



Складно-координаційні види спорту

(фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)

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>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</i>
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» 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 (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» 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 (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» здобувачі вищої освіти зможуть використовувати засоби фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу:

- 1) 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 (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» 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 фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу (на самостійне вивчення).
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу (на самостійне вивчення).
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення).
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення).

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію 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: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>

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. 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>

4. 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.
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – 2-е вид. з контр. питаннями і допов. – Ужгород : ТОВ "Бест-Принт", 2020. – 142 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641>
6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад. С. П. Дудіцька. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32681>
7. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ "КПІ", 2007, с. 6 – 13.
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. Силкові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,31 МБ). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 163 с.–Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>
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. 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>

9. 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>

10. Фізичне виховання. Урахування особливостей жіночого організму при проведенні занять з фізичного виховання (спортивна гімнастика) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. І. В. Зеніна. – Електронні текстові дані (1 файл: 131 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 24 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11741>

11. Тодорова В. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія / Валентина Тодорова. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 252 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16135>

12. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : організаційно-метод. рек. / У. Шевців, О. Жданова. - Львів : ЛДУФК, 2009. - 52 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7970>

13. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : кол. моногр. / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. – 339 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32606>

14. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. - Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. - 225 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27946>

15. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 197 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>

16. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10 2018 р. за №1207/32659“Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах. Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. URL (Уніфікований покажчик інформаційного ресурсу): <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

Література для самостійного вивчення (теми: 3,4,5,7)

1. 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>

2. 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>

3. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах. Навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4478>

4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 208 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856>

5. Черняков В. В. Збірник гімнастичних вправ з палицею : метод. розробка для студ. пед. вузів спец. 7.010201 "Фізичне виховання" / В. В. Черняков, М. М. Желізний. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 60 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32525>

6. Черняков В. В. Збірник гімнастичних вправ без предметів : метод. розробка для студ. пед. вузів спец. 7.010201 "Фізичне виховання" / Черняков В. В., Желізний М. М. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 56 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32524>

7. Ванюк Д. В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : метод. реком. / Д. В. Ванюк. - Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. - 44 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32479>

8. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу) : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>

9. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. - Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. - 39 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32634>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.

Лекція. Характеристика складно-координаційних видів спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в складно-координаційних видах спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг). Техніка безпеки на заняттях зі складно-координаційних видів спорту. Вплив занять зі складно-координаційних видів спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг) на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається складно-координаційними видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами складно-координаційних видів спорту.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами складно-координаційних видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Проведення тестування з 20-ти тестів.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Фізичні якості, методи та засоби їхнього розвитку на заняттях з фітнес-міксу.
2. Оздоровчо-рекреаційна та кондиційна спрямованість шейпінгу.
3. Особливості фізичної підготовки засобами фітбол-аеробіки.
4. Сучасні дихальні методики та їхнє використання з метою оздоровлення.
5. Сучасні програми з оздоровчого фітнесу.
6. Вправи з аутотренінгу, їхні особливості й значення.
7. Вплив занять з фітбол-аеробіки на організм людини.
8. Формування правильної постави засобами пілатесу.
9. Різновиди стрибкових вправ зі скакалкою, їхній вплив на організм людини.
10. Аеробні вправи та їхній вплив на функціональний стан серцево-судинної системи людини.
11. Особливості побудови підготовчої, основної та заключної частин занять оздоровчої спрямованості.
12. Використання засобів відновлення в заключній частині занять оздоровчої спрямованості.
13. Використання гантель на заняттях з фітнес-міксу, з метою розвитку силових якостей.
14. Особливості використання вправ зі стретчингу.
15. Особливості методики харчування, відповідно до спрямованості занять з фітнес-міксу.
16. Особливості використання ізотонічних кілець для пілатесу на заняттях з фітнес-міксу.
17. Особливості використання гумових еспандерів на заняттях з фітнес-міксу.
18. Особливості використання гімнастичних палиць на заняттях з фітнес-міксу.
19. Особливості використання засобів відновлення в заключній частині занять з фітнес-міксу.
20. Використання методів контролю та самоконтролю під час занять з фітнес-міксу.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,
список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
- 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)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцінка – 60 балів.

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (інтегральний тест)*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

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
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач Козлова Тетяна Георгіївна

ст. викладач Шарафутдінова Санія Умяровна

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

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