

|  |
| --- |
| Кафедра технологійоздоровлення і спорту |
| **Ігрові види спорту****(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 | *Заочна* |
| Рік підготовки, семестр | *2-й курс, осінній / весняний семестр* |
| Обсяг дисципліни | *2 кредити (60 год)* аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні –2 години, самостійна робота – 52 години |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, домашня контрольна робота* |
| Розклад занять | *За розкладом факультетів* |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про керівника курсу /викладачів | <http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky> |
| Розміщення курсу |  |

 **Програма навчальної дисципліни**

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання 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 **теніс**у 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.

# Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Ігрові види спорту (**теніс**» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров’я до основної чи підготовчої медичної групи.

# Зміст навчальної дисципліни

**Тематика практичних занять**.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять з **тенісу**. |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **тенісу** (на самостійне вивчення) |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з тенісу (на самостійне вивчення) |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення) |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами **тенісу**. |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення) |

# 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 І та ІІ 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 данні (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.

1. 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%202%20т,н.т,б.н%20фр.pdf

1. Brody H. Physics of the tennis racket : American Journal of Physics. 1979. Vol. 47(6). P. 481.
2. Pluim et al. Health Benefits of Tennis : British Journal of Sports Medicine. 2007. Vol. 41(11). P. 760-768.
3. 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>

1. 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

1. 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
2. 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

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. 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. 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. 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>

1. 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>

1. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ftu.org.ua/
2. 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>

**Література для самостійного вивчення**

1. Лазарчук О. В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ. 2009. 20 с.
2. Ібраімова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. К.: Експрес, 2013. 204 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л.: Штабар, 2012. – 207 с.
4. 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.
5. Сучасні фітнес-технології (курс за вибором) : метод. вказ. для самост. підготовки студентів-бакалаврів ІV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 36 с.
6. Душанин С.А, Іващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Рівень фізичної підготовки / Старт. - 1989. - №16 с. 10-11
7. Бубела О.Ю. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку. Львів, Львівський державний університет фізичної культури, 2013, С.3-6.
8. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
9. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. держ. ун-т. Луцьк, 2000. 21 с.

#  Навчальний контент

**5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента) Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять** з **тенісу**.

# Лекція. Характеристика ігрових видів спорту (теніс).

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

# Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

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

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

# Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами тенісу.

**Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами ігрових** видів спорту**.** Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей,

гнучкості, витривалості засобами **ігрових** видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

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

# Теми домашньої контрольної роботи

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

*Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, 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 (РСО)

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.*

1. **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 Лукачина Анатолій Васильович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Бурлака Ірина Василівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.22 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від. 02.06.23 р)