



Ігрові види спорту (настільний теніс)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Навчальне відділення настільного тенісу https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2162

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (настільний теніс)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Ігрові види спорту (настільний теніс)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вміння для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (настільний теніс)» студенти зможуть використовувати засоби настільного тенісу:

- 1) з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Ігрові види спорту (настільний теніс)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- | | |
|---------|--|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять з настільного тенісу . |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами настільного тенісу . |
| Тема 4. | Методика навчання техніки виконання вправ з настільного тенісу . |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу . |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники:

1. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, І. В. Новікова, В. К. Щербаченко, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854>

2. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. Г. Гришко, О. М. Чиченьова, В. К. Щербаченко. – Електронні текстові дані (1 файл: 448 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 58 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

3. Фізичне виховання. Настільний теніс.[Електронний ресурс] : методичні рекомендації для навчання студентів техніці гри настільного тенісу навчального відділення/ КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Електронні текстові дані (1 файл: 3.11 МВ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2021.-108с. Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42022>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ: НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

8. Фізичне виховання. Легка атлетика - фітнес [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 152 с. – Назва з екрана

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/44515>

9. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс]: [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. В. Назимок, Гаврилова Н. М., Ю. О. Мартинов, В. Е. Добровольський. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,31 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 141 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

10. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові данні (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

11. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.:

І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

12. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>

13. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>

14. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41128>

15. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41115>

16. Фізичне виховання. Спортивний туризм [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Михайленко В. М., Сога С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 695 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 50 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41107>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента).

Практичне заняття №1. Задачі: 1.Надати теоретичні знання з організації системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу.

Засоби: інтерактивні матеріали. Фізичні вправи з розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі:1. Надати теоретичні знання з розвитку настільного тенісу, як виду спорту та основні положення Правил гри.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкість за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали. Фізичні вправи з розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №3. Задачі: 1. Навчити стійкам гравця та особливостям техніки пересування в настільному тенісі.

2.Навчити техніці жонгливання м'ячем правою (долонною), лівою (тильною) та обома сторонами ракетки; навчити різним способам утримання ракетки.

3.Сприяти розвитку фізичної якості спритність за допомогою фізичних вправ.

Засоби: рухлива гра. Підкидання м'яча з відкритої долоні правою та лівою рукою, жонгливання м'ячем з ракеткою у статичному положенні та у русі. Набивання м'яча ракеткою біля

стілки обома сторонами ракетки. Набивання м'яча ракеткою, не ігровою рукою, у статичному положенні. Фізичні вправи з розвитку спритності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №4. Задачі:1.Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва та подачі поштовхом зліва по діагоналі.

2.Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою фізичних вправ.

Засоби: підкидання м'яча з відкритої долоні з імітацією подачі та удару поштовхом зліва. Гра біля стінки ударом поштовхом зліва. Пересування приставними кроками, випадами, стрибками у основній та лівосторонній стійках. Фізичні вправи з розвитку координаційних здібностей. Рухливі ігри.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №5. Задачі:1.Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа та удару поштовхом справа по діагоналі.

2.Сприяти розвитку фізичної якості гнучкість за допомогою фізичних вправ.

Засоби: підкидання м'яча з відкритої долоні, імітація подачі поштовхом справа і удару поштовхом справа по діагоналі. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування приставними кроками у правосторонній і основній стійках. Рухливі ігри. Фізичні вправи з розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №6. Задачі:1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва та удару поштовхом зліва по прямій.

2.Сприяти розвитку фізичної якості сила за допомогою фізичних вправ.

Засоби: Рухливі ігри. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування випадами вправо – вліво. Імітація технічного удару та подачі поштовхом зліва по прямій. Гра «влучний гравець» (влучити ударом поштовхом зліва, із 3-ох спроб, у будь-який предмет, що розташовується на ігровій поверхні). Фізичні вправи з розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №7. Задачі:1.Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа та удару поштовхом справа по прямій.

2.Сприяти розвитку фізичної якості витривалості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: рухливі ігри. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування приставними кроками у правобічній стійці. Імітація технічного удару та подачі поштовхом справа по прямій. Гра «влучний гравець» (влучити ударом поштовхом справа, із 3-ох спроб, у будь-який предмет, що розташовується на ігровій поверхні). Фізичні вправи з розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №8. Задачі:1.Навчити способам пересування у комбінаційній грі по «трикутнику» ударами поштовхом зліва і справа.

2.Сприяти розвитку фізичної якості спритність за допомогою фізичних вправ.

Засоби: пересування приставними кроками у комбінаційній грі по «трикутнику» з поєднанням імітаційних ударів поштовхом справа і зліва. Імітація подач поштовхом справа і зліва по напрямкам. Естафети. Гра «сонечко» поштовхами зліва та справа. Фізичні вправи з розвитку спритності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №9. Задачі:1.Навчити техніці виконання підрізки зліва та подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

2.Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою фізичних вправ.

Засоби: гра біля стіни підрізкою зліва. Імітація технічного удару підрізка зліва та подачі по діагоналі. Гра одночасно з двома м'ячами ударами поштовхами зліва та підрізками. Фізичні вправи з розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №10. Задачі:1. Навчити техніці виконання удару накатом справа та подачі накатом справа по діагоналі.

2. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: Імітація технічного удару накат справа по діагоналі. Імітація подачі справа з верхнім обертанням м'яча (накатом) по діагоналі. Пересування приставними кроками у правобічній і лівобічній стійках випадами у ближній і дальній зонах. Фізичні вправи з розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізка справа та подачі справа з нижнім обертотом по діагоналі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: рухливі ігри. Жонглювання м'ячем правою (долонною) стороною ракетки з пересуванням у правосторонній стійці. Імітація удару підрізки справа по діагоналі з різною траєкторією руху. Імітація подачі з нижнім обертанням справа. Фізичні вправи з розвитку швидкості. Навчальна гра по завданням.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накат справа та подачі справа з верхнім обертотом по прямій.

2. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: стрибки зі скакалкою. Стрибки з поворотами на 180°. Імітація накату справа по прямій. Гра «сонечко» накатами справа по направленням. Фізичні вправи з розвитку стрибучості. Навчальна гра за завданнями заняття.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі та удару накатом зліва по діагоналі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: човниковий біг; пересування вздовж тенісного стола; біг на короткі відрізки. Імітація подач накатом зліва та удару накат зліва по діагоналі. Гра «сонечко» накатами зліва по діагоналі. Навчальна гра за завданнями заняття. Фізичні вправи з розвитку швидкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів накатами справа та зліва по черзі з середини столу.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили за допомогою фізичних вправ.

Засоби: Імітація ударів накат справа і зліва з відповідними вихідними стійками та переміщеннями. Імітація подач накатом справа і зліва по направленням. Фізичні вправи з розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів накатами справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Сприяти розвитку витривалості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: пересування з імітацією ударів накатів справа і зліва приставними кроками, випадами. Стрибки зі скакалкою. Фізичні вправи з розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізками справа (по діагоналі) та зліва (по прямій) у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Підсумкове тестування індивідуальної фізичної підготовленості студента.

Засоби: пересування з імітацією ударів підрізок справа і зліва приставними кроками, випадами. Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи.

Практичне заняття №18.

Проведення заліку.

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень)

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

1) У разі очного навчання:

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципів академічної доброчесності.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Інші вимоги: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

2) У разі дистанційного навчання:

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципів академічної доброчесності.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль:

1) у разі очного навчання:

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 1 бал

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 32 балів.

2. Модульна контрольна робота МКР

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 0,5 бала.

Максимальна оцінка – 18 балів.

3. Тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м)

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

2) у разі дистанційного навчання:

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 64 бали.

2. Модульна контрольна робота МКР

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 36 балів.

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1). Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних і фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **настільного тенісу**, використовується відповідний навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки;
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о. зав. кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна
к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович
старший викладач Чиченьова Оксана Миколаївна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)