



## ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	12 Інформаційні технології
Спеціальність	122 Комп'ютерні науки
Освітня програма	Комп'ютерні технології в біології та медицині
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>очна(денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити ЄКТС/ 60 год (Лекційні заняття – 0год<sup>1</sup>, практичні заняття -36год., СР-24год)</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>залік, модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>Лекції (не заплановані), Практичні заняття (один раз на тиждень)</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення баскетболу <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2386">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2386</a>

#### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (баскетбол)» 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.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (баскетбол)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби баскетболу 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.

<sup>1</sup> В робочому навчальному плані на поточний рік виконано перерозподіл аудиторних годин.

Відповідно до освітньо-професійних програм (ОПП) першого «бакалаврського» рівня вищої освіти після вивчення дисципліни студенти мають набути наступних **компетентностей**

**ЗК 15** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя..

Згідно ОПП в результаті засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати наступні **програмні результати навчання**

**ПР 26** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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

В структурно-логічних схемах освітньо-професійних програм підготовки фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Ігрові види спорту (баскетбол)» входить до переліку вибіркових дисциплін, спрямованих на формування загальних компетентностей фахівця.

Пререквізити – навчальна дисципліна викладається в 3-му семестрі 2-го курсу навчання з усіх ОПП першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та не залежить від інших навчальних дисциплін в структурно-логічній схемі освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни у здобувачів вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

Постреквізити - дана навчальна дисципліна формує навички / здатність у студентів використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

**Тема 1.1.** Інформаційне забезпечення проведення занять з **баскетболу**

**Тема 1.2.** Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості

**Тема 1.3.** Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **баскетболу**.

**Тема 1.4.** Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **баскетболу**

**Тема 1.5.** Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості

**Тема 1.6.** Вдосконалення фізичних якостей засобами **баскетболу**

**Тема 1.7** Тестування рівня фізичної підготовленості

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

Для підготовки до практичних занять, модульної контрольної роботи, самостійної роботи тощо використовується базова та додаткова література (надалі – література), а також рекомендовані історичні джерела. Література, яку треба використовувати для опанування дисципліни, опрацьовується студентами самостійно із застосуванням інтернет-ресурсів, Google classroom.

## 4.1 Базова

### Навчальні посібники

1. Баскетбол [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення баскетболу / НТУУ «КПІ»; уклад. Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Г. Л. Бойко – Електронні текстові дані (1 файл: 728 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2010. - Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/700>
2. Методичні рекомендації «Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. Л. В. Анікеєнко, Бойко Г. Л., В. М. Єфременко. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,36 Мб). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. - 42 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1784>
4. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського, уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>
5. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20246>
6. Артюх В. М. Баскетбол: [навч. посіб.] / Артюх В. М. - Львів: [б. в.], 1996. - 140 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6629>
7. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів, Львів, 1993. 92 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7089/1/Індив.трен.баскетболістів.pdf>
8. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1294/1/Навч.%20посібник.pdf>

## 4.2. Додаткова

1. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І.М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7566/1/Баскетбол%20та%20його%20різновиди%20у%20фізичній%20культурі%20дітей.pdf>
13. Koryahin, V. Training Effect of Special Basketball Exercises. / Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. //Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, – 2020. – 20(3), – 137-141. Режим доступу: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
2. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Навч.-метод.посібник [для здобувачів I-III рівнів вищої освіти закладів фізкультурного профілю] - Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O\\_Mitova\\_R\\_Sushko\\_basket\\_doslid.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf)
3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, . Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

## Навчальний контент

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

Для вивчення дисципліни заплановано проведення 9 лекційних та 9 практичних занять, під час яких заплановано виконання модульної контрольної роботи у формі експрес королів.

Під час вивчення навчального матеріалу застосовуються наступні **методи навчання**:

- Словесний метод: бесіда, інструкція;
- Наочний метод: метод демонстрації.

#### 5.1. Лекційні заняття

Не заплановані

#### 5.2. Практичні заняття

**Практичне заняття № 1.** Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку баскетболу. 2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу. 3. Ознайомити з основними способами переміщень та основною стійкою баскетболіста.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Основна стійка баскетболіста, стрибки, повороти, переміщення. Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку баскетболу в Україні. 2. Навчити основним способам переміщення баскетболіста та стійці у позиції «потрійної загрози». 3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Основні способи переміщення баскетболіста (повороти, зупинки, викрокування). Передача та ловля м'яча однією та двома руками на місці та у русі. Жонглювання одним, двома м'ячами на місці. Рухлива гра. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою ведення м'яча. 2. Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча. 3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно з руки на уку на місці та у русі. Жонглювання одним, двома м'ячами на місці та у русі. Ловля однією рукою високого, низького м'яча. Передачі м'яча однією та двома руками. Естафети. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча. Ознайомити з технікою виконання кросовера. 2. Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча. 3. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці. Кросовер на місці. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно у русі. Ловля та передача однією рукою високого, низького м'яча. Естафети. Комплекс вправ для розвитку рівноваги (балансування). Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання кидка м'яча у кошик у трибку однією рукою з подвійного кроку. 2. Навчити техніці виконання кросовера. 3. Навчити техніці переміщень зі стрибками, зупинками та веденням м'яча. 4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Переміщення у поєднанні зі стрибками, зупинками, поворотами та веденням м'яча у русі. Основні способи виконання кросовера на місці у русі. Рухлива гра. Вправи для розвитку гнучкості. Навчальна гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання і різних способів ведення м'яча зі зміною напрямку руху. 2. Навчити техніці виконання ловлі та передачі м'яча в русі. 3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Переміщення баскетболіста в поєднанні з технічними прийомами (веденням та передачами м'яча). Вправи для розвитку швидкості. Жонглювання одним та вдома м'ячами на місці та у русі. Різні способи ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху. Ловля та передача м'яча однією та двома руками у русі із пасивним захисником. Одностороння гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою з подвійного кроку. 2. Навчити техніці виконання вибивання м'яча при веденні на місці та у русі. 3. Навчити техніці виконання перехоплення м'яча. 4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Переміщення баскетболіста у поєднанні з технічними прийомами. Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху зі зміною висоти відскоку м'яча. 1x1 з пасивним захисником. Ловля та передача м'яча у русі. Кидки м'яча однією рукою з кроку. Вправи для розвитку сили. Двостороння гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Ознайомити із захисною стійкою баскетболіста. 2. Ознайомити з технікою виконання кидка м'яча у кошик. Класифікація кидків. 3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Захисна стійка баскетболіста під час переміщень і зупинок. Жонглювання одним та двома м'ячами. Передача м'яча в парах, трійках. Кидки м'яча у стрибку однією рукою після подвійного кроку. Біг 10-12 хвилин. Колове тренування. Одностороння гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Навчити індивідуальним діям гравця у захисті. . Навчити техніці виконання передач м'яча в парах та трійках у русі. 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Захисна стійка баскетболіста під час переміщень і зупинок. Жонглювання одним, двома м'ячами у русі. Рухлива гра. Передача м'яча в парах, трійках двома руками від грудей та однією рукою від плеча на місці та у русі. Кидки м'яча. Одностороння гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Класифікація кидків. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик з місця. Ознайомити з різновидами «Слем-данків» та особливостями техніки їх виконання. 2. Сприяти розвитку швидко-силової якості стрибучості. Приклад вправ для розвитку стрибучості. 3. Еволюція баскетбольного м'яча та його характеристики.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Кидки м'яча у кошик однією рукою з місця. Кидки м'яча у кошик у стрибку. Переміщення у захисті. Рухлива гра. Ведення та жонглювання м'яча у русі (одним та двома). Вправи із застосуванням координаційної драбинки. Стрибки на скакалці, через лаву. Одностороння гра.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання штрафного кидка. 2. Навчити індивідуальним діям баскетболіста у нападі. 3. Сприяти розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча. Кидки м'яча з подвійного кроку.

Штрафний кидок. Естафети. Колове тренування. Одностороння гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання кидка м'яча у кошик однією рукою у стрибку. 2. Ознайомити з проведенням швидкого прориву. 3.

Сприяти розвитку швидкості та швидкості роботи ніг.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча. Кидки м'яча у кошик (у стрибку однією та двома руками, штрафні кидки). Естафети. Вправи для розвитку швидкості та швидкості роботи ніг. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання відволікаючих дій (фінтів) у нападі. 2. Навчити виконанню швидкого прориву. 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей за допомогою жонгливання.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Жонгливання одним та дома м'ячами. Ведення м'яча.

Відволікаючі дії (фінти) на передачу, кидок чи ведення м'яча у нападі. Вправи 1x1, 2x1.

Кидки у кошик та накривання і відбивання м'яча при кидках у кошик. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання підбору м'яча у нападі та захисті. 2. Ознайомити з технікою виконання добивання м'яча та блокшоту. 3. Сприяти розвитку сили. Приклад комплексу вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Відволікаючі дії. Вправи 1x1, 1x2, 2x1, 2x2. Ведення м'яча. Кидки м'яча у кошик. Навчальна гра. Вправи для розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити з груповими діями у нападі та захисті. 2.

Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик різними способами з різних дистанцій. 3.

Сприяти розвитку координації та швидкості рухів рук та ніг.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Індивідуальні та групові дії у нападі та захисті. Вправи 1x1, 1x2, 2x2, 2x3, 3x3. Естафети. Кидки м'яча у кошик з різних точок та дистанцій. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 16.** Задачі: 1. Ознайомити з командними діями у нападі та захисті. 2.

Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик з різних дистанцій. 3. Складання тестів для визначення рівня фізичної підготовленості.

Засоби: Інтерактивні матеріали. Командні дії у нападі та захисті. Вправи 5x5. Кидки м'яча у кошик з різних точок та дистанцій. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17.** Виконання модульної контрольної роботи.

**Практичне заняття № 18.** Проведення заліку.

## **6. Самостійна робота студентів**

Самостійна робота передбачає: підготовку практичних занять; самоконтроль набутих знань; опрацювання рекомендованих джерел та літератури; підготовку до виконання

модульної контрольної роботи та експрес контролів на практичних заняття; підготовка до складання тестів з фізичної підготовки; заліку тощо.

6.1. Теми для самостійного опрацювання – не заплановані

6.2. Підготовка до практичних занять. Для підготовки до практичних занять студенту необхідно опрацювати заплановану базову та допоміжну літературу, рекомендовані джерела та підготувати матеріал для виконання експрес-контролів. На це студенту виділяється 14 годин СРС.

6.3. Модульна контрольна робота. На підготовку до МКР відводиться 4 години СРС.

6.4. Залік. Залік проводиться на останньому практичному занятті, після виконання студентами модульної контрольної роботи та складання тестів з фізичної підготовки. За результатами набраних рейтингових балів за семестр здобувач отримує залік без додаткових випробувань, якщо сума набраних балів не менша 60. Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингові бали від 40 до 59, або бажають підвищити свій результат – складають залікову контрольну роботу або проходять співбесіду за заліковими питаннями. На підготовку до заліку відводиться 6 годин СР.

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### 7.1. Заохочувальні та штрафні бали

Заохочувальні бали		Штрафні бали	
Критерій	Ваговий бал	Критерій	Ваговий бал
за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету	5 -7 балів	Не передбачено	
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		

Однак, згідно положення <https://osvita.kpi.ua/node/37> п.2.7, сума заохочувальних/ штрафних балів не може перевищувати 10% рейтингової шкали

#### 7.2. Правила відвідування занять

Відвідування практичних занять, а також відсутність на них, не оцінюється. Однак, студентам рекомендується відвідувати заняття, оскільки на них формується основний рейтинг студента.

Здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються;

Здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу, спортивного взуття та довідки про стан здоров'я.

#### 7.3 Правила поведінки на заняттях

Вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки

Опрацьовуючи навчальний матеріал навчальної дисципліни «Силові види спорту» студенти на практичних заняттях виконують практичні вправи за темою заняття, модульну контрольну роботу (МКР), експрес-контрольні та тестів з фізичної підготовки Під час складання тестування на останньому практичному занятті здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

#### 7.4. Політика крайніх термінів та перескладань

Студентам надається одноразова можливість написання МКР. Якщо студент пропустив МКР з поважних причин та має офіційне документальне підтвердження, завірене в деканаті, він/вона мають змогу скласти МКР за окремим графіком, погодженим з викладачем

## 7.5. Політика університету

### Академічна доброчесність

Політика та принципи академічної доброчесності визначені у розділі 3 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>.

### Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>.

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

**Поточний контроль:** здійснюється під час навчальних занять і має на меті перевірити рівень підготовки студентів до навчальних занять. Під час практичних занять проводиться експрес тести, модульна контрольна робота та тест з фізичної підготовки.

**Календарний контроль:** провадиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Є два можливих результати календарного контролю: атестований (а) та неатестований (н/а). Результат залежить від кількості набраних балів на момент проведення календарного контролю. В PCO зазначається необхідна кількість балів для атестації під час першого та другого календарного контролю.

Критерій		Перша атестація	Друга атестація
Термін атестації		8-ий тиждень	14-ий тиждень
Умови отримання атестації	Експрес-контроль №№ 1-7	+	+
	Експрес-контроль №№ 8-13	-	+
	Експрес-контроль №№ 14-16	-	-
	МКР	-	-
	Тест з фізичної підготовки	-	-

\*- 50% від результатів «Ідеального студента»

### Семестровий контроль: залік

### Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг студента з навчальної дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) модульна контрольна робота;
- 2) експрес-контроль на 16 практичних заняттях;
- 3) виконання практичних завдань, передбачених практичним заняттям
- 4) тести з фізичної підготовленості студента на 18 практичному занятті.

### Система оцінювання контрольних заходів :

№ з/п	Контрольний захід	%	Ваговий бал	Кіл-ть	Всього
1	Експрес-контроль на практичних заняттях	16	1	16	16
2	Виконання практичних завдань, передбачених практичним заняттям	16	1	16	16
3	Модульна контрольна робота	28	28	1	28



№ з/п	Контрольний захід	%	Ваговий бал	Кіл-ть	Всього
4	Тести з фізичної підготовленості студента	40	40	1	40
	Всього	100			100

### 1. Експрес-контроль на практичних заняттях

Ваговий бал одного експресу на лекції – 1 бал. Максимальна кількість балів становить - 1бал \*16 занять - 16 балів.

*Критерій оцінювання*

не менше за 60% потрібної інформації	1 бал
менше за 60% потрібної інформації	0балів

### 2. Виконання практичних завдань, передбачених практичним заняттям

Ваговий бал на кожному занятті – 1 бал. Максимальна кількість балів становить – 1балів \* 16 занять - 16 балів.

*Критерій оцінювання:*

не менше за 60% потрібної інформації	1 бал
менше за 60% потрібної інформації	0балів

### 3. Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота виконується у формі тестів із 28 питань.

Ваговий бал одного експресу з МКР – 1 бал. Максимальна кількість балів за МКР становить - 1бал \*28 питань - 28 балів.

*Критерій оцінювання одного експрес контролю з МКР*

не менше за 60% потрібної інформації	1 бал
менше за 60% потрібної інформації	0балів

### 4. Тести, спрямовані на перевірку фізичної підготовки студентів

Ваговий бал - 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5	0

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, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<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

Для того, щоб отримати найвищий рейтинг, студенту потрібно брати активну участь на практичних заняттях, своєчасно виконувати МКР та експрес-контролі на практичних, а також виконати тести спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості студентів. Студенту дається одноразова можливість виконати МКР та експрес-контролі.

До зниження рейтингу студента призводить: невиконання МКР та експрес-контролів; неналежна підготовка до практичних занять.

Студент може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення студента з виставленою оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

**Умови допуску до семестрового контролю:** наявність не менше 40 балів та виконання МКР та тестів на перевірку фізичної підготовки не менше, ніж на «достатньо».

Залік отримується студентом без додаткових випробувань, якщо сума набраних балів не менша за 60. Студент, який у семестрі отримав більше 60 балів, але бажає підвищити свій результат, може взяти участь у заліковій контрольній роботі або опитуванні по питаннях до заліку. У цьому разі остаточний результат складається із балів, що отримані на заліковій контрольній роботі або при опитуванні.

Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку менше 60 балів складають залікову контрольну роботу. Остаточний результат складається із балів, що отримані на заліковій контрольній роботі.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування та проводиться на останньому за розкладом занятті.

Залікова робота оцінюється із 100 балів та складається з 50 запитань (*максимальна кількість балів за 1 питання складає 2 бали*)

#### *Критерій оцінювання залікового питання*

«Відмінно»: повна відповідь (не менше за 90% потрібної інформації)	2 бали
«Добре»: відповідь на питання в цілому розкрито (не менше за 75% потрібної інформації)	1,5 бали
«Достатньо»: неповна відповідь (не менше за 60% потрібної інформації)	1 бал
«Не задовільно», неповна відповідь (менше за 60% потрібної інформації) або відповідь відсутня	0 балів

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100–95	Відмінно
94–85	Дуже добре
84–75	Добре
74–65	Задовільно
64–60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

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

НПП можуть вносити уточнення до змістовних модулів, РСО, завдань до МКР та експрес-контролів з урахуванням власних методичних напрацювань.

При наявності у студенту документів підтверджуючих його участь у олімпіадах (міських, міжміських, Всеукраїнських тощо) за темою практичного заняття можуть зараховуватись за відповідною тематикою та відповідними балами РСО

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

Практичні завдання здобувачами 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 здобувачам 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 дисципліни «Силові види спорту», 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.

### **Позааудиторні заняття**

Можлива участь студентів у:

- змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету
- міських, республіканських або міжнародних змаганнях

### **Дистанційне навчання**

Можливе синхронне та асинхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій (Google Meet, Microsoft Teams, Zoom, Skype тощо) та освітньої платформи дистанційного навчання «Сікорський» (Moodle, Google Classroom).

### **Інклюзивне навчання**

Допускається

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

#### **Складено**

в. о. зав. кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

---

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

---

ст. викладач Єфременко Вікторія Миколаївна

---

*посада, науковий ступінь, вчене звання, ПІБ*

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 12 від 18.06.2023 р.)

**Погоджено** Методичною комісією факультету (протокол №1 від 1 вересня 2023 року)