|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Кафедра технологій оздоровлення і спорту |
| **Cкладно-координаційні види спорту**  **(туризм 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 | *Вибіркова* |
| Форма навчання | *Заочна* |
| Рік підготовки, семестр | *2-й курс, осінній / весняний семестр* |
| Обсяг дисципліни | *2 кредити (60 год)* аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні –2 години, самостійна робота – 52 години |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, домашня контрольна робота* |
| Розклад занять | *За розкладом факультетів* |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про  керівника курсу / викладачів | *http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky* |
| Розміщення курсу |  |

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (туризм 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 «Складно-координаційні види спорту (туризм 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 «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» студенти зможуть:

1. використовувати засоби туризму та скелелазінняз 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.

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

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров’я до основної чи підготовчої медичної групи.

# Зміст навчальної дисципліни

**Тематика практичних занять**.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять зтуризму та скелелазіння. |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами туризму та скелелазіння  (на самостійне вивчення) |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з туризму та скелелазіння. (на самостійне вивчення) |
|  |  |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення) |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння |
|  |  |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості(на самостійне вивчення) |

# 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>
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
4. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграф сервіс; 2014. 280 с.
5. Грабовський ЮА, Скалій ОВ, Скалій ТВ. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 304 с.
6. Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1305 від 24.04.2014 .
7. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

**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. 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>

1. 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>

1. 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>

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>

1. 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>

1. 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>

**Література для самостійного вивчення** (теми:3,4,5,7)

1. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник Київ: Науковий світ; 2002. 201 с.
2. Котченко ЮВ. Скелелазіння у фізичному вихованні студентів: навчальний посібник. Севастополь: СевНТУ; 2012. 193с.
3. Фокін С.П. Спортивний туризм: навч.-метод. посіб. / С.П. Фокін. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 140 с.
4. Козубенко О.С., Тупєєв Ю.В. Метрологічний контроль у фізичному вихованні. Теоретичні відомості. Лекційний матеріал, практичні. : Навчально-методичний посібник / О.С. Козубенко, Ю.В. Тупєєв. – Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. – 230 с.

# Навчальний контент

# Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з** туризму та скелелазіння.

**Лекція. Характеристика складно-координаційних видів спорту (**туризм та скелелазіння**).**

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в складно-координаційних видах спорту (туризм та скелелазіння). Техніка безпеки на заняттях зі складно-координаційних видів спорту. Вплив занять зі складно-координаційних видів спорту (туризм та скелелазіння) на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

**Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається складно-координаційними видами спорту.**

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

**Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами** туризму та скелелазіння**.**

**Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами складно-координаційних** видів спорту**.**

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами **складно-координаційних** видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття.** Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

**Теми домашньої контрольної роботи**

1. Туризм як явище громадського життя. Характеристика основних документів, що регламентують спортивний туризм учнівської та студентської молоді;
2. Класифікація спортивного туризму. Класифікація походів;
3. Комплектування туристської групи. Вимоги до учасників туристських походів різної складності, їх права та обов’язки;
4. Індивідуальне спорядження для багатоденних походів: характеристика, особливості, підготовка, використання;
5. Вузли, що використовуються в спортивному туризмі;
6. Змагання з техніки гірського туризму;
7. Склад і обов’язки суддів на змаганнях зі спортивного туризму;
8. Класифікація перешкод в пішохідному туризмі та техніка їх подолання;
9. Техніка проведення рятувальних робіт на змаганнях з пішохідного та гірського туризму;
10. Історія виникнення та розвитку скелелазіння в Україні;
11. Скелелазіння як олімпійський вид спорту;
12. Швидкісне скелелазіння;
13. Лазіння на складність;
14. Спорядження в скелелазінні;
15. Класифікація спорядження в спортивному гірському та пішохідному туризмі;
16. Безпека в скелелазінні;
17. Класифікація перешкод в спортивному гірському туризмі та техніка їх подолання;
18. Змагання з техніки пішохідного туризму;
19. Характеристика змагальних дистанцій з техніки пішохідного туризму;
20. Характеристика спеціального спорядження в пішохідному туризмі

*Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

*Структура ДКР:*

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

# Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи*.*

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

# Політика та контроль

# Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

* політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
* інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
* 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).

# Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

1. **Виконання тестових завдань на практичному занятті**

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

1. **Домашня контрольна робота**

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

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

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то 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. Відповідність 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 |

# Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено:**

в.о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н.,  доцент, Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Сога Сергій Михайлович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)