



# Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг) 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	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення <b>боротьби (таеквон-до, карате, кікбоксинг)</b> <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 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 «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» 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 «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» студенти 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;
- 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 «Єдиноборства (таеквон-до, карате, кікбоксинг)» 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 **таеквон-до, карате й кікбоксингу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **таеквон-до, карате, кікбоксингу**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **таеквон-до, карате, кікбоксингу**.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **таеквон-до, карате, кікбоксингу**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

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>

#### **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.

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. 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>

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 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>

5. 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>

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 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>

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 данні (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. Надати теоретичні знання з історії 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 техніці виконання комбінацій з використанням прямих ударів передньою та задньою рукою на місці.

3. Навчити методиці вдосконалення ударів руками, використовуючи техніку повторів та багатократних відстрілювань й листок паперу.

4. 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 всередину 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, силовій 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 контратакуючий 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, силовій 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 виконання «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 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	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 **таеквон-до, карате, кікбоксингу** 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. завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

к.п.н., доцент Новицький Юрій Володимирович

ст. викладач Саламаха Олександр Євгенович

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

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