



# Складнокоординаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>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>
Розміщення курсу	Навчальне відділення <b>фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу</b> <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4793">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4793</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

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

- 1) з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

### **3. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Тематика практичних занять.**

- |         |  |
|---------|--|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.           |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.         |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.        |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.  |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.                 |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості.   |

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

#### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. – Назва з екрана.

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

2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана.

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

3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

4. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. – Назва з екрану.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. – 2-е вид. з контр. питаннями і допов. – Ужгород : ТОВ "Бест-Принт", 2020. – 142 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641>

6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад. С. П. Дудіцька. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32681>

7. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372>

#### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання. 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>

2. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

3. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

4. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

5. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41115>

6. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ "КПІ", 2007, с. 6 – 13.

7. 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>

8. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

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

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Навчальний контент

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

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Надати теоретичні знання з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, фітбол, скіпінг, стретчинг.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

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

2. Ознайомити з переліком заборонених елементів у фітнес-міксі: шейпінгу, пілатесі, фітболі, скіпінгу, стретчингу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для загального розвитку, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробного комплексу.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, базові кроки аеробного комплексу, вправи з аутотренінгу, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи рук та узгодити її з базовими кроками аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробного комплексу.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для рук, базові кроки аеробного комплексу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

2. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи біля гімнастичної стінки, вправи для формування правильної постави, вправи з аутотренінгу, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу низької інтенсивності.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи низької інтенсивності, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ за системою Bodi Flex.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи середньої інтенсивності, дихальні вправи за системою Bodi Flex, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з фітболом.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ з фітболом.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з фітболом, вправи з гантелями, силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання елементів танцювальної аеробіки.

2. Навчити техніці виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, елементи танцювальної аеробіки, вправи з гантелями, естафети.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ гімнастики Пілатес.

2. Навчити техніці виконання елементів танцювальної аеробіки.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи за системою Д.Ж. Пілатеса елементи танцювальної аеробіки, естафети.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з ізотонічним кільцем для пілатесу.

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики Пілатес.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з ізотонічним кільцем, вправи за системою Д.Ж. Пілатеса, естафети.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гумовим еспандером.

2. Навчити техніці виконання вправ з ізотонічним кільцем для пілатесу.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з гумовим еспандером, вправи з ізотонічним кільцем, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастичними палицями.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим еспандером.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з гімнастичними палицями, вправи з гумовим еспандером, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стрибків зі скакалкою.

2. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичними палицями.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, стрибки зі скакалкою, вправи з гімнастичними палицями, аеробні вправи.

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).

### Політика та контроль

## 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:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. 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 кожен 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

<b>Рейтингові бали здобувача вищої освіти</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
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 фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, фітболу, скіпінгу, стретчингу, 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

ст. викладач Козлова Тетяна Георгіївна

ст. викладач Шарафутдінова Санія Умяровна

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

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