



# Складнокоординаційні види спорту (шейпінг)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 36 годин, самостійна робота – 24 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення шейпінгу <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1887">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1887</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (шейпінг)» є формування у студентів 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;

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (шейпінг)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (шейпінг)» студенти зможуть використовувати засоби шейпінгу:

- 1) 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.

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

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (шейпінг)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

### **Тематика практичних занять.**

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з шейпінгу.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами шейпінгу.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з шейпінгу.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами шейпінгу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

2. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

3. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>

4. 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>

### **Додаткова література:**

1. 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>

2. Фізичне виховання. Плавання [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів 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. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,52 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>

3. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс] : [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. В. Назимок, Н. М. Гаврилова, 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>

4. 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>

5. 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>

6. 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 екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>

7. 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 дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

8. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,86 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41128>

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 дані (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41115>

10. Фізичне виховання. Спортивний туризм [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Михайленко В. М., Сога С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 695 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 50 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41107>

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

12. 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>

13. 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. Соболенко, 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>

14. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

15. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

16. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

17. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

## Навчальний контент

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

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку шейпінгу.

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

3. Ознайомити з переліком заборонених елементів у шейпінгу.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

3. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробного комплексу.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, базові кроки аеробного комплексу, вправи з аутотренінгу, вправи, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи рук та узгодити її з базовими кроками аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробного комплексу.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для рук, базові кроки аеробного комплексу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

2. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи біля гімнастичної стінки, вправи для формування правильної постави, вправи з аутотренінгу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу низької інтенсивності.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи низької інтенсивності, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ за системою Bodi Flex.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи середньої інтенсивності, дихальні вправи за системою Bodi Flex, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з фітболом.

2. Навчити техніці виконання дихальних вправ за системою Bodi Flex.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, дихальні вправи за системою Bodi Flex, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ з фітболом.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, вправи з гантелями, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання елементів танцювальної аеробіки.

2. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, елементи танцювальної аеробіки, шейпінг-естафети.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці виконання елементів танцювальної аеробіки.

3. Сприяти розвитку швидкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики Пілатес.

3. Сприяти розвитку швидкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

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

3. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим еспандером.

3. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичними палицями.

3. Навчити техніці виконання дихальних вправ за системою Vodi Flex.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, стрибки зі скакалкою, вправи з гімнастичними палицями, дихальні вправи за системою Vodi Flex, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування.

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

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17**

Виконання модульної контрольної роботи.

**Практичне заняття № 18.**

Проведення заліку.

## **6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень).

## 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

### 1) У разі очного навчання:

*Правила відвідування занять:* студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

*Правила поведінки на заняттях:* вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Інші вимоги:* під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### 2) У разі дистанційного навчання:

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); 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).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

### *Поточний контроль:*

#### 1) у разі очного навчання:

##### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 1 бал

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 32 балів.*

## 2. Модульна контрольна робота МКР

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 0,5 бала.

*Максимальна оцінка – 18 балів.*

## 3. Тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

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

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	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

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	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Вправа на гнучкість (см)

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

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м)

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

## 2) у разі дистанційного навчання:

### 1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 64 бали.*

### 2. Модульна контрольна робота МКР

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 36 балів.*

#### *Календарний контроль:*

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

#### *Семестровий контроль:*

Семестровий контроль – залік.

Опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

1). Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!



Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

**Залікова контрольна робота** проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

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

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

Практичні завдання студентам 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 студентами 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 шейпінгу, 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.

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

#### **Складено:**

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

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

ст. викладач Шарафутдінова Санія Умяровна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)