



## ЄДИНОБОРСТВА (ДЗЮДО, САМБО)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	12 Інформаційні технології
Спеціальність	122 Комп'ютерні науки
Освітня програма	Комп'ютерні технології в біології та медицині
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>очна(денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити ЄКТС/ 60 год (Лекційні заняття – 0год<sup>1</sup>, практичні заняття -36год., СР-24год)</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>залік, модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>Лекції (не заплановані), Практичні заняття (один раз на тиждень)</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення боротьби (дзюдо, самбо) <a href="https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2334">https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2334</a>

#### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» 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 «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби дзюдо, самбо з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

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

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

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

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

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

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

В структурно-логічних схемах освітньо-професійних програм підготовки фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Єдиноборства (дзюдо, самбо)» 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 **дзюдо, самбо**

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

**Тема 1.3.** Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **дзюдо, самбо**.

**Тема 1.4.** Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **дзюдо, самбо**

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

**Тема 1.6.** Вдосконалення фізичних якостей засобами **дзюдо, самбо**.

**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. 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>

#### 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. 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>
3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м’язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Сікорського; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболєнко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
4. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс]: [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. В. Назимок, Гаврилова Н. М., Ю. О. Мартинов, В. Е. Добровольський. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,31 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 141 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>
5. Фізичне виховання. Настільний теніс [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 3,11 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42022>
6. 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>
7. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екран. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>
8. 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>
9. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56с.
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с

11. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. Советский спорт, 2011. – 448 с.

## Навчальний контент

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

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

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

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

#### 5.1. Лекційні заняття

Не заплановані

#### 5.2. Практичні заняття

**Практичне заняття № 1.** Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку боротьби дзюдо та самбо.

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

3. Навчити бойовій стійці в дзюдо.

4. Навчити вправам, що підготовлюють організм до практичних занять та розминці в бойових мистецтвах.

5. Навчити традиційному привітання в дзюдо, самбо.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Ознайомлення основні гігієнічні вимоги під час занять дзюдо

2. Надати теоретичні знання про загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) та їх виконання.

2. Ознайомлення з правилами боротьби: дзюдо та самбо.

3. Навчити техніці пересування борця по килиму.

4. Навчити техніці виведенню з рівноваги.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання «самострахування» при падінні.

2. Навчити техніці захоплення (кумікате).

3. Навчити техніці утримання та їх різновиди

4. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили та силової витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, базова техніка боротьби, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №4.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка через стегно різними способами

2. Навчити техніці прийому вихід з утримання.

3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили м'язів спини та черевного пресу.

Засоби: інтерактивні матеріали, комбінації, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів на руку.

2. Навчити захисту боротьби лежачи

3. Навчити вправам на розвиток гнучкості суглобів верхніх кінцівок та плечового поясу.
3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили та силової витривалості, підтягуванням на перекладені та віджиманням на брусах та їх полегшеним варіантам.

Засоби: інтерактивні матеріали, базові комбінації лежачі, вправи на розвиток гнучкості, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №6.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка упором ноги в живіт.

2. Навчити тактиці у боротьбі самбо

3. Навчити вправам на розвиток гнучкості суглобів нижніх кінцівок та тулубу.

Засоби: інтерактивні матеріали, техніка захисту, техніка пересувань, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №7.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка передня підніжка.

2. Навчити виконувати комбінації з кидком передня підніжка

3. Навчити техніці виконання прийому переворот скручування.

4. Навчити захисним захватом при боротьбі лежачі.

5. Спеціальні підготовчі вправи.

Засоби: інтерактивні матеріали, атакуючі комбінації, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №8.** Задачі: 1. Навчити техніці захисту від основних кидків

2. Ознайомити з відомостями про будову і функції організму та основних його систем

3. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ.

4. Вправи на розвиток швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, техніка захисту вправи на розвиток рівноваги та стійкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Задачі: 1. Навчити техніці захисту від больових прийомів.

2. Навчити техніці кидка через спину.

3. Навчити різновидам комбінацій кидків.

4. Сприяти розвитку сили та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою та вправам на гнучкість після їх виконання.

Засоби: інтерактивні матеріали, відхід назад, силові вправи, вправи на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №10.** Задачі: 1. Ознайомлення з різновидами підсікань, комбінаційні дії

2. Навчити техніці виконанню кидків з захватом двох ніг.

3. Вправи спрямовані на розвиток координації.

4. Навчити виконанню фізичних вправ, «випад» та «проходи з випадками» на розвиток сили м'язів ніг в сполученні з вправами на гнучкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, підскок з місця, відхід, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №11.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка «задня підніжка».

2. Навчити комбінаціям з кидком «задня підніжка».

3. Навчити переходу з боротьби стоячи в боротьбу лежачи.

4. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.

Засоби: інтерактивні матеріали, швидке пересування назад, атакуючий прямий удар передньою ногою, крок з підскоком, силові вправи, вправи на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №12.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка «млин».

2. Навчити техніці виконання прийому згинання суперника захоплення під пахви.

3. Навчити техніці переверотів у партері.

3. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості за допомогою силових вправ з власною вагою у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.

Засоби: інтерактивні матеріали, швидке пересування, силові вправи з власною вагою, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №13.** Задачі: 1. Навчити техніці кидка через стегно.

2. Навчити техніці захисту від кидка через стегно.

3. Навчити кидку відхват під дві ноги

4. Навчити техніці кидків підсади.

5. Сприяти розвитку сили та силової витривалості за допомогою силових вправ з власною вагою.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи на розвиток рівноваги та стійкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №14.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів в партері.

2. Навчити техніці «кидка с колін».

3. Навчити кидку через грудь.

4. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ та комплексу на гнучкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, підвороти у стійці та з колін, вправи на розвиток стійкості та рівноваги, комплекс на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №15.** Задачі: 1. Навчити техніці «кидок отхват».

2. Навчити техніці виконання «зачепу з середини».

3. Навчити комбінаціям з використанням «кидка зачеп».

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки.

Засоби: інтерактивні матеріали, комбінації, кидки ногами, силові вправи з гантелями, вправи на розвиток гнучкості.

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 (дівч.) підтягування на перекладині (чол.);

2. Навчити техніці силових вправ з гантелями та сприяти розвитку сили, силової витривалості й гнучкості за допомогою силових вправ з гантелями

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 контрольів на практичних заняття; підготовка до

складання тестів з фізичної підготовки; заліку тощо.

6.1. Теми для самостійного опрацювання – не заплановані

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

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

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

## Політика та контроль

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

#### 7.1. Заохочувальні та штрафні бали

Заохочувальні бали		Штрафні бали	
Критерій	Ваговий бал	Критерій	Ваговий бал
за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету	5 -7 балів	Не передбачено	
участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях	5 -7 балів		
за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп	10 балів		

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

#### 7.2. Правила відвідування занять

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

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

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

#### 7.3 Правила поведінки на заняттях

Вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки

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

#### 7.4. Політика крайніх термінів та перескладань

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

## 7.5. Політика університету

### Академічна доброчесність

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

### Норми етичної поведінки

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

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

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

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

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

\*- 50% від результатів «Ідеального студента»

### Семестровий контроль: залік

### Оцінювання та контрольні заходи

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

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

### Система оцінювання контрольних заходів :

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



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

### 1. Експрес-контроль на практичних заняттях

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

*Критерій оцінювання*

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

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

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

*Критерій оцінювання:*

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

### 3. Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота виконується у формі тестів із 28 питань.

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

*Критерій оцінювання одного експрес контролю з МКР*

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

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

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

Стрибок вгору з місця (см)

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

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Критерій оцінювання залікового питання*

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

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

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

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

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

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

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

Практичні завдання здобувачами вищої освіти надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачам вищої освіти самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з дисципліни «Силові види спорту», використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

### **Позааудиторні заняття**

Можлива участь студентів у:

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

### **Дистанційне навчання**

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

### **Інклюзивне навчання**

Допускається

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

#### **Складено**

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

---

викладач Туряниця Іван Сергійович

---

*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)