



## СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Перший (бакалаврський)</i>
<b>Галузь знань</b>	12 Інформаційні технології
<b>Спеціальність</b>	122 Комп'ютерні науки
<b>Освітня програма</b>	Комп'ютерні технології в біології та медицині
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Вибіркова</i>
<b>Форма навчання</b>	<i>очна(денна)</i>
<b>Рік підготовки, семестр</b>	<i>2 курс, осінній семестр</i>
<b>Обсяг дисципліни</b>	<i>2 кредити ЄКТС/ 60 год (Лекційні заняття – 0год<sup>1</sup>, практичні заняття -36год., СР-24год)</i>
<b>Семестровий контроль/ контрольні заходи</b>	<i>залік, модульна контрольна робота</i>
<b>Розклад занять</b>	<i>Лекції (не заплановані), Практичні заняття (один раз на тиждень)</i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Інформація про керівника курсу / викладачів</b>	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
<b>Розміщення курсу</b>	Навчальне відділення аеробіки <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 «Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» 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 «Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

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

- 1) використовувати засоби аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування 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.

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 «Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» 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 **аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування.**

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

**Тема 1.3.** Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування.**

**Тема 1.4.** Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування.**

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

**Тема 1.6.** Вдосконалення фізичних якостей засобами **аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування.**

**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. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс]: навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. – Назва з екрану. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
2. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Сергій Синиця, Людмила Шестерова. - Полтава, ПНПУ, 2010. - 244 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10042>
3. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Вид-во: Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363>
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСІБНИК.pdf>
5. Силові види спорту: Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для туд. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С, Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові дані (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>
6. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки» [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 159,02 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 42 с. – азва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19558>
7. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). –Київ: НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
8. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

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

#### 4.2. Додаткова

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.  
Режим доступу: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2380/1/Основи%20оздоровчого%20фітнесу.pdf>
2. Толмачова С. Є., Іванюта Н. В. Методичні рекомендації по пілатес для студентів I-II курсів для самостійних занять студентів відділення навчальної аеробіки. – Електронний варіант: [www.library.kpi.ua](http://www.library.kpi.ua), 2014 – 66 с.
3. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>
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 дані (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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>
6. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>
7. Фізичне виховання. Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки. Навчання техніці виконання вправ [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, С. Є. Толмачова, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,63 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 138 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/22927>
8. Фізичне виховання. Легка атлетика - фітнес [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 152 с. – Назва з екрана URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/44515>

9. Фізичне виховання. Плавання [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А., Хімич І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,52 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>
10. 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 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>
11. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>
12. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41115>

## 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. Ознайомити з організацією системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань.

Засоби: інтерактивні матеріали. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування. Вихідні положення при виконанні вправ. Положення тулубу, рук та ніг.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових аеробних кроків, вправ на місці, в пересуванні з переліком заборонених елементів в спортивній та оздоровчій аеробіці.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загальнорозвиваючі вправи: на місці та в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-touch, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping Jack, tambo, cha-cha. Заборонені елементи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів зі зміною темпу.

2. Ознайомити з технікою роботи рук.

Засоби: інтерактивні матеріали. Базові кроки: step-touch, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping Jack, mambo, cha-cha. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площинах.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Навчити техніці роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Базові кроки аеробіки в узгодженні з роботою рук зі зміною темпу музичного супроводу та зміною напрямку виконання.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, виконується зі зміною частин комплексу. Біг.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Ознайомити з термінологією та технікою виконання базових кроків на степ-платформі.

2. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи на степ-платформах. Вправи на рівновагу.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків на степ-платформі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс на степ-платформах. Естафета «Strenflex».

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для основної частини заняття.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини заняття: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках. Естафета «Strenflex». Стрибки через скакалку. Човниковий біг.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Ознайомити з методикою, принципами та технікою виконання комплексу вправ за системою «Pilates».

2. Сприяти розвитку гнучкості хребта.

Засоби: інтерактивні матеріали. Техніка виконання вправ, техніка дихання, принципи в «Pilates». Базові вправи «Pilates»: roll-up—roll-down, hundred, swan, rolling like a ball. Комплекс вправ на нучкість хребта засобами «Pilates».

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання гімнастичних вправ за системою «Пілатес».

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Гімнастика «Pilates».

Проведення експрес-опитування.



**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини заняття. Базові вправи зі скакалкою: техніка виконання, дихання.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скакалкою.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, комплекс вправ зі скакалкою: стрибки зі зміною обертів скакалки, з подвійним обертом, стрибки на одній нозі, зі зміною напрямку та темпу музичного супроводу.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ заключної частини заняття.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості засобами стретчингу.

Засоби: інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ заключної частини, заключний стретчинг, ізольована робота для різних груп м'язів, вправи для відновлення серцево-судинної та дихальної систем.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку гнучкості в суглобах.

Засоби: інтерактивні матеріали. Корируюча гімнастика з гімнастичними палицями.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з обтяженням з різних вихідних положень.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вихідні положення при виконанні вправ, робота фіксуючих м'язів. Положення тулубу, рук, ніг. Вправи з боді-баром, з гантелями, ізотонічними кільцями, з босу (bosu).

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.

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 заняттях; 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
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*

« <b>Відмінно</b> »: повна відповідь (не менше за 90% потрібної інформації)	2 бали
« <b>Добре</b> »: відповідь на питання в цілому розкрито (не менше за 75% потрібної інформації)	1,5 бали
« <b>Достатньо</b> »: неповна відповідь (не менше за 60% потрібної інформації)	1 бал
« <b>Не задовільно</b> », 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. викл. Чеховська Анна Юріївна

---

*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)