



Ігрові види спорту (настільний 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>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Ігрові види спорту_Настільний теніс https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=4803

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 здобувачів вищої освіти 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)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби настільного 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 (**настільний теніс**)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти 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.

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

3. 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>

4. Шевченко О.О., Паєвський В.В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс.: Навчальний посібник. Друге видання, перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.: іл.

Режим доступу: <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/bitstream/123456789/1971/1/Посібник%20Шевченко%20Паєвський%202021.pdf>

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. Настільний теніс: методичні рекомендації. / Укладачі: О-73 Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/Настільний%20теніс.pdf>

3. І.Д. Бірук. Настільний теніс. Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУГВП, 2014. – 164 с.

Режим доступу: <https://ep3.nuwm.edu.ua/5071/2/Настільний%20теніс.pdf>

4. 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. Режим доступу: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/Посібник_«Теорет_методол_основи_гри_в_настільний_теніс.pdf

5. Фізичне виховання Настільний теніс: методичні рекомендації / уклад.: В.О.Акімова, В.Г. Єременко, Т.М. Совгіря, Е.Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2014. – 32 с.

Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua>

6. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: методична розробка / В.О. Івахненко. – Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. – 54 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): http://znz-328.at.ua/Tenis/metodichni_nastanovi_z_nastilnogo_tenisu.pdf

7. А. Ребрина, В. Адамчук, А. Дубенчук, В. Деревянко, Г. Коломієць Настільний теніс. Методичний посібник. Перший рік навчання. 2010 р. Видавництво: Літера. лтд. Київ.

8. А. Ребрина, Г. Коломієць В. Деревянко Настільний теніс. Методичний посібник. Другий рік навчання. 2010р. Видавництво: Літера. лтд. Київ.

9. 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 дані (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>

10. 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 дані (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>

11. 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.

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

12. 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.

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

13. 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.

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

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента).

Практичне заняття №1. Задачі: 1. Ознайомити з організацією 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з історією 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 (у разі дистанційного навчання).

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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. Жонгливання 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 (у разі дистанційного навчання).

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. Жонгливання 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 (у разі дистанційного навчання).

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. Жонгливання 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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 здобувача вищої освіти.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи.

Практичне заняття №18.

Проведення заліку.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

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:

здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття і довідки про стан 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), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Інші вимоги: під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти 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).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти 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:

Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожну складову)

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 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

Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32(\text{практична + теоретична складова}) + 28(\text{МКР}) + 40(\text{контрольні нормативи}) = 100 \text{ балів}$$

2. У разі дистанційного навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 36.

Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{(\text{практична} + \text{теоретична складова})} + 36_{(\text{МКР})} = 100 \text{ балів}$$

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Семестровий контроль:

Семестровий контроль – **залік**.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Умови допуску до семестрового контролю: показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

Залікова контрольна робота (інтегральний тест) проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 запитань, 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 здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (настільний теніс)» передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

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

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачами вищої освіти 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 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:

зав. кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Чиченьова Оксана Миколаївна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 7 від 24.01.24 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 5 від 29.02.2024р.)