



# Ігрові види спорту

## (ТЕНІС)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 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	Лукачина Анатолій Васильович, ст. викладач кафедри ТОС Бурлака Вадим Анатолійович, викладач кафедри ТОС <a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення <b>тенісу</b> <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1892">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1892</a>

#### Програма навчальної дисципліни

##### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (теніс)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Ігрові види спорту (теніс)» має міждисциплінарний характер. Вона 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 (теніс)» здобувачі вищої освіти зможуть:

1) використовувати засоби **тенісу** з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;

- 2) здійснювати контроль та самоконтроль 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 (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 тенісу.   |
| Тема 2. | Визначення індивідуального рівня 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 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: Теніс [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І.В., Лукачина А.В.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,5 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с.

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

2. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів I та II курсів навчального відділення тенісу / НТУУ «КПІ»; уклад. І. В. Бурлака, С. М. Жуков, А. В. Лукачина. – Електронні текстові дані (1 файл: 7,34 Мбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2010. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <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. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

### **Додаткова література:**

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%20Т,Н,Т,Б.Н%20Фр.pdf>

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

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

4. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

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

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

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

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

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

## Навчальний контент

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

#### Практичне заняття № 1. Задачі:

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

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

Проведення експрес-опитування

#### Практичне заняття № 2. Задачі:

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

Засоби: Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростометр, проба Генчі, проба Штанге, проба Мартіне-Кушелевського. Удари справа з відскоку у тренувальну стінку одиночні та 10 разів поспіль. Удари з відскоку з кидка м'яча рукою. Вправа для роботи ніг «розніжка».

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

#### Практичне заняття № 3. Задачі:

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

#### Практичне заняття № 4. Задачі:

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

#### Практичне заняття № 5. Задачі:

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 6. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 7. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 8. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 9. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 10. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 11. Задачі:**

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

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 12. Задачі:**

1. Ознайомитися з тактикою одиночної та парної гри.
2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з льоту.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Відпрацювання стандартних ігрових ситуацій на корті.

Виконання ігрових ситуацій з обов'язковим завершенням розіграшу ударом справа з льоту. Вправи на розвиток швидкості.

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття №13. Задачі:** 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 14. Задачі:**

1. Навчити техніці виконання крученого удару справа по лінії.
2. Навчити техніці виконання крученого удару зліва по лінії.
3. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування (в разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 15.**

Виконання модульної контрольної роботи.

## 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва виду СРС	Кількість годин СРС
1	Підготовка до практичних занять	20
2	Підготовка до написання модульної контрольної роботи	4
3	Підготовка до заліку (складання тестів з фізичної підготовки)	6
	<b>Всього годин</b>	<b>30</b>

## 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 спізналися 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 складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

**Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:**

**1. 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 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 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 інформації) з похибками, прогалини в знаннях теоретичного матеріалу;
  - 0 балів - надання відповідей з чисельними значними та грубими помилками, відсутність відповіді, ухиляння 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:

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

### Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 7-му (1-й КК) та 13-му тижні (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

<b>Рейтингові бали здобувача вищої освіти</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачам вищої освіти надаються залежно від

поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачами вищої освіти самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з тенісу, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки;
- технічну підготовку, основною метою якої є оволодіння та вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

#### **Складено:**

завідувач 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 Вадим Анатолійович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 11 від 23.04.2025 р.)

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