



## ЄДИНОБОРСТВА (таеквон-до, карате, кікбоксинг) 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 (таеквон-до, карате, кікбоксинг) <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2334">https://do.ipk.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 (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» 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 (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби таеквон-до, карате й кікбоксингу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;

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

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 «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» 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 **таеквон-до, карате й кікбоксингу**

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

**Тема 1.3.** Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **таеквон-до, карате й кікбоксингу**.

**Тема 1.4.** Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **таеквон-до, карате й кікбоксингу**

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

**Тема 1.6.** Вдосконалення фізичних якостей засобами **таеквон-до, карате й кікбоксингу**.

**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. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові данні (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>
2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (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 данні (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. Ігоря Сікорського; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболєнко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (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. Encyclopedia of Taekwon-do, General CHOI HONG HI, Complete 15 Volume Set. MMIZOO 2-nd edition, January 1, 1987. <http://tkd.ge/pdf/vol01.pdf>
5. Karate as practiced in Japan, Mas Oyama’s by Bobby Lowe, 5 th dan. Published by Arco Publishing, Inc., 1964. Tenth Printing, 1983, PP 215., ISBN 0-668-01140-8, Library of Congress Catalog Card No: 64-10376
6. Taekwon-do “The Art Of Self Defense” – BY Gen. Choi Hong Hi., Daeha Publication company: SEOUL, KOREA, Copyright: 1965, Printed by Hwasong Printing Company Seoul, Korea, PP 304.
7. 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 данні (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>
8. 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 данні (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>

9. 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 данні (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>
10. Advanced Karate by MASUTATSU OYAMA., Published by Japan Publications, Inc., Tokyo, Sixth printing: January 1977, 256 pp., more than 1,500 gravure illus., ISBN-0-87040-001-0, Library of Congress Catalog Card No: 68-19976
11. Essential KARATE by MAS OYAMA'S., Second Printing, 1979, Sterling Publishing CO., INC. Two Park Avenue, NEW YORK, N.Y. 10016, PP 250, ISBN 0-8069-4120-0, Library of Congress Catalog Card No: 77-79509
12. Tao of Jeet Kune Do: Expanded Edition, by Bruce Lee. Black Belt Communications, Incorporated, printing 2011, PP 250, ISBN-10 0897502027, ISBN-13 9780897502023

## 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 бойових мистецтв.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні боротьби та боксу.
3. Навчити традиційному привітання в карате, таеквон-до.
4. Навчити вправам, що підготовлюють організм до практичних занять та розминці в бойових мистецтвах.
5. Навчити бойовій стійці в карате, таеквон-до, кікбоксингу.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Навчити правильному формуванню кулака та ударним місцям на ньому.

2. Навчити рівням та життєво важливим точкам за якими проводять атаку в карате, таеквон-до.
3. Навчити техніці прямого зустрічного удару передньою рукою «фронт панч» на місці.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямого удару задньою рукою «бек панч» на місці.

2. Навчити методиці вдосконалення ударів руками, використовуючи техніку повторів та багатократних відстрілювань й листок паперу.
3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили та силової витривалості, віджиманням від підлоги та присіданням.

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

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання комбінацій з використанням прямих ударів передньою та задньою рукою на місці.
2. Навчити техніці короткого однойменного пересування вперед та назад. Техніка виконання прямих ударів «фронт панч» та «бек панч» у комбінаціях на місці після відходу та підходу.
  3. Навчити техніці виконання фізичних вправ на розвиток сили м'язів спини та черевного пресу.
  4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки.

Засоби: інтерактивні матеріали, удари руками, однойменне пересування, комбінації, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Навчити техніці атакуючого однойменного прямого удару передньою рукою «фронт панч», задньою рукою «бек панч», окремо та в комбінації «фронт-бек панч».
2. Навчити техніці захисту методом підставки задньої долоні наприкінці удару. Підставці задньої долоні на відході та переходу в контратаку.
  3. Навчити вправам на розвиток гнучкості суглобів верхніх кінцівок та плечового поясу.
  4. 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, атакуючі однойменні удари руками, базові комбінації, вправи на розвиток гнучкості, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити техніці захисту методом парирування передньою та задньою рукою на місці.
2. Навчити техніці захисту методом парирування задньою та передньою рукою з однойменним відходом назад.
  3. Навчити техніці захисту від ударів у верхній рівень, методом відхилення назад. Навчити відхиленню назад та стрімкому переходу у контратаку.
  4. 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 зустрічного прямого удару передньою ногою «фронт кік» та прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця. Навчити методиці вдосконалення прямих ударів ногами на один, три та чотири рахунки.
2. Навчити вправам на розвиток стійкості, координації і спеціальної рівноваги, «фронт кік беланс» та статиці.
  3. Навчити тактичному використанню прямого удару задньою ногою з використанням відходу.
  4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості за допомогою силових вправ з власною вагою.

Засоби: інтерактивні матеріали, техніка парирувань, атакуючі комбінації, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Навчити техніці атакуючого прямого удару ногою «фронт кік» з місця з підскоком та техніці переходу у контратаку з використанням прямого удару ногою «фронт кік» з місця з підскоком після відходу.

2. Навчити техніці розриву дистанції методом швидкого пересування назад з передньої ноги. Комбінація зі швидким переміщенням назад та стрімким переходом у контратаку на місці та з однойменним пересуванням вперед.

3. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання атакуючого прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком вперед. Навчити атакуючій комбінації «фронт панч – бек фронт кік – бек панч».

2. Навчити техніці ударів та захисту методом блоку ребром долоні та передпліччям ззовні середину від ударів у верхній та середній рівень.

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

Засоби: інтерактивні матеріали, прямий удар задньою ногою, блоки, силові вправи, вправи на розвиток гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №10.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару «бек фіст» передньою та задньою рукою.

2. Навчити техніці захисту блоком зсередини назовні від ударів у верхній та нижній рівень та варіантам їх виконання.

3. Навчити техніці короткого різнойменного пересування вперед та назад.

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, удари та блоки руками, пересування, відхід, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №11.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямих атакуючих різнойменних ударів задньою рукою «бек панч» та передньою рукою «фронт панч» і їх комбінації «атакуюча задня двійка».

3. Навчити техніці захисту методом парирування передньою та задньою рукою з різнойменним відходом назад.

4. Навчити техніці переходу в контратаку за допомогою комбінації: різнойменні парирування на відході – різнойменна атакуюча двійка «бек - фронт панч».

5. 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, різнойменні пересування, атакуючий прямий удар передньою та задньою рукою, парирування, силові вправи, вправи на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Навчити техніці зустрічного кругового удару передньою ногою «раунд кік» та кругового удару задньою ногою «бек раунд кік» з місця. Навчити методиці вдосконалення кругових ударів ногами «раунд кік» на один три та чотири рахунки.

2. Навчити вправам на розвиток стійкості, координації і спеціальної рівноваги для кругових ударів ногами, «раунд кік беланс» та статиці.

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

Засоби: інтерактивні матеріали, кругові удари ногами, вправи на спеціальну рівновагу та координацію, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Навчити техніці кругового удару передньою рукою «фронт раунд панч» та переднього удару і блоку ліктем з місця.  
2. Навчити техніці кругового удару задньою рукою «бек раунд панч» кулаком та ліктем з місця. Навчити комбінації парирування задньою рукою з заднім круговим ударом кулаком та ліктем.  
3. Навчити техніці комбінування переднього і заднього кругових ударів руками «раунд панч» з місця та після відходу.  
4. Навчити техніці силових вправ з гантелями та сприяти розвитку сили, силової витривалості й гнучкості за допомогою силових вправ з гантелями у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.  
Засоби: інтерактивні матеріали, кругові удари руками, комбінації кругових ударів руками, силові вправи з гантелями, вправи на розвиток гнучкості.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання атакуючих однойменних кругових ударів руками, «фронт раунд панч», «бек раунд панч» та їх атакуючій комбінації «фронт – бек раунд панч», атакуючому круговому удару заднім ліктем.  
2. Навчити техніці виконання атакуючих різнойменних кругових ударів руками, «бек раунд панч», «фронт раунд панч», та їх атакуючій комбінації «бек – фронт раунд панч». 3. Навчити силовим вправам на основні м'язові групи з використанням гумового еспандеру.  
4. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою спеціальних вправ та комплексу на гнучкість.  
Засоби: інтерактивні матеріали, кругові удари руками, удари ліктем, силові вправи з гумовим еспандером, комплекс на розвиток гнучкості.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання атакуючого кругового удару ногою «раунд кік» з місця з підскоком та контратакуючій комбінації з його використанням після відходу та розриву дистанції.  
2. Навчити техніці виконання атакуючого кругового удару передньою ногою «раунд кік» з кроком та підскоком. Навчити атакуючій комбінації: «фронт панч – раунд кік – бек панч».  
3. Навчити техніці силових вправ з гантелями та сприяти розвитку сили, силової витривалості й гнучкості за допомогою силових вправ з гантелями у поєднанні з вправами на гнучкість після кожного підходу.  
Засоби: інтерактивні матеріали, кругові удари задньою ногою, комбінації кругових ударів, силові вправи з гантелями, вправи на розвиток гнучкості.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 16.** Задачі: 1. Навчити стійці «сайд кік стенс». Навчити техніці зустрічного бокового удару передньою ногою «сайд кік» та виконанню «сайд кік» на 1, 3, 4 рахунки. 2. Навчити техніці виконання бокового удару задньою ногою «бек сайд кік» з місця, виконання «бек сайд кік» на 1, 3, 4 рахунки.  
3. Ознайомити з вправою для розвитку спеціальної рівноваги та гнучкості бокового удару ногою «сайд кік беланс».  
4. Сприяти прояву основних фізичних якостей.  
Засоби: Бокові удари ногами, спеціальні вправи на розвиток стійкості та рівноваги, контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.  
Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17.** Виконання модульної контрольної роботи.

**Практичне заняття № 18.** Проведення заліку.



## 6. Самостійна робота студентів

Самостійна робота передбачає: підготовку практичних занять; самоконтроль набутих знань; опрацювання рекомендованих джерел та літератури; підготовку до виконання модульної контрольної роботи та експрес контролів на практичних заняття; підготовка до складання тестів з фізичної підготовки; заліку тощо.

6.1. Теми для самостійного опрацювання – не заплановані

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

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

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

## Політика та контроль

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

#### 7.1. Заохочувальні та штрафні бали

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

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

#### 7.2. Правила відвідування занять

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

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

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

#### 7.3 Правила поведінки на заняттях

Вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки

Опрацьовуючи навчальний матеріал навчальної дисципліни «Силові види спорту» студенти на практичних заняттях виконують практичні вправи за темою заняття, модульну контрольну роботу (МКР), експрес-контрольні та тестів з фізичної підготовки Під час складання



тестування на останньому практичному занятті здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

#### 7.4. Політика крайніх термінів та перескладань

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

#### 7.5. Політика університету

##### Академічна доброчесність

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

##### Норми етичної поведінки

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

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

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

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

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

\*- 50% від результатів «Ідеального студента»

#### Семестровий контроль: залік

##### Оцінювання та контрольні заходи

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

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

**Система оцінювання контрольних заходів :**

№ з/п	Контрольний захід	%	Ваговий бал	Кіл-ть	Всього
1	Експрес-контроль на практичних заняттях	16	1	16	16
2	Виконання практичних завдань, передбачених практичним заняттям	16	1	16	16
3	Модульна контрольна робота	28	28	1	28
4	Тести з фізичної підготовленості студента	40	40	1	40
	Всього	100			100

### 1. Експрес-контроль на практичних заняттях

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

*Критерій оцінювання*

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

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

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

*Критерій оцінювання:*

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

### 3. Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота виконується у формі тестів із 28 питань.

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

*Критерій оцінювання одного експрес контролю з МКР*

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

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

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

Стрибок вгору з місця (см)

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

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

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

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

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

Вправа на гнучкість (см)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Критерій оцінювання залікового питання*

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

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

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

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

НПП можуть вносити уточнення до змістовних модулів, РСО, завдань до МКР та

експрес-контролів з урахуванням власних методичних напрацювань.

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

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

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

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

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

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

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

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

### **Позааудиторні заняття**

Можлива участь студентів у:

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

### **Дистанційне навчання**

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

### **Інклюзивне навчання**

Допускається

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

#### **Складено**

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

---

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

---

ст. викладач Саламаха Олександр Євгенович

---

*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)