



Циклічні види спорту (легка атлетика – фітнес)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 36 годин, самостійна робота – 24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Навчальне відділення легкої атлетики https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1466

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» 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 складовою здорового способу життя;

Дисципліна «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» 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 «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби легкої атлетики-фітнесу 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 «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» 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

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять.
- Тема 2. Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами легкої атлетики-фітнесу.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з легкої атлетики –фітнесу
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня фізичного стану.
- Тема 6. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості.

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. М. Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 177 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/123456789/1781>

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>

Додаткова література:

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.

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>

2. 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 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>

3. 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 дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

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

4. 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>

5. 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>

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

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

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. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>

13. 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>

14. 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>

15. 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>

16. 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>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу.

2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ).

Засоби: інтерактивні матеріали, ТБ, загально-розвиваючі вправи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити виконанню спеціально-підготовчих вправ.

2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

Засоби: інтерактивні матеріали. Спеціально підготовчі вправи, біг в повільному темпі.

Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг і тулуба;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці високого старту.

2. Сприяти розвитку сили м'язів.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг з високого старту на дистанціях 20 – 30 м; підтягування на перекладині та згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

2. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу.

3. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі, біг з прискоренням по прямій, вправи на силу м'язів черевного пресу та спини;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту.

3. Навчити техніці бігу на короткі дистанції.

4. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі та з поступовим прискоренням; біг з високого старту 20 – 30 м; біг з прискоренням до максимуму на дистанціях 40-50 м.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартовому розбігу.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: інтерактивні матеріали. Біг в повільному темпі та з довільним прискоренням; біг з прискоренням з високого старту за командою; вправи на прояв силових якостей на перекладині, паралельних брусах, гімнастичній стінці.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартового розгону по прямій.

3. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на повороті.

4. Сприяти розвитку швидко-силових якостей (стрибучості).

Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі та з прискоренням до 100 м; біг з високого старту з прискоренням на віражі; багатоскопи в різних комбінаціях з просуванням вперед.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартовому розгону.

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Біг по персичній дистанції з поворотами; біг з високого старту 30 м з фіксацією часу; стрибки серіями на м'ячці на одній, на двох, з ноги на ногу;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу.

2. Вдосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях.

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням на відрізу пересіченій дистанції; біг з прискоренням до максимуму 40 м; стрибки з двох на дві з просуванням вперед на дальність.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Ознайомити з технікою бігу з низького старту.

2. Вдосконалити техніку бігу по віражу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, виконання елементів низького старту; біг з прискоренням по віражу; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість та рухливість в суглобах.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Навчити виконання вправ на гнучкість та рухливість в суглобах.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг по пересіченій місцевості зі зміною темпу; човниковий біг 4 x 9 м; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити бігу з низького старту.

2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ бігуна.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг з низького старту самостійно та за командою; спеціальні бігові вправи бігуна: біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг та біг з закиданням гомілки; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити вправи на розвиток швидко-силових якостей.

2. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: інтерактивні матеріали, стрибкові вправи на місті, в русі, та з обтяженням; біг з прискоренням на коротких відрізках (20-30 м) повторювати з бігом підтюпцем; вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

2. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: інтерактивні матеріали;

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу по дистанції з низького старту.

2. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

3. Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням з н/старту до 50 м; перемінний біг з прискоренням до 50 м через біг підтюпцем; вправи на відновлення дихання; вправи на релаксацію та гнучкість.

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).

Політика та контроль

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	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

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	10	8	6	4	0

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). **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 легкої атлетики-фітнесу, 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. викл. Гаврилова Надія Михайлівна

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

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