальної діяльності у бадмінтоні.** Характеристика сучасної системи спортивного тренування у бадмінтоні. Основні поняття спортивного тренування. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна). Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні. Основи управління тренувальним процесом у бадмінтоні. Етапи підготовки бадмінтоніста високої кваліфікації.

**Тема 14-15. Організація змагальної діяльності у бадмінтоні.** Основні аспекти підготовки до проведення змагань з бадмінтону. Підготовка майданчику та інвентаря. Положення про змагання з бадмінтону. Основна документація змагань з бадмінтону. Суддівство у бадмінтоні. Організація і проведення оздоровчих заходів засобами бадмінтону у різних групах населення.

**Тема 16. Спеціальна фізична підготовка у бадмінтоні.** Вправи для розвитку фізичних якостей бадмінтоніста. Вправи для розвитку спритності та швидкості бадмінтоніста. Вправи на розвиток уваги та периферійного зору, вправи на переключення уваги.

**Тема 17. Організація і проведення змагань. Значення змагань.** Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні. Організація і проведення змагань. Значення змагань. Роль тренера в організації процесу змагань. Місце змагань. Планування та види змагань. Складання звіту про проведення змагань.

**Тема 18.** Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші. Жонглювання м'ячем.

## **Змістовий модуль 2**

**Тема 19.** Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.

**Тема 20.** Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

**Тема 21.** Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.

**Тема 22.** Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч.

Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу.

**Тема 23.** Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою(зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.

**Тема 24.** Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.

**Тема 25.** Тактика парної гри, напад та захист, контратаки. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.

**Тема 26.** Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. Ознайомлення з веденням документації. Суддіство з настільного тенісу. Правила змагань. Навчальна гра-змагання, суддіство змагань.

**Тема 27.** Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів. Навчальна гра. Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддіство змагань. Жестикуляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддіство.

### **8.3. Структура освітнього компонента (практичний блок):**

**Тема 1. Вступ в дисципліну «Основи бадмінтону».** Визначення та зміст дисципліни. Завдання дисципліни та місце бадмінтону в системі фізичного виховання. Класифікація і термінологія. Історія розвитку бадмінтону. Становлення та розвиток бадмінтону в Україні. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

**Тема 2. Науково-теоретичні основи бадмінтону.** Характеристика гри. Поняття про техніку у бадмінтоні та її варіативність. Фізична підготовка бадмінтоніста. Основні характеристики рухів у бадмінтоні. Фазова структура рухів. Основні аспекти технічної підготовки бадмінтоніста. Поняття тактичної підготовки у бадмінтоні. Психологічна підготовка бадмінтоніста.

**Тема 3. Загальні основи навчально-методичного процесу у бадмінтоні.** Правила поведінки на майданчиках та правила безпеки під час занять бадмінтоном. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з бадмінтону. Вплив занять бадмінтоном на організм учнів. Самоконтроль під час занять бадмінтоном. Задачі, особливості та форми проведення навчальних занять. Методи навчання. Послідовність навчання техніці у бадмінтоні. Засоби навчання. Організація та методика занять з бадмінтону. Загальна і спеціальна підготовка у бадмінтоні. Різновиди способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Поняття ігрової стійки.

**Тема 4. Техніка та методика навчання основних прийомів у бадмінтоні.** Ознайомлення з основними прийомами техніки. Різновиди ігрових стійок. Узгодженість рухів руками і ногами під час гри у бадмінтон. Техніка пересувань на майданчику. Техніка та методика навчання подач у бадмінтоні: зверху, знизу. Техніка і методика навчання ударів у бадмінтоні: зверху, знизу, справа, зліва.

**Тема 5. Організація тренувальної діяльності у бадмінтоні.** Характеристика сучасної системи спортивного тренування у бадмінтоні. Основні поняття спортивного тренування. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна). Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні. Основи управління тренувальним процесом у бадмінтоні. Етапи підготовки бадмінтоніста високої кваліфікації.

**Тема 6. Організація змагальної діяльності у бадмінтоні.** Основні аспекти підготовки до проведення змагань з бадмінтону. Підготовка майданчику та інвентаря. Положення про змагання з

бадмінтону. Основна документація змагань з бадмінтону. Суддівство у бадмінтоні. Організація і проведення оздоровчих заходів засобами бадмінтону у різних групах населення.

**Тема 7. Спеціальна фізична підготовка у бадмінтоні.** Вправи для розвитку фізичних якостей бадмінтоніста. Вправи для розвитку спритності та швидкості бадмінтоніста. Вправи на розвиток уваги та периферійного зору, вправи на переключення уваги.

**Тема 8.** Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.

**Тема 9.** Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

**Тема 10.** Подачі з нижнім обертотом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертотом м'яча. Подачі з верхнім обертотом м'яча.

**Тема 11.** Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу.

**Тема 12.** Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою(зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.

**Тема 13.** Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.

**Тема 14.** Тактика парної гри, напад та захист, контратаки. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.

**Тема 15.** Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. Ознайомлення з веденням документації. Суддівство з настільного тенісу. Правила змагань. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань.

**Тема 16.** Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів. Навчальна гра. Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддівство змагань. Жестикауляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддівство.

#### 8.4. Структура освітнього компонента (самостійний блок):

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Завдання для самостійної роботи
1.	<b>Тема 1. Вступ в дисципліну «Основи бадмінтону».</b> Визначення та зміст дисципліни. Завдання дисципліни та місце бадмінтону в системі фізичного виховання Класифікація і термінологія. Історія розвитку бадмінтону. Становлення та розвиток бадмінтону в Україні. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми.

	Основна та допоміжна література.		
2.	<p><b>Тема 2. Науково-теоретичні основи бадмінтону.</b></p> <p>Характеристика гри.</p> <p>Поняття про техніку у бадмінтоні та її варіативність.</p> <p>Фізична підготовка бадмінтоніста.</p> <p>Основні характеристики рухів у бадмінтоні.</p> <p>Фазова структура рухів.</p> <p>Основні аспекти технічної підготовки бадмінтоніста.</p> <p>Поняття тактичної підготовки у бадмінтоні.</p> <p>Психологічна підготовка бадмінтоніста.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми.
3.	<p><b>Тема 3. Загальні основи навчально-методичного процесу у бадмінтоні.</b></p> <p>Правила поведінки на майданчиках та правила безпеки під час занять бадмінтоном.</p> <p>Предметно-практичні уміння тренера-викладача з бадмінтону.</p> <p>Вплив занять бадмінтоном на організм учнів.</p> <p>Самоконтроль під час занять бадмінтоном.</p> <p>Задачі, особливості та форми проведення навчальних занять.</p> <p>Методи навчання. Засоби навчання.</p> <p>Послідовність навчання техніці у бадмінтоні.</p> <p>Організація та методика занять з бадмінтону.</p> <p>Загальна і спеціальна підготовка у бадмінтоні.</p> <p>Різновиди способів тримання ракетки.</p> <p>Вправи з воланом.</p> <p>Поняття ігрової стійки.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми.
4.	<p><b>Тема 4. Техніка та методика навчання основних прийомів у бадмінтоні.</b></p> <p>Ознайомлення з основними прийомами техніки.</p> <p>Різновиди ігрових стійок.</p> <p>Узгодженість рухів руками і ногами під час гри у бадмінтон.</p> <p>Техніка пересувань на майданчику.</p> <p>Техніка та методика навчання подач у бадмінтоні: зверху, знизу.</p> <p>Техніка і методика навчання ударів у бадмінтоні: зверху, знизу, справа, зліва.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
5.	<p><b>Тема 5. Методика навчання технічних прийомів у захисті.</b></p> <p>Ознайомлення з основними прийомами дій у захисті.</p> <p>Техніка і методика навчання короткої подачі.</p> <p>Техніка і методика навчання високо-далеких ударів.</p> <p>Фазова структура рухів, основні помилки та їх попередження.</p> <p>Техніка і методика навчання плоскої подачі.</p> <p>Техніка і методика навчання плоских ударів.</p> <p>Попередження помилок техніки.</p> <p>Навчання пересуванню в передній зоні майданчика.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.

	Методика навчання пересуванню на задній зоні майданчика.		
6.	<p><b>Тема 6. Методика навчання технічних прийомів у нападі.</b>  Ознайомлення з основними прийомами дій у нападі.  Різновиди атакуючих ударів.  Техніка і методика навчання високо-далекої подачі.  Техніка і методика навчання укорочених ударів.  Фазова структура рухів.  Основні помилки та їх попередження.  Навчання пересуванню по майданчику вправо та вліво.  Поняття про основні точки майданчику.  Техніка і методика навчання тактиці гри в одиночному розряді та парах.  Аналіз основних помилок та їх попередження.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
7.	<p><b>Тема 7. Організація тренувальної діяльності у бадмінтоні.</b>  Характеристика сучасної системи спортивного тренування у бадмінтоні.  Основні поняття спортивного тренування.  Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна).  Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні.  Основи управління тренувальним процесом у бадмінтоні.  Етапи підготовки бадмінтоніста високої кваліфікації.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
8.	<p><b>Тема 8. Організація змагальної діяльності у бадмінтоні.</b>  Основні аспекти підготовки до проведення змагань з бадмінтону.  Підготовка майданчику та інвентаря.  Положення про змагання з бадмінтону.  Основна документація змагань з бадмінтону.  Суддівство у бадмінтоні.  Організація і проведення оздоровчих заходів засобами бадмінтону у різних групах населення.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
9.	<p><b>Тема 9. Спеціальна фізична підготовка у бадмінтоні.</b>  Вправи для розвитку фізичних якостей бадмінтоніста.  Вправи для розвитку швидкості та швидкості бадмінтоніста.  Вправи на розвиток уваги та периферійного зору, вправи на переключення уваги.</p>		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.
10.	<p><b>Тема 10. Організація і проведення змагань. Значення змагань.</b>  Організація навчально-тренувальної та змагальної діяльності у бадмінтоні.  Організація і проведення змагань.  Значення змагань.</p>		Складання рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.

	Роль тренера в організації процесу змагань. Місце змагань. Планування та види змагань. Складання звіту про проведення змагань.		
11.	<b>Тема 11.</b> Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.
12.	<b>Тема 12.</b> Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.
13.	<b>Тема 13.</b> Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
14.	<b>Тема 14.</b> Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм.. Опрацювання практичних навичок.
15.	<b>Тема 15.</b> Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомогитіла, використання удару накладкою(зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
16.	<b>Тема 16.</b> Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.

17.	<b>Тема 17.</b> Тактика парної гри, напад та захист, контратаки. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Складання тестових завдань та рефератів, які відображають основні поняття теми. Опрацювання практичних навичок.
18.	<b>Тема 18.</b> Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. Ознайомлення з веденням документації. Суддівство з настільного тенісу. Правила змагань. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.
19.	<b>Тема 19.</b> Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів. Навчальна гра. Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддівство змагань. Жестикуляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддівство.		Опрацювання тем за допомогою дистанційних технологій та програм. Опрацювання практичних навичок.

## 9. Методи та форми навчання і контролю

### 9.1. Форми та методи навчання

Вивчення дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу» досягається інформаційним, ілюстративним та проблемним методами навчання.

Лекції супроводжуються демонстрацією схем, таблиць з мультимедійним супроводом. На практичних заняттях розглядаються та розв'язуються задачі, наближені до реальних ситуацій:

- \* використовується роздатковий матеріал (наочність) для формування у студентів системного мислення, розвитку пам'яті;

- \* проводиться дискусійне обговорення проблемних питань;

- \* задаються провокаційні питання.

Навчання супроводжується опрацюванням нормативної, навчальної літератури, а також періодичних видань. При викладанні навчальної дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу» для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій, таких, як: проблемні лекції, робота в малих групах, семінари-дискусії, кейс-метод, метод мозкового штурму, метод вільних асоціацій, метод обговорення тематичних зображень, метод "переваги та недоліки", метод "Робота в мережі", ділові ігри, екскурсійні заняття.

Проблемні лекції спрямовані на розвиток логічного мислення студентів. Коло питань теми лекції обмежується двома-трьома ключовими моментами, увага студентів концентрується на матеріалі, який не знайшов відображення в підручниках, використовується досвід закордонних навчальних закладів з роздаванням студентам під час лекції друкованого матеріалу та виділенням головних висновків з питань, що розглядаються.

Міні-лекції передбачають викладення навчального матеріалу за короткий проміжок часу і характеризуються значною ємністю, складністю логічних побудов, образів, доказів та узагальнень. Міні-лекції проводяться, як правило, як частина заняття дослідження. На початку проведення міні-лекції за вказаними темами лектор акцентує увагу студентів на необхідності представити викладений лекційний матеріал у так званому структурно-логічному вигляді. На розгляд виносяться питання, які зафіксовані у плані лекцій, але викладаються вони стисло.

Робота в малих групах дає змогу структурувати лекційні або практично-семінарські заняття за формою і змістом, створює можливості для участі кожного студента в роботі за темою заняття,

забезпечує формування особистісних якостей та досвіду соціального спілкування.

Після висвітлення проблеми (при використанні проблемних лекцій) або стислого викладання матеріалу (при використанні міні-лекцій) студентам пропонується об'єднуватися у групи по 5 – 6 осіб і презентувати наприкінці заняття своє бачення та сприйняття матеріалу.

Презентації – виступи перед аудиторією, що використовуються для представлення певних досягнень, результатів роботи групи, звіту про виконання індивідуальних завдань. Однією з позитивних рис презентації та її переваг за умови використання в навчальному процесі є обмін досвідом, який здобули студенти під час роботи в певній малій групі.

Семінари-дискусії передбачають обмін думками та поглядами учасників щодо даної теми, а також розвивають мислення, допомагають формувати погляди і переконання, виробляють вміння формулювати думки і висловлювати їх, вчать оцінювати пропозиції інших людей, критично підходити до власних поглядів.

Ділові та рольові ігри – форма активізації студентів, внаслідок якої вони задіяні в процесі інсценізації певної виробничої ситуації в ролі безпосередніх учасників подій.

Обговорення тематичних зображень дає змогу візуально сприймати інформацію, сприяє розвитку асоціативного мислення та кращому засвоєнню матеріалу.

## 9.2. Форми та методи контролю

Оцінювання результатів навчання дисципліни «Основи бадмінтону і настільного тенісу» здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://drive.google.com/file/d/1HWL9vuhcizztkaC6wgF-zXhr43uGR1W0/view> та «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://drive.google.com/file/d/1BDRNtAJupqmHkldtICJTkvL-LNTIjWRX/view>.

Контроль за видами діяльності здобувачів здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час практичних та семінарських занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (есе, презентації, творчі проекти), періодичного контролю періодична контрольна робота, заліку або екзамену. За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за поточний контроль та екзаменаційної оцінки виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS

Практичні і семінарські заняття оцінюються за шкалою «2», «3», «4», «5».

Бали	Критерії
5	Здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові/тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
4	Здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових/тестових завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
3	Здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу,



	обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
2	Здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові/тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

**Періодичний контроль** складається з двох контрольних робіт (перший та другий періодичний контроль).

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання (max=30б.+30б.). Анімаційна програма у разі своєчасної і відмінної презентації може бути зарахована здобувачі за другу періодичну контрольну роботу.

#### **Критерії оцінювання періодичного контролю**

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Максимальна кількість балів – 30. Десять тестових завдань по 1 балу – 10 балів. Два розгорнуті питання по 10 балів. Розгорнуті відповіді на 2 завдання оцінюються за 10-бальною шкалою.

10-9 балів	Здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу.
8-7 балів	Здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання на практиці. Має незначні помилки у викладі матеріалу.
6-5 балів	Здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал; не дає вичерпної відповіді на контенті питання.
4-3 балів	Здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні.
2-1 балів	Здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності.
0 балів	Відповідь відсутня.

**Критерії оцінювання самостійної роботи.** Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://drive.google.com/file/d/1HWL9vuhcizztkaC6wgF-zXhr43uGR1W0/view> самостійна робота є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових академічних занять. Метою самостійної роботи здобувача є засвоєння в повному об'ємі освітньої програми і освітнього компонента та послідовне формування навичок ефективної самостійної і професійної діяльності.

Основними видами самостійної роботи студентів у межах освітнього компоненту є підготовка до аудиторних занять, пошуково-аналітична робота щодо винесених для самостійного опрацювання окремих тем. Питання і завдання, винесені на самостійне опрацювання, включені до періодичних контрольних робіт та екзаменаційних білетів.

Згідно «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://drive.google.com/file/d/1BDRNtAJupqmHkldtICJTkV-LNTIjWRX/view>, самостійно

підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання здобувачами оцінюються як частина теми практичного заняття.

Контроль за виконанням завдань до самостійної роботи здійснюється під час поточного, періодичного і підсумкового контролю.

**Критерії оцінювання підсумкового (семестрового) контролю**

Результати за всі практичні обчислюються як середньозважена оцінок (max=20 до першої контрольної точки + max=20 до другої контрольної точки). Теми для самостійного опрацювання, оцінюються як частина практичного заняття.

Освітній компонент оцінюється у 100 балів.

Для зарахування заліку достатньо 60 балів.

**Екзамен** оцінюється у 100 балів. Екзаменаційний білет включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання з усіх тем, які входять до програми освітнього компоненту. Підсумкова оцінка виставляється як середньозважена оцінок за семестри та результатів екзамену.

Екзаменаційний білет включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Максимальна кількість балів 100. Тестові завдання 20 тестів по 2 бали. Розгорнуті відповіді на два завдання оцінюються за 30-бальною шкалою.

25-30 балів	Здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможній мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
19-24 балів	Здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації.
13-18 балів	Здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, поверхово сприймає його зміст, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал. Не здатен виділяти суттєві ознаки вивченого.
7-12 балів	Здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні. Допускає багато суттєвих помилок у викладенні матеріалу.
1-6 балів	Здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого.
0 балів	Відповідь відсутня.

Порядок визнання результатів навчання, отриманих в неформальній освіті регулюється відповідним положенням [https://drive.google.com/file/d/14KeC\\_yldBuss-N0Q60DqWdwy9We1\\_uV4/view](https://drive.google.com/file/d/14KeC_yldBuss-N0Q60DqWdwy9We1_uV4/view) та є можливим для обов'язкових освітніх компонентів починаючи з другого семестру навчання.

**Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 – бальної оцінної шкали таке:**

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в Мелітопольському державному педагогічному університеті ім. Богдана Хмельницького	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
A	90-100	відмінно	

B	82-89	добре	зараховано
C	74-81		
D	64-73	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
E	60-63		
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
F	0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Невідпрацьовані заняття** є підставою для недопущення здобувача до підсумкового контролю як такого, що не виконав навчальний план.

## 10. Рекомендована література

### 10.1 Основна література.

1. Горошко Н.І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2021. 109 с.
2. Гришко Л.Г. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М. Чиченьова., Київ 2021. 108 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту. Олімпійська література. Київ, 2019. 272 С.
4. Жуковський Є.І. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
5. Індик П.М. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.
6. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки. 2019. 236 с.

### 10.2 Допоміжна література.

1. Горошко Н.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Бадмінтон) для студентів усіх освітніх програм Університету. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2017. 29 с.
2. Долинний Ю.О. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. / Ю. О. Долинний, О. М. Олійник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
3. Камаєва О.К. Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура». Харків. нац. акад. міськ. госп-ва. Харків: ХНАМГ. 2012. 44 с.
4. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон. Методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю. «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ: 2020 32 с.
5. Світлична Т.С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 82 с
6. Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посібник. Краматорськ: ДДМА. 2014. 75 с.

### 10.3 Інформаційні ресурси

1. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badmintoneurope.com/>.
2. Бадмінтон на уроках [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.badminton.net.ua/>.
3. Офіційний сайт Федерації тенісу України - <http://www.ftu.org.ua/>

4. Правила настільного тенісу. <http://tabletennis.org.ua/nastilny-tenispravila-gri/>
5. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.
6. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.