



СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)

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 – 0год¹, 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	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Навчальне відділення фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4793

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» 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 (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

¹ В робочому навчальному плані на поточний рік виконано перерозподіл аудиторних годин.

- 1) використовувати засоби фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг 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 (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» входить до переліку вибіркового 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 **фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.**

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

Тема 1.3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.**

Тема 1.4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.**

Тема 1.5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості

Тема 1.6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.**

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. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; склад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. С. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>
2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>
3. 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>
4. 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 екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – 2-е вид. з контр. питаннями і допов. – Ужгород : ТОВ "Бест-Принт", 2020. – 142 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641>
6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад. С. П. Дудіцька. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32681>
7. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372>

4.2. Додаткова

1. 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>
2. 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>
 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. 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>
 5. 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>
 6. 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. 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. 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>
 9. Фізичне виховання. Урахування особливостей жіночого організму при проведенні занять з фізичного виховання (спортивна гімнастика) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. І. В. Зеніна. – Електронні текстові дані (1 файл: 131 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 24 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11741>
 10. Тодорова В. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія / Валентина Тодорова. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 252 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16135>
 11. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. -

- 208 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856>
12. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>
13. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. - Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. - 39 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32634>
14. Черняков В. В. Збірник гімнастичних вправ з палицею : метод. розробка для студ. пед. вузів спец. 7.010201 "Фізичне виховання" / В. В. Черняков, М. М. Желізний. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 60 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32525>
15. Черняков В. В. Збірник гімнастичних вправ без предметів : метод. розробка для студ. ед. вузів спец. 7.010201 "Фізичне виховання" / Черняков В. В., Желізний М. М. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 56 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32524>
16. Ванюк Д. В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : метод. реком. / Д. В. Ванюк. - Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. - 44 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32479>
17. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах. Навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4478>

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 фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку (ЗРВ).

2. Ознайомити з переліком заборонених елементів у фітнес-міксі: шейпінгу, пілатесі, фітболі, скіпінгу, стретчингу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробного комплексу.
2. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
Засоби: Інтерактивні матеріали, базові кроки аеробного комплексу, вправи з аутотренінгу, вправи для розвитку гнучкості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи рук та узгодити її з базовими кроками аеробного комплексу.
2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробного комплексу.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для рук, базові кроки аеробного комплексу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.
2. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи біля гімнастичної стінки, вправи для формування правильної постави, вправи з аутотренінгу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу низької інтенсивності.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи низької інтенсивності, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу середньої інтенсивності.
2. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ за системою Bodi Flex.
3. Сприяти розвитку сили.
Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи середньої інтенсивності, дихальні вправи за системою Bodi Flex, силові вправи.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з фітболом.
2. Сприяти розвитку сили.
Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, силові вправи.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ з фітболом.
2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.
3. Сприяти розвитку сили.
Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, вправи з гантелями, силові вправи.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання елементів танцювальної аеробіки.
2. Навчити техніці виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, елементи танцювальної аеробіки, вправи з гантелями, естафети.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ гімнастики ілатес.

2. Навчити техніці виконання елементів танцювальної аеробіки.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи за системою Д.Ж. Пілатеса елементи танцювальної аеробіки, естафети.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з ізотонічним кільцем для пілатесу.

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики Пілатес.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з ізотонічним кільцем, вправи за системою Д.Ж. Пілатеса, естафети.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гумовим спандером.

2. Навчити техніці виконання вправ з ізотонічним кільцем для пілатесу.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: нтерактивні матеріали, вправи з гумовим еспандером, вправи з ізотонічним кільцем, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастичними палицями.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим еспандером.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з гімнастичними палицями, вправи з гумовим еспандером, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стрибків зі скакалкою.

2. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичними палицями.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, стрибки зі скакалкою, вправи з гімнастичними палицями, аеробні вправи.

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 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
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 Козлова Тетяна Георгіївна

ст. викладач Шарафутдінова Санія Умяровна

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)