



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>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (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_Теніс https://do.ipu.kpi.ua/course/edit.php?id=4783

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 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 (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)» здобувачі вищої освіти 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. Пре-реквізити та пост-реквізити 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 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 тенісу . |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами тенісу . |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з тенісу . |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами тенісу . |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Фізичне виховання: Теніс [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І.В., Лукачина А.В.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,5 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>

2. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/568>

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>

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. Каратник І.В. Техніка і тактика гри в теніс, настільний теніс і бадмінтон. Методика їх навчання. Лекція. – ЛДУФК, 2016, 30 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24615/1/ЛЕКЦІЯ%20%20т.н.т.б.н%20фр.pdf>

3. Brody H. Physics of the tennis racket : American Journal of Physics. 1979. Vol. 47(6). P. 481.

4. Pluim et al. Health Benefits of Tennis : British Journal of Sports Medicine. 2007. Vol. 41(11). P. 760-768.

5. 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 дані (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>

6. Зубенко Н.Ю. Теніс в питаннях і відповідях. [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студентів і викладачів / ХНУ ім. Каразіна; уклад. Зубенко Н. Ю. – Харків.

Режим доступу: <https://uadoc.zavantag.com/text/6108/index-1.html>

7. Борисова О. В. Формування системи тенісу в Україні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Борисова Ольга Володимирівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2000. - 19 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/1893>

8. Лобода В. С. Комплексне формування елементів техніки і рухових якостей у юних тенісистів на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Лобода Вячеслав Сергійович ; ХДАФК. - Харків, 2013. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7792>

9. 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>

10. 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 дані (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>

11. 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>

12. 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>

13. Фізичне виховання. Настільний теніс [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 3,11 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с. – Назва з екрана.

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

14. 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>

15. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>

16. 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 дані (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>

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Ознайомити з історією виникнення і розвитку тенісу
2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з тенісу.

Засоби: інтерактивні матеріали. Хватка ракетки для удару справа та зліва з відскоку, для ударів з льоту, напівльоту та подачі. Набивання м'яча обома площинами ракетки.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Ознайомити з основними правилами гри в теніс, етика поведінки на корті.
2. Особливості ведення рахунку в тенісі.
3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари справа з відскоку у тренувальну стінку одиночні та 10 разів поспіль. Удари з відскоку з кидка м'яча рукою. Вправа для роботи ніг «розніжка».

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Навчити техніці виконання удару справа з відскоку.
2. Навчити правильній роботі ніг при пересуванні на корті
3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари справа з відскоку на тренувальній стінці на кількість разів, удари справа з відскоку на тенісному корті. Вправи для правильної роботи ніг. Удари справа з відскоку у тренувальну стінку в парах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Вдосконалити техніку удару справа з відскоку і дати основи удару зліва з відскоку.
2. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по лінії та по діагоналі, а потім у двосторонній грі на рахунок. Удари справа з відскоку на пів-корті. Вправи для розвитку швидкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Вдосконалити техніку виконання ударів зліва з відскоку.
2. Ознайомити з технікою виконання плаского удару зліва з відскоку.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Пласкі удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Пласкі удари зліва з відскоку в парах на пів-корті.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Навчити техніці виконання різаного удару зліва з відскоку.
2. Ознайомити з технікою виконання удару справа з льоту.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Різані удари справа з відскоку з кидком м'яча рукою. Удари справа з льоту на тренувальній стінці. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті. Удари справа з льоту на корті в парах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Вдосконалити техніку виконання різаних ударів справа та зліва з відскоку.
2. Ознайомити з технікою виконання крученого удару справа з відскоку.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах. Різані удари справа з відскоку у двосторонній грі на рахунок. Різані удари зліва з відскоку на тренувальній стінці.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Пояснити особливості удару з напівльоту та його особливості
2. Ознайомити з різновидами удару справа з відскоку (плаский, кручений, різаний).
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари з напівльоту на корті. Різані удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Пласкі та кручені удари у тренувальну стінку в парах з підкиданням м'яча рукою.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Навчити техніці виконання удару справа з льоту
2. Вдосконалити виконання удару з напівльоту.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари справа з льоту в парах з кидком м'яча рукою. Удари справа з льоту в тренувальну стінку (10 ударів без помилки). Вправи на розвиток швидкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Навчити основам виконання подачі.
2. Ознайомити з фазами виконання подачі та їх особливостями.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Тренування стабільного підкидання м'яча на потрібну висоту. Виконання подачі з півкорту. Виконання подачі з дотриманням всіх фаз в тренувальну стінку

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Вдосконалити техніку виконання подачі.
2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з напівльоту.
3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Тренування подачі в парах на корті. Вдосконалення удару справа з напівльоту на корті. Вправи на спритність.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з відскоку
2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з льоту
3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Удари справа з відскоку – всі різновиди – пласкі, кручені, різані. Удари справа з льоту в парах на корті. Вправи на швидкість, в командах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа кросом.
2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва кросом.
3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Тренування плаского удару справа кросом. Тренування плаского удару зліва кросом. Вправи для розвитку швидкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Навчити техніці виконання крученого удару справа по лінії.

2. Навчити техніці виконання крученого удару зліва по лінії.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Відпрацювання біля тренувальної стінки крученого удару справа. Відпрацювання біля тренувальної стінки крученого удару зліва. Вправи на витривалість (утримання м'яча у грі, точність ударів «на партнера»)

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Ознайомитися з тактикою одиночної та парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з льоту.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Відпрацювання стандартних ігрових ситуацій на корті. Виконання ігрових ситуацій з обов'язковим завершенням розіграшу ударом справа з льоту. Вправи на розвиток швидкості

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття №16. Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: тестування рівня фізичної підготовленості – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високостарту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Проведення експрес-опитування.

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 спізналися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття та 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. ІгоряСікорського (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. ІгоряСікорського (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 кожен 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 кожен 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:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- 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:

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

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 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 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 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:

завідувачка 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 № 7 від 24.01.2024 р.)

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