



# Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)

## 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	Складно-координаційні види спорту_Туризм та скелелазіння <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4820">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4820</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» 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 (туризм та скелелазіння)» 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 (туризм та скелелазіння)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби туризму та скелелазіння 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 (туризм та скелелазіння)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким 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 туризму та скелелазіння.                                                   |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення рівня фізичної підготовленості засобами туризму та скелелазіння.                                           |
| Тема 4. | Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ з туризму та скелелазіння.                                              |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.                                                            |
| Тема 6  | Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння.                                                         |
| Тема 7  | Тестування рівня фізичної підготовленості                                                                                |

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові данні (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033>

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>

3. Спортивні види туризму: навч. посібник / уклад. ЛясотаТ.І., – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. –181 с. Режим доступу:

<https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/828/Навчальний%20посібник.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

#### **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. Основи спортивного туризму:[навчальний посібник] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. Харків: Стиль-Издат, 2015. 94 с

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

4. Грабовський ЮА, Скалій ОВ, Скалій ТВ. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль:Навчальна книга – Богдан; 2008. 304 с.

5. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграф сервіс; 2014. 280 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18009/1/Плани%20семін%20ТОФР.pdf>

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 – 391 с. Т. 2. – 366 с. Режим доступу: <http://olympicinstitute.uni-sport.edu.ua/teoriya-i-metodyka-fizychnogo-vyhovannya-pidruch-dlya-stud-vyshh-navch-zakl-fiz-vyhovannya-i-sportu/>

7. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальних дисциплін «Спеціалізовані види туризму. Спортивний туризм» (для студентів всіх форм навчання освітнього рівня «бакалавр» спеціальності 242 – Туризм) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова : уклад.: В. В. Абрамов, І. Л. Полчанінова, М. В. Тонкошкур. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 72 с.

8. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Ячнюк Максим Юрійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. - 20 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5530>

9. Денисенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Денисенко Інна Олександрівна ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Д., 2014. - 20 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/607>

10. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу / Микола Горбенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2010. - Вип. 14, т. 4. - С. 43 - 48.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16811>

11. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. Київ: Альтпрес, 2008. 280 с

12. 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>

13. Gammon Sean, Robinson Tom. Sport and Tourism: A Conceptual Framework. Journal of Sport & Tourism. 2003. Vol. 8. P. 21-26.

14. Schwark Jürgen. Sport tourism: introduction and overview. European Journal for Sport and Society. 2007. Vol. 4 (2). P. 117-132.

15. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с: URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16398/1/Л-12.pdf>

## 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, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Ознайомити з сучасним станом розвитку спортивного туризму в Україні.

2. Навчити характерним ознакам, видам та формам спортивного туризму.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі, вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Ознайомити з призначенням особистого спеціального спорядження.

2. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (провідники).

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по заболоченій місцевості по купинам, та з використанням жердини.

2. Ознайомити з технікою подолання перешкоди по колоді, руху по колоді та способами її укладання через ділянкуперешкоди.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Ознайомити з особливостями технічних прийомів, при застосуванні верхньої страховки.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сила.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити організації страховки та само-страховки.

2. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (вузли для кріплення мотузки до опори).

3. Сприяти розвитку фізичної якості сила.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою підйому та спуску по схилу "спортивним способом".

2. Ознайомити з технікою руху по вертикальним перилам вниз.

3. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру).

4. Сприяти розвитку фізичної якості сила.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по вертикальним перилам вгору різними способами.

2. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (вузли для зв'язування мотузок різного діаметру).

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою схилу траверсом, та скельних ділянок, різними способами.

2. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (схоплюючі вузли).

3. Сприяти розвитку швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами,

вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою кріплення, та руху по навісній переправі, похилій навісній переправі, вгору та вниз.

2. Ознайомити з організацією та наведенням перил, навісної переправи, через яр.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Ознайомити з організацією і кріпленням поліспастової системи, під час наведення горизонтальних перил.

2. Ознайомити з організацією і кріпленням поліспастової системи, під час підйому умовнопотерпілого учасника.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Навчити техніці та тактиці командного подолання дистанції.

2. Ознайомити з технікою транспортування потерпілого по пересічній місцевості, з використанням транспортувальних засобів: (кокон, ноші, м'які ноші).

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити зі скелелазінням як видом спорту.

2. Особливості техніки та її видів: на швидкість, трудність та боулдернг.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Ознайомити з основними типами зачіпок в скелелазінні.

2. Навчити основним хватам руками, основні види хватів - пасивний, активний, ребром долоні, зворотній.

3. Ознайомити з болдерингом та його особливостями. Навчити подоланню маршрутів різних категорій складності.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи та постановки ніг на зачіпки в скелелазінні.

3. Навчити основним рухам ногами - наочування, упор, контр упор, розпір.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 16.**

Задачі: 1. Ознайомити з технікою лазіння на швидкість.

2. Навчити техніці лазіння на швидкість.

3. Навчити техніці лазіння на складність з нижньою страховкою.

2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Тестування рівня фізичної підготовленості – 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 здобувача 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 та 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 кожен 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	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

## 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 кожен 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 в 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 туризму та скелелазіння, 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 Михайленко Вадим Миколайович

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

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