



# Складно-координаційні види спорту

## (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)

### 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>Нормативна</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	Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування) <a href="https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=4873">https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=4873</a>

#### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» 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 (Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування)» здобувачі вищої освіти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби **аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування** 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 (**Аеробіка: спортивна, танцювальна, тренінг силового спрямування**)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти 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 аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування         |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування       |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування      |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості  |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування               |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості.  |

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники:**

1. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс]: навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. – Назва з екрану.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

2. Силі виді спорту: Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С, Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові дані (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>

3. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки» [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 159,02 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 42 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19558>

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

#### **Допоміжна навчальна література:**

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. – 194 с. Режим доступу:

<https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2380/1/Основи%20оздоровчого%20фітнесу.pdf>

2. Толмачова С. Є., Іванюта Н. В. Методичні рекомендації по пілатес для студентів I-II курсів для самостійних занять студентів відділення навчальної аеробіки. – Електронний варіант: [www.library.kpi.ua](http://www.library.kpi.ua), 2014 – 66 с.

3. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Вид-во: Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363>

4. 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>

5. 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>

6. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фідболом 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.

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

7. 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>

8. Фізичне виховання. Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки. Навчання техніці виконання вправ [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, С. Є. Толмачова, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,63 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 138 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/22927>

9. 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>

10. 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>

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. 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>

13. 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>

## Навчальний контент

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

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Ознайомити з організацією системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування. Вихідні положення при виконанні вправ. Положення тулубу, рук та ніг.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 2. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання базових аеробних кроків, вправ на місці, в пересуванні з переліком заборонених елементів в спортивній та оздоровчій аеробіці.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Загальнорозвиваючі вправи: на місці та в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-touch, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping Jack, mambo, cha-cha. Заборонені елементи.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 3. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів зі зміною темпу.

2. Ознайомити з технікою роботи рук.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Базові кроки: step-touch, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping Jack, mambo, cha-cha. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площинах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 4. Задачі:** 1. Навчити техніці роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Базові кроки аеробіки в узгодженні з роботою рук зі зміною темпу музичного супроводу та зміною напрямку виконання.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 5. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, виконується зі зміною частин комплексу. Біг.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 6. Задачі:** 1. Ознайомити з термінологією та технікою виконання базових кроків на степ-платформі.

2. Сприяти розвитку рівноваги.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи на степ-платформах. Вправи на рівновагу.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 7. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання базових кроків на степ-платформі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс на степ-платформах. Естафета «Strenflex».

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 8. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для основної частини заняття.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини заняття: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випадки, махи ногами в різних напрямках. Естафета «Strenflex». Стрибки через скакалку. Човниковий біг.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 9. Задачі:** 1. Ознайомити з методикою, принципами та технікою виконання комплексу вправ за системою «Pilates».

2. Сприяти розвитку гнучкості хребта.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Техніка виконання вправ, техніка дихання, принципи в «Pilates». Базові вправи «Pilates»: roll-up—roll-down, hundred, swan, rolling like a ball. Комплекс вправ на гнучкість хребта засобами «Pilates».

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 10. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання гімнастичних вправ за системою «Пілатес».

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості. **Засоби:** інтерактивні матеріали. Гімнастика «Pilates».

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 11. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини заняття. Базові вправи зі скакалкою: техніка виконання, дихання.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 12. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скакалкою.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ, комплекс вправ зі скакалкою: стрибки зі зміною обертів скакалки, з подвійним обертом, стрибки на одній нозі, зі зміною напрямку та темпу музичного супроводу.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 13. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ заключної частини заняття.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості засобами стретчингу.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Аеробний комплекс вправ заключної частини, заключний

стретчинг, ізольована робота для різних груп м'язів, вправи для відновлення серцево-судинної та дихальної систем.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 14. Задачі:** 2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку гнучкості в суглобах.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Коригуюча гімнастика з гімнастичними палицями.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 15. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з обтяженням з різних вихідних положень.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вихідні положення при виконанні вправ, робота фіксуючих м'язів. Положення тулубу, рук, ніг. Вправи з боді-баром, з гантелями, ізотонічними кільцями, з босу (bosu).

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**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 (у разі дистанційного навчання).

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

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

## **6. Самостійна робота здобувачів вищої освіти**

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:* здобувачі вищої освіти, котрі спізналися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу, змінного спортивного взуття та довідки про стан 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), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

**Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.**

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Інші вимоги:* під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти 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).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти 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:**

Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

#### **1. Робота на практичних заняттях 1—16:**

1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1—16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожну складову)

#### **2. Виконання модульної контрольної роботи.**

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

#### **3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.**

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

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	<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>

### Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 28_{\text{(МКР)}} + 40_{\text{(контрольні нормативи)}} = 100 \text{ балів}$$

### 2. У разі дистанційного навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;

2. виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

#### 1. Виконання завдань на практичних заняттях 1—16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1—16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожну складову).

#### 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи – 36.

### Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 36_{\text{(МКР)}} = 100 \text{ балів}$$

#### Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

#### Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).



Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

**Умови допуску до семестрового контролю:** показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

**Залікова контрольна робота (інтегральний тест)** проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 запитань, 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 здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

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

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

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

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

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

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **аеробіки: спортивної, танцювальної, тренінгу силового спрямування** 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:**

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

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Чеховська Анна Юріївна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 7 від 24.01.24 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 29.02.2024 р.)