



# Циклічні види спорту (плавання)

## 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	2кредити (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/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення плавання <a href="https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=1915">https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=1915</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (плавання)» є формування у 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 «Циклічні види спорту (плавання)» 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 (плавання)» студенти зможуть:

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

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

Дисципліна «Циклічні види спорту (плавання)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим 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 **плавання**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **плавання**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **плавання**.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **плавання**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. - Назва з екрана.

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

2. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>

3. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

4. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. А. Дакал, Смірнов К. М., Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

5. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1785>

6. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ»; уклад.: Хіміч І. Ю., Черевичко О.Г., Качалов О. Ю.– Електронні текстові дані (1 файл: 1,4 Мбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>

7. Дакал Н. А., Вихляєв Ю. М., Новицький Ю. В. Методичні рекомендації до вивчення навчального курсу з плавання. НТТУ «КПІ». 2000.

8. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с.

9. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.

10. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання / Уклад.: К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 24 с.

#### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю. М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпук 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. Ігоря Сікорського; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соколенко, 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 [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>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболлом 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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. 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>

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. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку плавання.

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

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці дихання при плаванні.

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

4. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам ногами кролем в узгодженні з диханням

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам руками кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам руками кролем на спині.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

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

3. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів

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

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

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

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

4. Сприяти розвитку витривалості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам ногами брасом.

3. Сприяти розвитку швидкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам руками брасом

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

3. Сприяти розвитку швидкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

3. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Навчити рухам ногами батерфляєм.

3. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

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

**Засоби:** контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, 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	<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). **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

<b>Рейтингові бали студента</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
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 **плавання**, 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  
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович  
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.н.фв і с., Дакал Наталія Адамівна

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

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