



СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)

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 спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=5919

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» 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 (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

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

- 1) використовувати засоби спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту 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 (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» 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 зі спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

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

Тема 1.3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.**

Тема 1.4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ зі **спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.**

Тема 1.5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості

Тема 1.6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту..**

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

1. 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>
2. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра /КПІ м. Ігоря Сікорського; уклад.: І.В. Зеніна, В.Е. Добровольський, В.І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>
3. Гімнастична термінологія [Електронний ресурс]: методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова, Н.В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 12,3 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1782>
4. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові дані (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344>
5. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11741>
6. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) / А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков, І.В. Красова - Харків: ХГАФК, 2018. - 212 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/handle/123456789/1432>

4.2. Додаткова

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, с. 6 – 13.

2. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьев В. Г., егімага В. Ф., Терещенко І. А. – Кам'янець – Подільський: - ПП «Видавництво ОІЮМ», 2012. – 288 с.
3. Вінокурова Л. Ритмічна гімнастика - краса і здоров'я / Лідія Вінокурова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2002. - Вип. 6, т. 1. - С. 81-183. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13069>
4. Пержинська-Біскуп А. Вплив координаційних здібностей на досягнення спортивного результату в спортивній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Анна Пержинська-Біскуп, Александра Біскуп // Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. - Львів, 2021. - Вип. 25, т. 1. - С. 18-20. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31713>
5. Поліщук В. Розвиток силових здібностей та формування здорового способу життя сучасної молоді засобами стріт-воркауту / Віталій Поліщук, Сергій Закопайло, Марія Поліщук // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів, 2021. - С.137-139. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31217>
6. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. - Львів: [б. в.], 2001. - 100 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6624>
7. Болобан В.Н. Сучасна педагогічна технологія навчання акробатичним вправам зростаючої важкості. - К.: КГІФК, 1990 – с. 3 – 19.
8. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник / Д. В. Орел. – К.: КМАЕЦМ, 2018. – 153 с. Режим доступу: https://kmaesm.edu.ua/wp-content/uploads/dmytro-orel.-akrobatyka_-teoriya-ta-metodyka-vykladannya-programa-navchalno-metodychni-rekomendaciyi-dlya-studentiv-czyrkovyh-scenichnyh-zhanriv-ta-horeografii_-navchalnyj-posibnyk2018-szhatyj.pdf
9. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / В.М.Левенець, Я.В.Лінько. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 216 с.
10. Шахліна Л.Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок / НУФВСУ. – К.: Наук. думка, 2001. – 327 с. 11. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
12. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». етодичні 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>
13. 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>
14. 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>
15. 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. Кузьменко, Н. В. Градусова. – 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>
16. 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>
17. 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>
18. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. 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. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. - Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>
19. Стрибки на батуті: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. М. Горжий, Ю. М. Салямін, Т. В. Шуйська, Р. І. Веклюк. – Київ: УФГ, 2020. – 149 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3315>

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 знання з організації практичних занять зі спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

3. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами поведінки на батуті. Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах та батуті.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з причинами травматизму у спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках на батуті, воркауті. Профілактика травматизму.
2. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні, перевороту боком та стійки махом на руках.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки, дівчата – вправи з акробатики.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання розмахування на поперечині та рівноваги на правій (лівій) на колоді.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті у різних вихідних положеннях.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Навчити техніці виконання розмахування в упорі і стійки на плечах на брусах та техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті на двох ногах з утриманням рівноваги, стрибки в групуванні.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості елементами хореографії.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню та техніку виконання підйому махом назад з упору на руках на брусах і розмахування на кільцях.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в групуванні, та з поворотами на 90°, 180°, 360°.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, кільцях; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з прийомами допомоги і страховки.
2. Навчити техніці виконання підйому розгином на кінцях брусів та техніку виконання перекачу на одну зі стійки на лопатках, переворот боком.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи з акробатики. Вправи для розвитку гнучкості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кута в упорі, вису зігнувшись та вису прогнувшись на кільцях і техніку виконання повороту на 180° на колоді.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в положенні сидячи. 3. Сприяти розвитку фізичної якості сили (елементами воркауту).

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних нарядах: юнаки – вправи на кільцях; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки силою на плечах з перекидом вперед на паралельних брусах та вдосконалити техніку виконання перекидів в групуванні.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті на спину в групуванні.
3. Сприяти розвитку фізичної якості статичної сили.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи з акробатики. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили (елементами воркауту).
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині та техніку виконання розмахування на коні-махи. Навчити техніці виконання застрибування з перемахом зігнув ногу в упор верхи на колоді.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в групуванні, положенні сидячи та на спині у групуванні.
3. Сприяти розвитку фізичної якості сили (елементи воркауту).
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи та поперечині; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Ознайомити з видами допоміжних снарядів, пристроїв та їх класифікацією.
2. Навчити техніці виконання дуги після оберту назад в упорі на поперечині та техніку виконання зіскоку махом назад на кільцях.
3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях та поперечині; дівчата – вправи з акробатики. Вправи для розвитку витривалості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад з поперечини з поворотом на 90°, та техніку виконання зіскоку прогнувшись з положення сидячи на нижній жердині: права нога зігнута, ліва рука в сторону.
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в положення на живіт з упором на лікті.
3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку витривалості.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку прогнувшись з колоди та техніку виконання кола правою (лівою) на коні-махи.
2. Навчити техніці виконання перекиду вперед на батуті в положення сидячи та положення стоячи.
3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання викруту вперед прогнувшись на кільцях та навчити техніці виконання перевороту боком з поворотом на 90° (рондат).
2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті з допомогою лонжі. Ознайомити з підвідними вправами до виконання «фляк» та «сальто».
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатика; дівчата – вправи з акробатиці. Вправи на батуті. Вправи для розвитку координаційних здібностей.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому силою на кільцях.
2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах та техніку виконання кроків з напівприсідом і кроків «польки» на колоді.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи на колоді. Вправи для розвитку координації.
Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямого схрещення вправо на коні-махи та вдосконалити техніку виконання спаду назад з упору на верхній на нижню жердину.
2. Навчити техніці виконання «фляк», «сальто» з допомогою лонжі.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей. (Спритність)
Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку координації.
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	0 балів

2. Виконання практичних завдань, передбачених практичним заняттям

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

Критерій оцінювання:

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

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 - 1 бал * 28 питань - 28 балів.

Критерій оцінювання одного експрес контролю з МКР

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

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 здійсненям 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 Добровольський Володимир Едвардович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шишацька Валентина Іванівна

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)