



# Силові види спорту (атлетизм – силовий трегінг) 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 атлетичної гімнастики (1 поверх) <a href="https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2377">https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2377</a> Навчальне відділення атлетичної гімнастики (4 поверх) <a href="https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2624">https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2624</a>

## Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Силові види спорту (атлетизм – силовий трегінг)» 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 «Силові види спорту (атлетизм – силовий трегінг)» 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 «Силові види спорту (атлетизм – силовий трегінг)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

- 1) використовувати засоби атлетизму – силового трегінгу 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 «Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни у здобувачів 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 <b>атлетизму – силового тренінгу</b> .                                     |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами <b>атлетизму – силового тренінгу</b> .                                   |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ <b>атлетизму – силового тренінгу</b> .                                    |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.  |
| Тема 6  | Вдосконалення фізичних якостей засобами <b>атлетизму – силового тренінгу</b> .   |
| Тема 7  | Тестування рівня фізичної підготовленості  |

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Силові види 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 данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>
2. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові данні (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>
3. Сиротинская Е.К. Методические рекомендации для студенток 1-2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой / Е.К. Сиротинская. – Київ: НТУУ «КПІ», 2011. – 42 с.
4. Твердохліб О.Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф. Твердохліб; відп. ред. А.Л. Бойко. – Електронні текстові данні (1 файл: 950,91 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 30 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19250>
5. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф.Т вердохліб, 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>
6. Твердохліб О.Ф. 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>

7. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика: «Програма цільового збільшення сили основних м'язів» [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики /НТУУ «КПІ»; уклад. М. Г. Масалкін, Ю.О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,83 Мбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2010. – Назва з

екрану. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/507>

#### **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. 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 дані (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. 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>

4. Фізичне виховання. Плавання [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Дакал Н. А., Хімич І. Ю., Антонюк О. В., Парохонько 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>

5. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс] : [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. В. Назимок, Н. М. Гаврилова, 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>

6. 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>

7. 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>

8. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>

13. 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>

14. 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>

15. 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. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

## Навчальний контент

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

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Ознайомити із слововими гімнастичними вправами для занять атлетизмом – силовим тренінгом.

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

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вихідні положення при виконанні вправ, робота фіксуючих м'язів. Положення тулубу, рук, ніг.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з власною вагою тіла.

2. Ознайомити з вправами на розтягування м'язів після тренування та їх виконанням.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи на брусах, лавах, поперечині та шведській драбині.

Вправи на розтягування м'язів.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з гантелями.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями. Вправи на брусах, лавах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи – жиму штанги лежачи.

2. Сприяти розвитку координованості рухів.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи - присідання зі штангою.

2. Сприяти розвитку витривалості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи – станова тяга.

2. Сприяти розвитку рівноваги.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів грудей.

2. Сприяти розвитку сили.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили біцепсів та трицепсів.

2. Сприяти розвитку гнучкості засобами стретчингу.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили трапецієподібних м'язів.

2. Сприяти розвитку швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів стегон.

2. Сприяти розвитку спритності.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів гомілки.

2. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів передпліччя.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

**Засоби:** інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

2. Сприяти розвитку швидко-силових здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, лавах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили дельтоподібних м'язів.

2. Ознайомити з комплексом статичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів спини.

2. Ознайомити з комплексом вправ з фітболом.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили сідничних м'язів.

2. Ознайомити з комплексом вправ для покращення постави.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, лавах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування.

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

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Проведення експрес-опитування.

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

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

## **6. Самостійна робота 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:**

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	<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 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

<b>Рейтингові бали здобувача вищої освіти</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
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 у здобувачів вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачами 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 здобувачам 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 дисципліни «Силові види спорту (**атлетизм – силовий тренінг**)», 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. зав. кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна  
ст. викладач Сиротинська Олена Каленівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)