Національний технічний університет України
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання – 2
(з туризму та скелелазіння)
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 туризму та скелелазіння https://do.ipo.kpi.ua/course/view.php?id=2005

Програма навчальної дисципліни

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

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

1) використовувати засоби туризму та скелелазіння 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 туризму та скелелазіння» 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 туризму та скелелазіння.

Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ.

Тема 5. Контроль і оцінювання рівня фізичного стану.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння.

Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові данні (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033

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 данні (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:

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 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

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 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

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 – Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Перший семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати знання з організації занять з туризму та скелелазіння.

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

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента». (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. Задачі: 1. Вдосконалити знання пов'язані призначенням особистого спеціального спорядження.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Вдосконалити навички спортивного орієнтування на місцевості за видами

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити вміння орієнтуватися на місцевості за місцевими ознаками.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2.Вдосконалити вміння орієнтуватися на місцевості за азимутом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалення навичок подолання боліт, водних перешкод та техніку руху по купинах.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху по жердинам, техніку подолання перешкод з використанням підвішеної мотузки («маятником») та техніку руху по колоді за допомогою «горизонтального маятника».

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації страховки, супроводження та самостраховки

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Вдосконалити техніку самонаведення та зняття перил

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку подолання схилу траверсом, підйому та спуску по схилу

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації страховки під час підйому та спуску по вертикальних перилах.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вниз

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вгору.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації та наведення перил навісної переправи через яр, подолання колоди через яр та паралельних перил.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху на похилій навісній переправі , вертикальному підйомі та спуску

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку та тактику командного подолання дистанції.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

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. Вдосконалити техніку основних хватів руками, основні види хватів - пасивний, активний.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Початкове тестування індивідуальної фізичної підготовленості в проявах 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).

2. Вдосконалити техніку роботи ніг, основні рухи ногами:-накочування, упор, контрупор, розпір

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку перехвату зачепів різними способами, основні види перехоплень - прямий, діагональний, навхрест

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Вдосконалити техніку лазіння на болдерінгу.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Вдосконалити техніку лазіння на швидкість, адаптація до висоти.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку в'язання вузлів призначених для з'єднання мотузок однакового та різного діаметрів.

2. Сприяти розвитку фізичної якості швидкість.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку в'язання провідників, вузлів призначених для кріплення мотузки навколо опори.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку в'язання схоплюючих вузлів та вузлів призначених для страховки .

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання рятувальних робіт в спортивному (пішохідному) туризмі

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Вдосконалити знання основних термінів що використовуються під час подолання природних перешкод

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити знання з проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку проходження дистанцій в пішохідному туризмі

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритність.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити знання щодо особливості виконання вимог щодо формування туристичних груп

2. Сприяти розвитку рівноваги та координації рухів.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити знання з групового спорядження для походів різної категорії складності

2. Сприяти розвитку рівноваги та координації рухів.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити знання з особистого спорядження для походів різної категорії складності.

2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку транспортування потерпілого по пересічній місцевості з використанням транспортувальних засобів (кокон, ноші, м'які ночі)

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

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.

Політика та контроль

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 (РСО)

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)