|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра технологій оздоровлення і спорту** |
| **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/spivrobitnyky |
| Розміщення курсу | Навчальне відділення **настільного тенісу**<https://do.ipo.kpi.ua/course/view.php?id=2162> |

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання 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.
4. 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.

1. 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 |
|  |  |

1. 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 данні (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>

1. 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>

1. 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 MB ). – 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. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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 студеннтів / 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

1. 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 жонглювання 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, жонглювання 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.

**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 напрямам. 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 обертом по діагоналі.

2.Сприяти розвитку фізичної якості швидкість 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 обертом по прямій.

2.Сприяти розвитку стрибучості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: стрибки зі скакалкою. Стрибки з поворотами на 180⁰. 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.

1. 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

1. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

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, за наявності довідки щодо їхньої медичної групи і станом здоров’я.

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

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу 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, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.
1. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

# 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 х 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** |

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.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Семестровий контроль – **залік.**

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.)