



Складно-координаційні види спорту (з настільного тенісу)

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>2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>fv.fbmi.kpi.ua</i>
Розміщення курсу	Навчальне відділення настільного тенісу https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2162

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні 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 «Складно-координаційні 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, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (настільний теніс)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби настільного тенісу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;

3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

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

Дисципліна «Складно-координаційні 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.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **настільного тенісу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **настільного тенісу**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних 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

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники:

1. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, І. В. Новікова, В. К. Щербаченко, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854>

2. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. Г. Гришко, О. М. Чиченьова, В. К. Щербаченко. – Електронні текстові дані (1 файл: 448 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 58 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. 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>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. 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.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1.Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента»

3. Надати теоретичні знання з розвитку настільного тенісу як виду спорту та основні положення правил гри.

Засоби: __інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), показники з «Щоденника самоконтролю студента».

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити стійкам гравця та техніці пересування в настільному тенісі.

2. Навчити техніці жонглювання м'ячем правою (долонною) та лівою (тильною) стороною ракетки та способами тримання ракетки.

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

Засоби: інтерактивні матеріали. 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 правою та лівою стороною ракетки. Набивання м'яча ракеткою не ігровою рукою, у статичному положенні.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва та подачі поштовхом зліва по діагоналі.

2. Сприяти розвитку швидко-силових якостей за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали, 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. 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: інтерактивні матеріали. Підкидання м'яча з відкритої долоні та імітацією подачі поштовхом справа і удару поштовхом справа по діагоналі. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування приставними кроками у правосторонній і лівосторонній стійках. Рухливі ігри. Пересування приставними кроками у лівосторонній стійці з імітацією удару поштовхом зліва.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва та удару поштовхом зліва по прямій.

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

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС). Рухливі ігри. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування випадами вправо – вліво. Імітація технічного удару поштовхом зліва по прямій. Імітація технічного удару поштовхом зліва. Гра «влучний гравець» (на стіл викладається будь-який предмет, студент із 3-ох спроб намагається влучити в нього м'ячем) ударом поштовхом зліва.

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: інтерактивні матеріали. Рухливі ігри. Жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки під час пересування випадами вправо – вліво. Імітація технічного удару поштовхом справа по прямій. Імітація технічного удару поштовхом справа по прямій. Гра «влучний гравець» (на стіл викладається будь-який предмет, студент із 3-ох спроб намагається влучити в нього м'ячем) ударом поштовхом зліва.

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 витривалості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали, пересування приставними кроками у комбінаційній грі по «трикутнику» з поєднанням імітаційних ударів поштовхом справа і зліва. Імітація подач поштовхом справа і зліва по напрямкам. Естафети. Гра «сонечко» поштовхами зліва та справа по діагоналі.

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 фізичної якості спритності за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали, гра біля стіни підрізкою зліва. Імітація технічного удару "підрізка" зліва по діагоналі. Гра одночасно з двома м'ячами ударами поштовхами зліва та підрізками. Вправи на спритність.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання удару накатом справа та подачі накатом справа по діагоналі та по прямій.

3. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС). Імітація технічного удару накат справа по діагоналі та прямій. Імітація подачі справа з верхнім обертанням м'яча по прямій і діагоналі. Пересування приставними кроками та випадками у ближній і дальній зонах. Вправи на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізка справа та подачі справа з нижнім обертанням по діагоналі.

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

Засоби: інтерактивні матеріали. Рухливі ігри. Жонгливання 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. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: Навчити техніці виконання удару підрізка справа та подачі справа з нижнім обертанням по прямій.

2. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою фізичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали. Стрибки з скакалкою. Стрибки з поворотами на 180°. Імітація підрізок справа і зліва. Гра «сонечко» підрізками справа по прямій. Навчальна гра за завданнями заняття.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі та удару накатом зліва по діагоналі та прямій.

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

Засоби: інтерактивні матеріали. Човниковий біг, пересування вздовж тенісного стола, біг. Імітація накатів справа і зліва. Імітація накату зліва по діагоналі і прямій. Гра «сонечко» накатами зліва по діагоналі і прямій. Навчальна гра за завданнями заняття.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання удару «підставка» справа та зліва.

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

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС). Імітація удару справа і зліва в пересуваннях за напрямками. 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: інтерактивні матеріали, пересування з імітацією приставними кроками, з випадками, стрибками біля столу. Крос, стрибки зі скакалкою.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №16. Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівч.) підтягування на перекладині (чол.).

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17

Виконання модульної контрольної роботи

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. 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, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за 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), позитивну динаміку показників фізичного стану в щоденнику самоконтролю (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.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

4. тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤39
Жін.	45	42	38	35	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5

Човниковий біг 4 x 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 – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<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.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Таблиця 1

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, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам 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 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 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. завідувач кафедри фізичного виховання , к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

Ухвалено кафедрою фізичного виховання (протокол № 3 від 26. 11 2020)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)