



# Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)

## 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	Начальне відділення легка атлетика-фітнес <a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Циклічні види спорту_ Легка-атлетика-фітнес <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4799">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4799</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» 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 «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» здобувачі вищої освіти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

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

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

Дисципліна «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

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

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. 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>
2. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. М. Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 177 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atlatika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atlatika.pdf)
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. Режим доступу: [https://pu.org.ua/Теорія\\_і\\_методика\\_викладання\\_легкої\\_атлетики.pdf](https://pu.org.ua/Теорія_і_методика_викладання_легкої_атлетики.pdf)
5. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 372 с.  
Режим доступу: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1356/1/13.pdf>

### Додаткова література:

1. Яловик А. В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Яловик Антон Володимирович; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2016. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5438>
2. «Теорія і методика легкої атлетики», за напрямами підготовки: 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладачі: Горбенко В.П., Новак Т.Я., Рожкова В.С. –

Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. – 76 с. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-30-L1-14.pdf>

3. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / П'ятничук Галина Олексіївна; Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2015. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5540>

4. І.І.Маріонда, Е.М.Сивохоп, В.В.Кевпанич Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Ужгород, 2013. – 34с.

5. Гогін О.В. Легка атлетика / Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.

6. 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>

7. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

8. 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>

9. 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>

10. 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.

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

11. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

12. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

13. 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>

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

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

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Сприяти розвитку сили м'язів.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу.

3. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту.

3. Навчити техніці бігу на короткі дистанції.

4. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

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

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

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

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

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

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

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Вдосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Вдосконалити техніку бігу по віражу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Сприяти розвитку спритності.

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ бігуна.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

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

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

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

Засоби: інтерактивні матеріали; біг в повільному темпі по пересіченій дистанції. Спеціально підготовчі вправи. Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг і тулуба.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

3. Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

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

Проведення експрес-опитування (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 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 спізнилися 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. ІгоряСікорського (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. ІгоряСікорського (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:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- виконання модульної контрольної роботи;
- 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 кожен 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 кожен 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 легкої атлетики-фітнесу, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки;
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

#### **Складено:**

завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна  
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович  
ст. викл. кафедри технологій оздоровлення і спорту Гаврилова Надія Михайлівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 7 від 24.01.2024 р.)

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