



Ігрові види спорту (теніс) Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (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 (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, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (теніс)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби **тенісу** 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 (теніс)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким 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 **тенісу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **тенісу** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з тенісу (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **тенісу**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники:

1. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів I та II курсів навчального відділення тенісу / НТУУ «КПІ» ; уклад. І. В. Бурлака, С. М. Жуков, А. В. Лукачина. – Електронні текстові дані (1 файл: 7,34 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2010. - Назва з екрана.Короткий огляд (реферат): Дані методичні рекомендації сприяють навчання гри в теніс студентів які займаються на 1 і 2 курсах.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/568>

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв 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. Градусова, Н. В. Кузьменко. – 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>

Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)

1. Дж. Литлфорд, Э Маград Теннис. Школа мастерства Издательство Арт-Родник, 2009 – 176 с. (цветные иллюстрации)
2. В.Л. Гороховский, В.Е. Романовский Большой теннис для всех и каждого, Ростов н./Д. Феникс, 2004, - 352 с. (Серия «Планета Спорт»)
3. Ф.К. Агашин Биомеханика ударных движений (на модели тенниса и футбола), Москва, ФИС 1977год., - 207с.
4. Е. В. Корбут Теннис: техника и тактика чемпионов, М., ФиС, 1985, - 144с.
5. П. Роутерт, М. Ковач Анатомия тенниса. Иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости, выносливости теннисиста, М., издательство Попури, 2012, - 400с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з тенісу.

Лекція. Характеристика ігрових видів спорту (теніс).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки ігрових **видах спорту (теніс)**. Техніка безпеки на заняттях з **ігрових видів спорту**. Вплив занять з **ігрових видів спорту (теніс)** на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається ігровими видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами тенісу.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами ігрових видів спорту.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами ігрових видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Правила гри у теніс. Характеристика та обладнання тенісного корту.
2. Зірки українського тенісу. Андрій Медведєв – біографія та кар'єра.
3. Зірки українського тенісу. Еліна Світоліна – біографія та кар'єра.
4. Тактика гри у теніс. Особливості одиночної гри.
5. Тактика гри у теніс. Особливості парної гри.
6. Техніка ударів з відскоку у тенісі. Форхенд.
7. Техніка ударів з відскоку у тенісі. Бекхенд.
8. Зірки сучасного чоловічого тенісу. Роджер Федерер, Рафаель Надаль та Новак Джокович. Біографія та кар'єра.
9. Зірки сучасного жіночого тенісу. Сестри Вільямс, Еліна Світоліна, Марія Шарапова. Біографія та кар'єра.
10. Удари з льоту в тенісі. Особливості техніки виконання воллею та драйв-воллею.
11. Удари з льоту в тенісі. Особливості техніки виконання смешу та реверсу.
12. Історія виникнення та розвитку тенісу.
13. Подача в тенісі. Особливості техніки виконання крученої та різаної подачі.
14. Найпрестижніші турніри світового тенісу.
15. Матеріали покриття тенісного корту. Особливості техніки та тактики гри в залежності від покриття корту.
16. Найвидатніші тенісні турніри на ґрунті та їхня історія
17. Формат змагань в тенісі
18. Найвидатніші тенісні академії світу та їхні зіркові випускники
19. Тенісне екіпірування
20. Тенісні федерації та об'єднання гравців

Вимоги до оформлення ДКР:
шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт
міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали
параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;
верхнє, нижнє поля - 20 мм, лїве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;
вїдступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та пїсля абзацу 0;
обсяг роботи – 16-20 сторїнок тексту (без титульного аркуша, сторїнок з планом та лїтературою);
мова – українська;
Структура ДКР:
титульний аркуш,
план роботи,
вступ,
основна частина,
висновки,
список лїтератури 8-12 джерел (активнї посилання по тексту).

6. Самостїйна робота студента

Пїдготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостїйна робота студента (52 години) передбачає самостїйне вивчення тем курсу, пїдготовку до аудиторних занять та контрольних заходїв.

Розподїл годин СРС: пїдготовка до практичних занять – 20 годин; пїдготовка до ДКР – 30 годин; пїдготовка до залїку – 2 години.

Полїтика та контроль

7. Полїтика навчальної дисциплїни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведїнки на заняттях: дотримання вимог з технїки безпеки.

Правила захисту їндивїдуальних завдань: дотримання принципу академїчної доброчесностї.

- полїтика дедлайнїв та перескладань: у студентїв є можливїсть двох перескладань
- їншї вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Унїверситету:

- полїтика щодо академїчної доброчесностї: полїтика, принципи академїчної доброчесностї та норми етичної поведїнки студентїв ї практичних працівникїв Унїверситету визначенї у кодексі честї КПї їм.. Їгоря Сїкорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцїнювання результатїв навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичному заняттї

На практичному заняттї кожне тестове завдання з 20-ти тестїв оцїнюється в 2 бали.

Максимальна кїлькїсть балїв за тестовї завдання – 40 балїв.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцїнка – 60 балїв.

Остаточна оцїнка опанування студентом освітнього компонента оцїнюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балїв до унїверситетської шкали оцїнювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балїв!

Пїдсумковий контроль – залїк.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *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.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

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.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Лукачина Анатолій Васильович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Бурлака Ірина Василівна

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

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