

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

| | | | |
|---|---|--------------------------------|---|
| Шифр та назви спеціальностей, яким викладається дисципліна | Для усіх спеціальностей | Інститут/ Факультет | Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій |
| Назва освітньої програми | Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Теніс» | Кафедра | Фізичне виховання |
| Тип програми | Освітньо-професійна | Мова навчання | Українська/Англійська |

ВИКЛАДАЧІ



Євтифієва Ірина Ігорівна, iryna.yevtyfiieva@ukr.net

Доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент кафедри «Фізичне виховання». Досвід роботи – 5 років. Автор понад – 20 наукових та науково-методичних праць. Тренер з тенісу з 2014 року.

Донець Юрій Георгійович, udonets@gmail.com

Старший викладач кафедри «Фізичне виховання». Досвід роботи – 14 років. Автор понад – 30 наукових та науково-методичних праць. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з тенісу. Тренер ІТФ з 2008 року.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

| | |
|---------------------------|---|
| Анотація | <p>Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками з тенісу; компетенціями з управління фізичним розвитком людини.</p> <p>Основними завданнями є:</p> <ul style="list-style-type: none">- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки фахівця до професійної діяльності, установлення на здоровий спосіб життя;- зміцнення показників здоров'я, розвиток й покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання;- покращення функціональних та морфологічних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму;- виховання потреби у фізичному удосконаленні та самовихованні, в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;- придбання теоретичних знань, практичних і методичних здібностей з тенісу, оздоровчому тренуванні, спортивному тренуванні;- набуття об'єму рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;- придбання спортивно-технічних умінь та навичок до виконання державних або відомчих тестів та контрольних нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця. |
| Мета та цілі | Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами тенісу, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, сприяння послідовному формуванню фізичної культури фахівця, здатного реалізувати її в професійній діяльності, військової служби, забезпечення високого рівня працездатності протягом усього життя. |
| Формат | Практичні заняття. |
| Результат навчання | <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none">• - значення та місце фізичного виховання у навчальному процесі;• - мету, зміст, основні принципи, форми практичних занять зі спеціалізації з виду спорту теніс;• - основи організації проведення практичних занять з фізичного виховання;• - основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ;• - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; |

- - основи виконання технічних та тактичних прийомів у грі теніс;
- - основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму до фізичних і розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- - основи загартування організму;
- - правила гри у теніс, вимоги техніки безпеки, охорони праці щодо організації та проведення спортивних змагань.

Вміти:

- - вивчати та вдосконалювати технічні та тактичні прийоми у грі теніс;
- - опанувати систему зберігання і зміцнення показників здоров'я, систему розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- - проводити навчальні заняття з тенісу;
- - виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-професійних програм;
- - організовувати та проводити спортивні змагання з тенісу;
- - застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять й здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- - використовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності знання, уміння й навички, які набуті у освітньому процесі.

Набути практичні уміння:

- - здатність використовувати різні види рухів та отримані знання для подальшого застосування на практиці;
- - проводити самостійні заняття з використанням фізичних вправ.

| | |
|-------------------------|--|
| Обсяг | Практичні заняття – 60 год. |
| Пререквізити | Фізичне виховання. |
| Вимоги викладача | Студент зобов'язаний відвідувати всі практичні заняття за розкладом, не запізнюватися. Пройти медичний огляд, мати допуск лікаря до занять. На заняттях бути у спортивній формі, що не стискує рухи і у спортивному взутті. Забороняється самовільно залишати заняття. Виконувати тільки ті вправи, які пропонує викладач. Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає відпрацюванню. Диференційований залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного навчального семестру в терміни, встановлені навчальним планом, студенти завчасно інформують про зміст та порядок його проведення. Студентам, які не з'явилися на залік без поважних причин, оцінка може бути виставлена за результатами поточного контролю. |

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

1 курс

1 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|--|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ». Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |
| | Практичне заняття 2 | 2 | |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Опанування «школи м'яча». |
| | Практичне заняття 4 | 2 | |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | |
| | Практичне заняття 6 | 2 | |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | Вивчення техніки тенісу. Ігрові стійки тенісиста. Хвати ракетки. Переміщення тенісиста. Класифікація технічних прийомів. |
| | Практичне заняття 8 | 2 | |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | |
| | Практичне заняття 10 | 2 | |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | Вивчення та вдосконалення технічних прийомів: пересування по майданчику, плоскі удари відкритою і закритою площиною ракетки з відскоку. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.) |
| | Практичне заняття 12 | 2 | |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | |
| | Практичне заняття 16 | 2 | |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | |

| | | | | |
|----|----------------------|---|--|---|
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток спеціальної витривалості та гнучкості. | |
| | Практичне заняття 20 | 2 | | |
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | | |
| | Практичне заняття 22 | 2 | | |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | | |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | | Вивчення та вдосконалення технічних прийомів: плоскі удари відкритою та закритою площиною ракетки із направленням м'яча по прямій та по діагоналі. Фізичні вправи на розвиток швидкості та ловкості. Вивчення правил гри у теніс. |
| | Практичне заняття 26 | 2 | | |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | | |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Вдосконалення ударів з відскоку відкритою та закритою площиною ракетки, переміщення гравця. |
| | Практичне заняття 30 | 2 | | |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | | |

2 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|--|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ». Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |
| | Практичне заняття 2 | 2 | |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Повторення «школи м'яча». Вивчення правил гри у теніс. |
| | Практичне заняття 4 | 2 | |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | Вивчення та вдосконалення технічних прийомів: пересування по майданчику, кручені удари відкритою і закритою площиною ракетки з відскоку. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.) |
| | Практичне заняття 6 | 2 | |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | Вивчення та вдосконалення ударів закритою та відкритою площиною ракетки з різним направленням та обертанням м'яча. Опанування техніки подачі. |
| | Практичне заняття 8 | 2 | |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, спеціальної витривалості та гнучкості. Удосконалення подачі та ударів з відскоку з різним обертанням м'яча. |
| | Практичне заняття 10 | 2 | |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | Контрольне тестування з технічної підготовки. Вдосконалення ударів з відскоку відкритою та закритою площиною ракетки, подачі, переміщення гравця. Повторення правил гри та контрольні змагання. |
| | Практичне заняття 12 | 2 | |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | |
| | Практичне заняття 16 | 2 | |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | |
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | |
| | Практичне заняття 20 | 2 | |
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | |
| | Практичне заняття 22 | 2 | |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | |
| | Практичне заняття 26 | 2 | |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | |
| | Практичне заняття 30 | 2 | |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | |

2 курс

3 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|---|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ». Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |

| | | | | |
|----|----------------------|---|---|--|
| | Практичне заняття 2 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, спеціальної витривалості та гнучкості. Удосконалення подачі та ударів з відскоку з різним обертанням м'яча. | |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | | |
| | Практичне заняття 4 | 2 | | |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | Вивчення та вдосконалення ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. Опанування техніки подачі з різним обертанням м'яча. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Поняття «тактика гри у теніс». | |
| | Практичне заняття 6 | 2 | | |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | | |
| | Практичне заняття 8 | 2 | | |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | | |
| | Практичне заняття 10 | 2 | | |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | | |
| | Практичне заняття 12 | 2 | | |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | | |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | | |
| | Практичне заняття 16 | 2 | | |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | | |
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | | Тактична підготовка. Фактори обрання тактики гри, прийняття рішень у тактичних ситуаціях, гра за базовими тактичними моделями. Рахунок та правила гри у теніс. |
| | Практичне заняття 20 | 2 | | |
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | | |
| | Практичне заняття 22 | 2 | | |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | Вдосконалення ударів з відскоку та зльоту із різним обертанням м'яча та направленням. Удосконалення техніки подачі. Рахунок та правила гри у теніс. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | | |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | | |
| | Практичне заняття 26 | 2 | | |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | | |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. | |
| | Практичне заняття 30 | 2 | | |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | | |

4 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|---|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Інструктаж. Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |
| | Практичне заняття 2 | 2 | Вивчення та вдосконалення ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. Опанування техніки подачі з різним обертанням м'яча. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Поняття «тактика гри у теніс». |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | |
| | Практичне заняття 4 | 2 | Вдосконалення ударів з відскоку та зльоту із різним обертанням м'яча та направленням. Удосконалення техніки подачі. Рахунок та правила гри у теніс. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | |
| | Практичне заняття 6 | 2 | Навчання діям у тактичних ситуаціях «Подача», «Прийом подачі», «Обмін ударами на задній лінії корту», «Підготовка та проведення атаки» і «Протидія атаці». |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | |
| | Практичне заняття 8 | 2 | Основи тактики одиночної гри - реалізація технічними прийомами базових тактичних моделей. |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | |
| | Практичне заняття 10 | 2 | Вивчення та вдосконалення різаних та укорочених ударів закритою та відкритою площиною ракетки. |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | |
| | Практичне заняття 12 | 2 | Вивчення та вдосконалення різаних та укорочених ударів закритою та відкритою площиною ракетки. |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | Вивчення та вдосконалення різаних та укорочених ударів закритою та відкритою площиною ракетки. |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | |
| | Практичне заняття 16 | 2 | Вивчення та вдосконалення різаних та укорочених ударів закритою та відкритою площиною ракетки. |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | Вивчення та вдосконалення різаних та укорочених ударів закритою та відкритою площиною ракетки. |
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | |
| | Практичне заняття 20 | 2 | |

| | | | |
|----|----------------------|---|---|
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| | Практичне заняття 22 | 2 | |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | |
| | Практичне заняття 26 | 2 | |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | |
| | Практичне заняття 30 | 2 | |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | |

3 курс

5 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|--|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Інструктаж. Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |
| | Практичне заняття 2 | 2 | Вивчення та вдосконалення ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. Опанування техніки подачі з різним обертанням м'яча. «Свіча», «Драйв-волей», «Реверс». Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | |
| | Практичне заняття 4 | 2 | Тренувальні матчі. |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | |
| | Практичне заняття 6 | 2 | Навчання діям у тактичних ситуаціях «Подача», «Прийом подачі», «Обмін ударами на задній лінії корту», «Підготовка та проведення атаки» і «Протидія атаці». |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | |
| | Практичне заняття 8 | 2 | Основи тактики парної гри - реалізація технічними прийомами базових тактичних моделей. |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | |
| | Практичне заняття 10 | 2 | Вдосконалення вивчених ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. Техніка подачі з різним обертанням м'яча. |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | |
| | Практичне заняття 12 | 2 | Ознайомлення з веденням документації. Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Суддівство з тенісу. Правила змагань. Інструкторсько-суддівська підготовка. Жестикуляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддівство. |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | |
| | Практичне заняття 16 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | |
| | Практичне заняття 20 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. |
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | |
| | Практичне заняття 22 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | |
| | Практичне заняття 26 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | |
| | Практичне заняття 30 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | Контрольне тестування з фізичної підготовки. Тренувальні матчі. |

6 семестр

| Тиждень | № практичного заняття | Кількість годин | Зміст |
|---------|-----------------------|-----------------|---|
| 1 | Практичне заняття 1 | 2 | Охорона праці. Інструктаж. Техніка безпеки на заняттях з тенісу. |
| | Практичне заняття 2 | 2 | Вивчення та вдосконалення ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. |
| 2 | Практичне заняття 3 | 2 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| | Практичне заняття 4 | 2 | обертанням м'яча. Опанування техніки подачі з різним обертанням м'яча. «Свіча», «Драйв-волей», «Реверс». Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). |
| 3 | Практичне заняття 5 | 2 | |
| | Практичне заняття 6 | 2 | |
| 4 | Практичне заняття 7 | 2 | Тренувальні матчі. |
| | Практичне заняття 8 | 2 | |
| 5 | Практичне заняття 9 | 2 | Основи тактики парної гри - реалізація технічними прийомами базових тактичних моделей. Удосконалення тактики одиночної гри у теніс. |
| | Практичне заняття 10 | 2 | |
| 6 | Практичне заняття 11 | 2 | |
| | Практичне заняття 12 | 2 | |
| 7 | Практичне заняття 13 | 2 | |
| | Практичне заняття 14 | 2 | |
| 8 | Практичне заняття 15 | 2 | Загальна та спеціальна підготовка тенісиста. Вправи на розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, координації та гнучкості. Удосконалення подачі та вивчених ударів з відскоку та зльоту з різним обертанням м'яча. |
| | Практичне заняття 16 | 2 | |
| 9 | Практичне заняття 17 | 2 | |
| | Практичне заняття 18 | 2 | |
| 10 | Практичне заняття 19 | 2 | Ознайомлення з веденням документації. Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Суддівство з тенісу. Правила змагань. Інструкторсько-суддівська підготовка. Жестикуляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддівство. |
| | Практичне заняття 20 | 2 | |
| 11 | Практичне заняття 21 | 2 | |
| | Практичне заняття 22 | 2 | |
| 12 | Практичне заняття 23 | 2 | |
| | Практичне заняття 24 | 2 | |
| 13 | Практичне заняття 25 | 2 | Вдосконалення вивчених ударів закритою та відкритою площиною ракетки зльоту з різним направленням та обертанням м'яча. Техніка подачі з різним обертанням м'яча |
| | Практичне заняття 26 | 2 | |
| 14 | Практичне заняття 27 | 2 | |
| | Практичне заняття 28 | 2 | |
| 15 | Практичне заняття 29 | 2 | Контрольне тестування з технічної підготовки. Вдосконалення різновидів ударів з відскоку та зльоту відкритою та закритою площиною ракетки, подачі, переміщення гравця. Контрольні змагання. |
| | Практичне заняття 30 | 2 | |
| 16 | Практичне заняття 31 | 2 | |
| | Практичне заняття 32 | 2 | |
| Форма та методи навчання | Форма поточного контролю – контрольні тестування з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Форма підсумкового контролю – диференційний залік. Методи навчання: наглядний, словесний, практичний. | | |
| Методи контролю | Медичний огляд студентів. Методи контролю за функціональним станом студентів під час занять (контроль ЧСС, пульсу самоконтроль). | | |

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Беліц-Гейман С.П. Теніс. Підручник для інститутів фізичної культури / С.П. Беліц-Гейман - М. Фізкультура і спорт, 1977. - 224 с.
2. Креспо М. Підручник провідного тренера / М. Креспо, Д. Міллей – ITF, 2006. – 318 с.
3. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті / В.Н. Платонов – К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.
4. Прохоров А.А. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки и профілактики спортивного травматизму на заняттях з фізичної культури і спорту / А.А. Прохоров, М.М. Мізеров – Львів: ЛПІ, 1991. - 24 с.
5. Райтер П. Теніс світового класу / П. Райтер, Д. Гроппель – М.: ЕКСМО, 2004. – 304 с.

Додаткова

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. № 757.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 30 с.
3. ПРОГРАМА нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Глядя С.О., Блошенко О.І. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 34 с.
4. Навчальна програма з фізичного виховання зі спеціалізації з виду спорту «Теніс» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання, основна медична група / Роз.: Донець Ю.Г. – Харків: НТУ «ХПІ», 2018. - 49 с.
5. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ». Методичні

вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Роз.: Глядя С.О., Любів А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 19 с.

6. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛКУ

Техніка безпеки на заняттях з тенісу. Основи техніки і тактики гри у тенісі. Методичні основи спортивного тренування у тенісі. Самоконтроль за фізичним станом.

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Тенісні кори, тренувальні стінки, тенісні ракетки, тенісні м'ячі, збирачі м'ячів, фішки та мішені.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Шкала оцінювання знань та вмінь студентів

| 100 - бальна | ECTS | Оцінка за національною шкалою |
|--------------|------|-------------------------------|
| 90-100 | A | відмінно |
| 82-89 | B | добре |
| 75-81 | C | |
| 64-74 | D | задовільно |
| 60-63 | E | |
| 35-59 | Fx | незадовільно |
| 0-34 | F | |

Розподіл балів, які отримують студенти за видами навчальної діяльності

| Види навчальної діяльності | Кількість заходів | Бали |
|---|-------------------|--------|
| Відвідування навчальних занять | 1 - 32 | 1 - 80 |
| Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту) | 3 - 5 | 0 - 25 |
| Участь у спортивних змаганнях | 1 - 5 | 0 - 10 |
| Заохочуючі бали | | |

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин і доброчесності НТУ «ХПІ»: проявляти дисциплінованість, вихованість, повагу до старших, чесність, відповідальність, доброзичливість. Визначати цінності, якими керуються учасники університетської спільноти Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», і встановлює етичні норми відносин в академічному середовищі.

Силабус за змістом повністю відповідає робочій програмі навчальної дисципліни