



Фізичне виховання – 2

(з волейболу)

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	2-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 волейболу https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1876

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами волейболу» 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 «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами волейболу» 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 «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами волейболу» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби волейболу 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 «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами волейболу» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми. З метою 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 з 8 тем:

- | | |
|---------|---|
| 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 волейболу. |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ. |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану. |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу. |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділу волейболу [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 364 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2009. – Назва з екрана.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1783>
2. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>
3. 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>

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. 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>
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 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>
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 екранаОпис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університетуURI (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 екранаОпис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>
7. 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 екранаОпис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

8. 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 екранаОпис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>
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 університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Третій семестр

Практичне заняття № 1. Задача: 1. Надати знання з організації занять з волейболу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні волейбол.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задача: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента». Режим доступу: <http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/Schoden2020-2021.docx>.

3. Вдосконалити виконання фізичних вправ для загального розвитку (ВЗР).

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задача: 1 Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками зверху.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задача: 1. Навчити техніці виконання прямої подачі ударом зверху.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задача: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задача: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці першої передачі м'яча двома руками зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці першої передачі м'яча двома руками знизу.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці другої передачі м'яча двома руками зверху.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці другої передачі м'яча двома руками знизу.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання нападаючих дій в зоні 3, 2, 4.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці одиночного блокування в зоні 3, 2, 4.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити та навчити груповому блокуванню у зоні 2. Ознайомити та навчити тактиці захисних дій при груповому блокуванні в зоні 2.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити та навчити груповому блокуванню у зоні 3. Ознайомити та навчити тактиці захисних дій при груповому блокуванні в зоні 3.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити груповому блокуванню у зоні 3. Ознайомити та навчити тактиці захисних дій при груповому блокуванні в зоні 3.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити тактиці індивідуальних тактичних дій у нападі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити тактиці індивідуальних тактичних дій у нападі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1 Навчити тактиці групових дій у нападі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1.

Виконання модульної контрольної роботи (частина 1).

Четвертий семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити тактиці групових тактичних дій у нападі.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2.

Задачі: 1. Навчити тактиці командних дій у нападі. 2 Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Навчити тактиці командних дій у нападі.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити тактику командних тактичних дій у нападі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Скласти та виконати комплекс спеціальних фізичних вправ волейболіста.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з технікою виконання "силової" подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6.

Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання "плануючої" подачі.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою нападаючих дій в зоні 4 з "переводом" у зону 4 та зону 1.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою нападаючих дій в зоні 2 з "переводом" у зону 2 та зону 5.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою нападаючих дій в зоні 3 з "переводом" у зону 1 та зону 5.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з технікою нападаючих дій в зоні 3 з "переводом" у зону 2 та зону 1.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у захисті.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12.

Задачі: 1. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у захисті при виконанні одиночного блокування.

2. Вдосконалити техніку човникового бігу 4x9 м.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у захисті при виконанні блокування двома гравцями.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у захисті при виконанні блокування трьома гравцями.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у нападі при грі гравця який виконує другу передачу в зоні 2, 3, 4.

Практичне заняття № 16.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Задачі: 1. Інтегральна підготовка вдосконалення тактичних дій у нападі при грі гравця який виконує другу передачу в зоні 1, 5, 6.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи (частина 2).

Практичне заняття № 18.

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.

1. 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: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.

Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

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>).

2. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Третій 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 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.

Четвертий 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 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 3-4 семестрі студент набрав менше 60 балів, або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 4 семестрі (18 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

3. 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)