



# Фізичне виховання – 1

## (з плавання)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Нормативна
Форма навчання	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	1-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2,5 кредити (75 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –72 годин, самостійна робота –3 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	fv.fbmi.kpi.ua
Розміщення курсу	Навчальне відділення плавання <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1912">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1912</a>

#### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобами плавання» є формування у студентів 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 «Формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобами плавання» 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 «Формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобами плавання» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби плавання 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 «Формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобами плавання» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

### **Тематика практичних занять.**

Навчальний матеріал складається із 8 тем:

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять.
- Тема 2. Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Формування фізичної підготовленості засобами плавання.
- Тема 4. Вивчення техніки виконання фізичних вправ.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня фізичного стану.
- Тема 6. Розвиток фізичних якостей засобами плавання.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>

2. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

3. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. А. Дакал, К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній

мережі університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

4. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1785>

5. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,4 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>
6. Дакал Н. А., Вихляєв Ю. М., Новицький Ю. В. Методичні рекомендації до вивчення навчального курсу з плавання. НТТУ «КПІ». 2000.
7. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К. : НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с.
8. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. – К. : НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.
9. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання / Уклад.: К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 24 с.

### **Додаткова література:**

#### **Посібник**

1. 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>
2. 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. Соболєнко, 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>
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. 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 данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. 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>

6. 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>

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

8. 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.

## Навчальний контент

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

#### Перший семестр

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з організації системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

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

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку плавання.

2. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

3. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента».

Засоби: інтерактивні матеріали, «Щоденник самоконтролю студента»

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії розвитку спортивного плавання – з XVIIIст. до сьогодення.

2. Ознайомити з загальнорозвиваючими вправами (ЗРВ) та методикою складання комплексів ЗРВ.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку плавання в Україні

2. Ознайомити з водним середовищем.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Надати теоретичні знання зі спортивного плавання в Україні – досягнення українських плавців.

2. Ознайомити з водним середовищем

3. Сприяти розвитку гнучкості

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Надати теоретичні знання з історії виникнення і техніки плавання спортивними способами. Кроль на грудях

3. Ознайомити з технікою рухів ногами кролем на грудях.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Навчити техніці рухів ногами кролем на грудях.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Ознайомити з рухами руками кролем на грудях.

2. Навчити техніці дихання при плаванні.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Навчити диханню в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці плавання в координації рухів кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і техніки плавання спортивними способами. Кроль на спині

2. Навчити техніці рухів ногами кролем на спині.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками кролем на спині.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №13. Задачі:

1. Навчити техніці рухів руками кролем на спині.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці плавання кролем на спині в узгодженні рухів.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Навчити плаванню кролем на спині в координації рухів.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі:

1. Ознайомити з технікою відкритих поворотів “маятник”.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17. Задачі:

1. Ознайомити з технікою стартів.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 18.

Виконання модульної контрольної роботи (частина 1).

### Другий семестр

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Надати теоретичні знання з історії виникнення і техніки плавання спортивними способами. Батерфляй

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Ознайомити з задачами та метою проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

2. Ознайомити з «Тестами фізичної підготовленості населення України», правилами виконання та системою їх оцінювання у проявах спритності (човниковий біг 4x9 м), гнучкості (нахил тулуба з положення сидячи) або швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), сили

(згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на поперечині) та витривалості (біг 2000 м - жінки, 3000 м - чоловіки).

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Навчити рухам ногами батерфляєм в узгодженні з диханням.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4 Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками батерфляєм.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з узгодженням рухів руками з диханням при плаванні батерфляєм.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Навчити техніці плавання батерфляєм в координації рухів.
2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і техніки плавання спортивними способами. Брас

2. Ознайомити з технікою рухів ногами брасом.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Ознайомити з технікою плавання прикладними способами плавання – на боку, брасом на спині.

2. Ознайомити з захватами та звільненням від захватів при наданні допомоги потопаючому.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Ознайомити з прийомами транспортування потерпілого на воді.
2. Навчити техніці плавання батерфляєм в координації рухів.
3. Ознайомити з технікою плавання в ластах.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з технікою рухів руками брасом.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Навчити техніці рухів ногами брасом в узгодженні з диханням.
2. Навчити стартовому стрибку при плаванні брасом.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Навчити рухам руками брасом в узгодженні з диханням і рухами ногами.
2. Навчити техніці повороту при плаванні брасом.
3. Ознайомити з аквафітнесом.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Ознайомити з елементами аквафітнесу.
2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Ознайомити із загальними основами здоров'я.
2. Ознайомити з комплексним плаванням.
3. Вдосконалити техніку поворотів на дистанціях комплексним плаванням..

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).
2. Ознайомити з оздоровчими ефектами поведінки.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі:

1. Ознайомити з особливостями харчування під час фізичних навантажень.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи-(2-ої частини).

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

1. Проведення заліку.

## **6. Самостійна робота студента/аспіранта**

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

## **Політика та контроль**

### **10. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу і спортивного взуття та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.



Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності  
Правила призначення заохочувальних балів:

- 1) За позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.
- 2) Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.
- 3) Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- Інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.
- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

## **11. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)**

### **Перший семестр**

#### **1. Самостійне виконання комплексу вправ (з відео підтвердженням)**

Максимальна кількість відео – 14

За кожне відео – 0,5 балів

*Максимальна кількість балів за комплекси вправ – 7 балів.*

#### **2. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях № 1-14 тестові завдання оцінюються у 0,5 балів.

На практичних заняттях № 15-17 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 10 балів.*

#### **3. Модульна контрольна робота (частина 1)**

Проводиться на 18-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 30 балів.*

#### **4. Ведення «Щоденника самоконтролю»**

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 3 бали.*

### **Другий семестр**

#### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.*

#### **2. Модульна контрольна робота (частина 2)**

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 30 балів.*

#### **3. Ведення «Щоденника самоконтролю»**

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 4 бали.*

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у 1-2 семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 2 семестрі (18-й тиждень), йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

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

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

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

Під час проходження навчального матеріалу з кредитного модулю передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам 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 студентами 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 обраного виду єдиноборств, 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.завідувача кафедри фізичного виховання, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

**Ухвалено** кафедрою фізичного виховання \_\_\_\_\_ (протокол № 3 від 26. 11 2020 \_\_\_\_\_)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 14.01.2021)

