



ЦИКЛІЧНІ ВИДИ СПОРТУ (ПЛАВАННЯ)

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 плавання https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1915 |

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (плавання)» 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 «Циклічні види спорту (плавання)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби плавання 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.

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

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

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

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

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

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

В структурно-логічних схемах освітньо-професійних програм підготовки фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Циклічні види спорту (плавання)» 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 **плавання**

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

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

Тема 1.4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з плавання

Тема 1.5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості

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

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. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч 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>
2. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>
3. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>
4. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. А. Дакал, Смірнов К. М., Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>
5. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1785>
6. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ»; уклад.: Хіміч І. Ю., Черевичко О.Г , Качалов О. Ю.– Електронні текстові дані (1 файл: 1,4 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>
7. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія». Харків, 2020. 143 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Методика%20навчання%20Оплаванню.pdf>
8. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А., Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посіб. для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання. ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2015. 189 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-31-P1-15.pdf>

4.2. Додаткова

1. 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>
2. 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.
3. Дакал Н. А., Вихляєв Ю. М., Новицький Ю. В. Методичні рекомендації до вивчення навчального курсу з плавання. НТТУ «КПІ». 2000.
4. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с.
5. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.
6. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання / Уклад.: К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 24 с.
7. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Вид 2-ге, випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156с.
8. Глазирін І. Д. Плавання: навчал. посіб. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
9. Плавання з методикою викладання. Навчально-методичний посібник. Укладачі: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. Чернівці, 2020. 216 с. Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/Плавання%20з%20МВ%20%28Методичка%29%20Ячнюк.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «середня освіта (фізична культура)». Укладач к. фіз. вих. В. С. Гуменний. Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. Кременчук, 2018. 32 с.
11. Плавання / за ред. В. М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2010. 495 с.
12. Лафлін Террі, Делвз Джон. Цілковите занурення / за ред. М. Буслаєва. 2-е вид., вид-во: Манн, Іванов і Фарбер, 2012. 208с.
13. Colwin C. M. Swimming into the 21th Century. Human kinetics Publisher, 2012. P. 41-100.
14. Costill D.N. Handbook of Sport Science.Swimming. London, 2014. P. 43-130.
15. 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>
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>

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 історією виникнення і розвитку плавання.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні плавання.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з водним середовищем та рухами ногами кролем на грудях і на спині.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи, вправи для освоєння з водою; вправи на дихання, рухи ногами кролем, ігри на освоєння з водою; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з рухами руками кролем на грудях.

2. Навчити техніці дихання при плаванні.

3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи на дихання – вправи біля бортика, вправи в русі, з різним положенням рук; рухи ногами кролем на грудях з дошкою; імітаційні вправи – сидячи на лаві, рухи ногами кролем; стоячи – рухи руками кролем; ковзання на спині, рухи ногами кролем на спині; дистанційне плавання.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити з рухами руками кролем на спині.

2. Навчити рухам ногами кролем в узгодженні з диханням 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи на дихання, вправи на рухи ногами і руками кролем на спині; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою дихання при плаванні кролем на грудях.

2. Навчити рухам руками кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи на дихання, вправи на рухи ногами і руками кролем; дистанційне плавання.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з узгодженням рухів ніг, рук і дихання при плаванні кролем на грудях.

2. Навчити рухам руками кролем на спині.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи на дихання, вправи на рухи ногами і руками кролем на грудях та кролем на спині; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей, ігри на воді на розвиток спритності.

Проведення експрес-опитування

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з узгодженням рухів ніг, рук і дихання при плаванні кролем на спині.

2. Навчити узгодженню рухів ніг, рук і дихання при плаванні кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи на дихання, вправи на рухи ногами і руками кролем на грудях та кролем на спині, вправи в узгодженні рухів з диханням; дистанційне плавання.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання поворотів при плаванні кролем на грудях.

2. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів

3. Навчити узгодженню рухів ніг, рук і дихання при плаванні кролем на спині.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи кролем на грудях та кролем на спині; повороти; естафети; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання старту при плаванні кролем на грудях.

2. Навчити техніці плавання кролем на грудях та на спині в координації рухів

3. Навчити техніці виконання поворотів при плаванні кролем на грудях та спині.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; вправи кролем на грудях та кролем на спині; повороти; дистанційне плавання; стартові стрибки.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях і на спині.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи: рухи ногами і руками кролем; в воді – вправи кролем на грудях і на спині; плавання в координації рухів.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з рухами ногами і руками брасом.

2. Навчити рухам ногами брасом.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи: рухи руками брасом; вправи біля бортику - рухи ногами брасом в різних вихідних положеннях; рухи руками; естафети.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити рухам ногами брасом.

2. Навчити рухам руками брасом

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи: рухи руками брасом; на воді: рухи ногами брасом в різних вихідних положеннях; рухи руками; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання поворотів та стартового стрибка при плаванні брасом.

2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи, вправи брасом – рухи ногами і руками; вправи на вивчення техніки поворотів і старту на дистанціях брасом; естафети.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з рухами ногами і тулубом батерфляєм.

2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, імітаційні вправи, вправи батерфляєм – рухи ногами, тулубом; плавання в координації рухів брасом; повороти і старти; дистанційне плавання вибраним способом.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з рухами руками батерфляєм.

2. Навчити рухам ногами батерфляєм.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, контрольний норматив з плавання імітаційні вправи, вправи батерфляєм – рухи ногами, тулубом; рухи руками; дистанційне плавання вибраним способом, вправи на воді, що сприяють розвитку сили; дистанційне плавання вибраним способом.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, 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 – 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 ексспрес-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

к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.н.фв і с., Дакал Наталія Адамівна

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)