



# Єдиноборства (бокс)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 36 годин, самостійна робота – 24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a> Назимок Віктор Васильович ст. викладач кафедри ТОС
Розміщення курсу	Навчальне відділення <b>боксу</b> <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2340">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2340</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (бокс)» 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 «Єдиноборства (бокс)» 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 «Єдиноборства (бокс)» здобувачі вищої освіти зможуть:

- 1) Використовувати засоби **боксу** 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 «Єдиноборства (бокс)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим 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 боксу.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами боксу.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з боксу.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами боксу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Фізичне виховання. Бокс / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

2. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с. Режим доступу:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7284/1/20.04.2022%20Прапор%20Перемоги.pdf>

3. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / С. А. Нікітенко. - Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. - 91 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23442>

4. 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.

(Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

### Додаткова література:

- 1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.
- 2. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих

дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.

3. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс / В.Н. Остьянов., И.И. Гайдамака – Київ. Олімпійська література. 2001. – 240 с.

4. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.

5. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. –178 с.

6. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О.Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002. – 192 с.

7. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319-323.

8. Гайдамак І. І., Остьянов В. М. Бокс. Навчання і тренування. Київ : Олімпійська література, 2001. 236 с.

9. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

10. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту. Одеса : “Юридична література, 2002. 192 с.

11. 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>

12. 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>

13. 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>

## Навчальний контент

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

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Ознайомити з історією виникнення і розвитку боксу.

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

3. Ознайомити з правилами змагань з боксу.

Засоби: інтерактивні матеріали, відпрацювання елементів боксу перед дзеркалом, бій з тінню, умовний бій, вільний бій, стрибки зі скакалкою, вправи для зміцнення м'язів рук на брусах та поперечині, стрибки в довжину, човниковий біг, робота з гирями та гантелями, жим штанги лежачи, медбол.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку (ЗРВ).

2. Сприяти розвитку гнучкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку, вправи для розвитку гнучкості. Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3. Задачі:** 1. Ознайомити з бойовою стійкою боксера.

2. Навчити техніці бинтування рук.

3. Навчити виконанню вправ загально фізичної підготовки.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, вправи на брусах та поперечені.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4. Задачі:** 1. Навчити бойовій стійці боксера та техніці переміщення поодинокими, подвійними кроками, «човником».

2. Ознайомити з технікою виконання прямих ударів.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, медбол, робота на лапах.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5. Задачі:** 1. Вдосконалити техніку переміщення боксера поодинокими, подвійними кроками, «човником».

2. Навчити техніці захисту від прямих ударів: кроком назад, ухилом ліворуч, праворуч, підставкою лівої, правої долоні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, вправи для зміцнення м'язів рук-робота на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6. Задачі:** 1. Вдосконалити техніку виконання ударів з фронтальної стійки.

2. Вдосконалити техніку захисту від прямих ударів.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, аеробні вправи низької інтенсивності, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 7. Задачі:** 1. Вдосконалити техніку переміщення в бойовій стійці з прямими ударами.

2. Ознайомити з технікою виконання удару лівою правою в тулуб з ухилом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, медбол, робота на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8. Задачі:**1. Навчити техніці захисту підставлянням лівого плеча.

2. Ознайомити з технікою виконання бокового удару лівою, правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, робота зі штангою, гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання бокового удару лівою, правою в голову.

2. Ознайомити з технікою захисту нирком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, робота перед дзеркалом, вправи на знаряддях, стрибки на скакалці, човниковий біг, бій за тінню, вільний бій.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання зустрічного удару лівою в голову на атаку прямим лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в тулуб на атаку прямим лівою в голову.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Навчити техніці зустрічного удару лівою в голову.

2. Ознайомити з технікою виконання ударів знизу.
3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи зі штангою гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку вивчених раніше прийомів та ударів.

2. Навчити комбінаціям голова-тулуб в атаці та контратаці.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи для зміцнення м'язів рук на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу з навчальної та бойової стійки.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в голову та захисту від нього.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, бій з тінню, робота перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, човниковий біг, робота на брусах та поперечині.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку атаки подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими в голову.

2. Вдосконалити техніку атаки прямим лівою в голову та контратаку зустрічними прямими ударами в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комбінацій прямих бокових ударів.

2. Вдосконалити техніку атаки та контратаки прямими та ударами знизу.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, робота на лапах, стрибки в довжину, жим штанги лежачи.

Проведення експрес-опитування.

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

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17**

Виконання модульної контрольної роботи

**Практичне заняття № 18.**

Проведення заліку

## **6. Самостійна робота здобувача вищої освіти**

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень).

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

### **1. У разі очного навчання:**

*Правила відвідування занять:* здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття та довідки про стан здоров'я.

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

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

*Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.*

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Інші вимоги:* під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у Кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### **2. У разі дистанційного навчання:**

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

*Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.*

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

### ***Поточний контроль:***

#### **1. У разі очного навчання:**

*Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:*

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

*Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:*

#### **1. Робота на практичних заняттях 1 – 16:**

- 1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.  
Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожну складову)

## 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

## 3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

## Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32(\text{практична + теоретична складова}) + 28(\text{МКР}) + 40(\text{контрольні нормативи}) = 100 \text{ балів}$$

## 2. У разі дистанційного навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

### 1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожну складову).

## 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 36.

### Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{(\text{практична + теоретична складова})} + 36_{(\text{МКР})} = 100 \text{ балів}$$

### Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

### Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

**Умови допуску до семестрового контролю:** показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

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

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

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
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

## 9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено



використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачам вищої освіти надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачами вищої освіти самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **боксу**, 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 технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна  
старший викладач Назимок Віктор Васильович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.22 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від. 02.06.23 р)