



# 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>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	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	

### 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** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Методика навчання техніки виконання вправ з **настільного тенісу** (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **настільного тенісу**
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

### 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/jsrui/bitstream/123456789/1971/1/Посібник%20Шевченко%2C%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](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: ФОР Сирота Т. В., 2017. – 54 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

[http://znz-328.at.ua/Tenis/metodichni\\_nastanovi\\_z\\_nastilnogo\\_tenisu.pdf](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 фідболом 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>

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

1. Романчук О.П. Петров Є.П. Щербаченко В.К. Настільний теніс. Техніко-тактична підготовка студентів. Методичні рекомендації. 2015р. Видавництво Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. Одеса.

2. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. 2001 р. Видавництво «УДМТУ» Миколаїв.

3. Щербаченко В.К. Історія настільного тенісу. 2008 р. Видавництво “Принт-центр” Київ

4. Афанасьєв В.В. Вихляєв Ю.М. Щербаченко В.К. Проведення учбових занять з настільного тенісу у вищих учбових закладах. 2007 р. Видавництво "Принт-центр" Київ.
5. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
6. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль фізического состояния. – Киев: "Здоровья", 1980.
7. 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.
8. 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. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/Настільний%20теніс.pdf>
9. 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>
10. А. Ребрина, В. Адамчук, А. Дубенчук, В. Деревянко, Г. Коломієць Настільний теніс. Методичний посібник. Перший рік навчання. 2010 р. Видавництво: Літера. лтд. Київ.
11. А. Ребрина, Г. Коломієць В. Деревянко Настільний теніс. Методичний посібник. Другий рік навчання. 2010 р. Видавництво: Літера. лтд. Київ.
12. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: методична розробка / В.О. Івахненко. – Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. – 54 с. Режим доступу: [http://znz-328.at.ua/Tenis/metodichni\\_nastanovi\\_z\\_nastilnogo\\_tenisu.pdf](http://znz-328.at.ua/Tenis/metodichni_nastanovi_z_nastilnogo_tenisu.pdf)

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з настільного тенісу.

##### Лекція. Характеристика ігрових видів спорту (настільний теніс).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості тактико-технічної підготовки в **ігрових видах спорту (настільний теніс)**. Техніка безпеки на заняттях зі **складно-координаційних** видів спорту. Вплив занять з **ігрових видів спорту (настільний 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 настільного 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. Історія виникнення та розвитку настільного тенісу.
2. Настільний теніс на Олімпійських іграх.
3. Еволюція і розвиток обладнання для гри в настільний теніс.

4. Еволюція і розробка правил настільного тенісу.
5. Види та проведення змагань з настільного тенісу.
6. Техніка настільного тенісу. Сучасні тенденції розвитку.
7. Настільний теніс як засіб реабілітації фізичної культури.
8. Основний і супутній інвентар для гри в настільний теніс.
9. Техніка виконання удару поштовх справа та зліва.
10. Техніка виконання подач поштовхом справа та зліва.
11. Техніка виконання ударів накатом справа і зліва.
12. Техніка виконання подач з нижнім обертанням м'яча справа та зліва.
13. Техніка виконання підрізок справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику».
14. Особливості тактико-технічної підготовленості до гри настільний теніс.
15. Технічні дії гравців у настільному тенісі.
16. Настільний теніс у сфері масово-оздоровчої роботи.
17. Класифікація технічних прийомів в грі настільний теніс.
18. Особливості гри настільний теніс з різним контингентом учасників.
19. Матеріально-технічне забезпечення у грі настільний теніс.
20. Сучасний стан настільного тенісу в Україні.

*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, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм; відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;  
 обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

*Структура ДКР:*

титульний аркуш, план роботи, вступ,  
 основна частина, висновки,  
 список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

### **6. Самостійна робота здобувача вищої освіти**

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:

- 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)**

### 1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

### 2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!*

### Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (інтегральний тест)*, а його попередній рейтинг анулюється.

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

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

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
< 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 Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Гришко Лариса Григорівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)