



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>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –30 годин, самостійна робота – 30 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	Чиченьова Оксана Миколаївна, ст. викладач кафедри ТОС Новікова Ірина Василівна, ст. викладач кафедри ТОС http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Ігрові види спорту_Настільний теніс https://do.ipk.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 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 (настільний теніс)» має міждисциплінарний характер. Вона передбачає наявність у здобувачів вищої освіти знань, відповідно до свого предмету, зокрема, знань з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, котрі 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 (**настільний теніс**)» здобувачі вищої освіти 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 функціонального стану 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 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

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з настільного тенісу.
- Тема 2. Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 3. Ознайомлення та навчання техніці виконання технічних прийомів та фізичних вправ з настільного тенісу.
- Тема 4. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 5. Тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

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. 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. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

4. Ігрові види спорту (настільний теніс). Лукачина А. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Навчальний посібник. Київ: НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", 2024. 123с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/items/c43652e5-63eb-4c7f-baff-74d1456f9007>

Додаткова література

1. 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): Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/Настільний%20теніс.pdf>
2. Настільний теніс. Навчально-методичний посібник. І. Д. Бірук – Рівне: НУГВП, 2014. – 164 с.
Режим доступу: <https://ep3.nuwm.edu.ua/5071/2/Настільний%20теніс.pdf>
3. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс. Посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Ю. О. Долинний, О. М. Олійник. – Краматорськ: ДДМА, 2019. 75с. Режим доступу:
http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/Посібник_«Теорет_методол_основи_гри_в_настільний_теніс.pdf
4. 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>
5. Настільний теніс. А. Ребрина, В. Адамчук, А. Дубенчук, В. Деревянко, Г. Коломієць. Методичний посібник. Перший рік навчання. 2010 р. Видавництво: Літера. лтд. Київ. 144с.
6. Настільний теніс. А. Ребрина, Г. Коломієць В. Деревянко. Методичний посібник. Другий рік навчання. 2010р. Видавництво: Літера. лтд. Київ. 144с.
7. 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. Соколенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
8. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з рейтинговою системою оцінювання (PCO) здобувачів вищої освіти. Ознайомити з організацією системи фізичного виховання в КПІ імені 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. Визначити рівень індивідуального фізичного стану.

2. Ознайомити з історією розвитку настільного тенісу як олімпійського виду спорту та з основними положеннями Правил гри. Ознайомити з історією розвитку нового виду спорту під назвою - "пінг-понг".

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростометр, проба Генчі і Штанге, проба на дозоване навантаження. Фізичні вправи з розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити стійкам гравця і особливостям техніки пересування в настільному тенісі. Навчити способам утримання ракетки.

2. Навчити техніці жонглювання з м'ячем правою (долонною), лівою (тильною) та обома сторонами ракетки по черзі. Ознайомити з виконанням подач згідно Правил.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритність за допомогою фізичних вправ.

Засоби: підкидання м'яча з відкритої долоні правою та лівою рукою, жонглювання з м'ячем та ракеткою у статичному положенні і в русі. Набивання м'яча ракеткою біля стінки обома сторонами ракетки. Набивання м'яча ракеткою, не ігровою рукою. Рухливі ігри із застосуванням ракетки та м'яча. 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 і по напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою фізичних вправ.

Засоби: серії підкидання м'яча з відкритої долоні з імітацією подачі та удару поштовхом зліва. Гра біля стінки ударами поштовхом зліва. Пересування приставними кроками, випадами, стрибками у основній та лівобічній 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 і по напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкість за допомогою фізичних вправ.

Засоби: серії підкидання м'яча з відкритої долоні, імітація подачі поштовхом справа і удару поштовхом справа по діагоналі і по напів-діагоналі. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування приставними кроками в правобічній 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. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування випадами вправо-вліво. Імітація технічного удару та подачі поштовхом зліва по прямій з різних кутів ігрової поверхні. 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. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізки зліва та подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі і напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою фізичних вправ.

Засоби: гра з м'ячем біля стіни застосовуючи удар підрізка зліва. Імітація технічного удару підрізки зліва та подачі по діагоналі і напів-діагоналі. Гра одночасно двома м'ячами застосовувши удари поштовхами зліва або підрізки зліва. Фізичні вправи з розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накатом справа та подачі накатом справа по діагоналі і напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку спритності за допомогою фізичних вправ.

Засоби: імітація технічного удару накат справа по діагоналі і напів-діагоналі. Імітація подачі справа з верхнім обертанням м'яча (накатом) по діагоналі і напів-діагоналі. Пересування приставними кроками у правобічній, лівобічній, основній стійках з випадками в ближню і дальню зони столу та ігрового майданчика. Навчальна гра. Фізичні вправи з розвитку спритності.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізка справа та подачі справа з нижнім обертотом м'яча по діагоналі та напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість за допомогою фізичних вправ.

Засоби: рухливі ігри. Жонглювання з м'ячем правою (долонною) стороною ракетки застосувавши одночасно пересування у правобічній стійці. Імітація удару підрізки справа по діагоналі і напів-діагоналі з різних кутів ігрової площини столу. Імітація подачі справа з нижнім обертанням м'яча (підрізана). Фізичні вправи з розвитку швидкості. Навчальна гра по завданням.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накат зліва та подачі зліва з верхнім обертанням м'яча (накатом) по діагоналі і напів-діагоналі.

2. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: стрибки зі скакалкою. Стрибки з поворотами на 180°. Імітація накату зліва по діагоналі і напів-діагоналі. Гра «сонечко» накатами зліва за направленням. Фізичні вправи з розвитку стрибучості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізки зліва по прямій, навчити подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: човниковий біг; пересування вздовж тенісного стола приставними кроками; біг на короткі відрізки. Імітація подач зліва з нижнім обертанням м'яча та удару підрізки зліва по прямій. Гра «сонечко» підрізками зліва по прямій. Навчальна гра за завданнями заняття. Фізичні вправи з розвитку швидкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накатом справа по прямій. Навчити техніці виконання подачі справа з верхнім обертанням м'яча по прямій. Навчити техніці виконання удару накат зліва по прямій. Навчити подачі зліва з верхнім обертанням м'яча по прямій.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили за допомогою фізичних вправ.

Засоби: Імітація ударів накатом справа і зліва по прямій. Імітація подач справа і зліва з верхнім обертанням м'яча по прямій з відповідними стійками та переміщеннями. Навчальна гра. Фізичні вправи з розвитку сили.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14.

Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів та способам переміщення у комбінаційній грі по "трикутнику" застосувавши технічні прийоми: поштовхи справа і зліва; підрізки справа і зліва; накати справа і зліва.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: Імітація вивчених ударів з застосуванням умовної гри по "трикутнику". Навчальна гра по завданням. Фізичні вправи з розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 15.

Виконання модульної контрольної роботи.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва виду СРС	Кількість
---	----------------	-----------

		<i>годин СРС</i>
1	<i>Підготовка до практичних занять</i>	20
2	<i>Підготовка до написання модульної контрольної роботи</i>	4
3	<i>Підготовка до заліку (складання тестів з фізичної підготовки)</i>	6
	<i>Всього годин</i>	30

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

1. У разі очного навчання:

Правила відвідування практичних занять:

- здобувачі вищої освіти допускаються до практичних занять за наявності у них довідки про стан здоров'я від лікаря та за наявності спортивного одягу і спортивного взуття, що відповідають гігієнічним вимогам;

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

Правила поведінки на заняттях:

- вимкнення телефонів;
- дотримання вимог з техніки безпеки перебування у спортивній залі.

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності;
- під час складання тестів з фізичної підготовки здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;
- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та положенням локальних актів Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

2. У разі дистанційного навчання:

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено, через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;

- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та локальним актам Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу 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 складова;
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. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 14:

1.1. Практична складова:

- у разі виконання завдань практичного заняття – 2 бали;
- не виконані завдання практичного заняття – 0 балів.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складова) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 48 тестових запитань, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 0,5 бала.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 24.

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

Ваговий бал – 5. Максимальна кількість балів 5 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовки = 20 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	48	44	41	≤40
Жін.	45	42	39	36	33	≤32
Бали	5	4	3	2	1	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	≥10,9
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	≥12,1
Бали	5	4	3	2	1	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	33	28	24	20	≤19
Жін.	20	16	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	≤4
Жін.	16	14	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	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 проведених заходів за семестр:

$$Rc = 56_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 24_{\text{(МКР)}} + 20_{\text{(контрольні нормативи)}} = 100 \text{ балів}$$

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 – 14:
 - 1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування – максимально 2 бали:
 - 2 бали - надання повної відповіді (не менше 95 % потрібної інформації), засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті, слушні доповнення відповідей інших здобувачів освіти;
 - 1,5 бали - надання повної відповіді (не менше 75 % потрібної інформації) з незначними похибками, засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті;
 - 1 бал - надання достатньо повної відповіді (не менше 60 % потрібної інфор-

мації) з похибками, прогалини в знаннях теоретичного матеріалу;

- 0 балів - надання відповідей з чисельними значними та грубими помилками, відсутність відповіді, ухилення від участі у практичному занятті.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складові) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 44 тестові запитання, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 1 бал.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 44.

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:

$$R_c = 56_{(28 \text{ практична} + 28 \text{ теоретична складова})} + 44_{(МКР)} = 100 \text{ балів}$$

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 6-му тижні (1-й КК) та 12-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, але виконали **умови допуску** до заліку (семестровий рейтинг 30 і більше балів), а також ті з них, хто хоче підвищити власний загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест). 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. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 50 тестових запитань, кожне з яких містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати запитання і варіанти відповідей та обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти).

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 50)	2 бали
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 50)	0 балів

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 і 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 оволодіння та вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус)

Складено:

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 № 11 від 23.04.2025 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 29.05.2025 р.)