



Складно-координаційні види спорту (фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, аеробіка, 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 – 30 годин, самостійна робота – 30 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</i>
Розміщення курсу	<i>Складно-координаційні види спорту_Фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, аеробіка, скіпінг, стретчинг https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4793</i>

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, аеробіка, 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, аеробіка, скіпінг, стретчинг)» має міждисциплінарний характер. Вона передбачає наявність у здобувачів вищої освіти знань, відповідно до свого предмету, зокрема, знань з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, котрі 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, аеробіка, скіпінг, стретчинг)» здобувачі вищої освіти зможуть використовувати засоби фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, аеробіки, скіпінгу, стретчингу:

- 1) з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль функціонального стану 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, аеробіка, 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

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, аеробіки, скіпінгу, стретчингу.
- Тема 2. Визначення індивідуального рівня фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 3. Ознайомлення та навчання техніці виконання технічних прийомів та фізичних вправ з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, аеробіки, скіпінгу, стретчингу.
- Тема 4. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 5. Тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Складно-координаційні види спорту. Фітнес-мікс [Електронний ресурс] навчальний посібник для здобувачів вищої освіти, які відвідують навчальне відділення з фітнес-міксу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г.Л.Бойко, Т.Г.Козлова, С.У.Шарафутдінова, Н.В.Іванюта, Н.Є.Гаврилова. - Електронні текстові дані (1 файл: 1,43 Мбайт). - Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. - 205 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/67829>
2. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>
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. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

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

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

6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк , 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні відомості з фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, аеробіки, скіпінгу, стретчингу.

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

3. Ознайомити з переліком заборонених елементів у фітнес-міксі.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Визначити рівень індивідуального фізичного стану.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ для загального розвитку (ВЗР).

3. Ознайомити з технікою виконання базових кроків з аеробного комплексу.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростомір, проба Генчі, проба Штанге, проба Мартіне-Кушелєвського, вправи для загального розвитку, базові кроки з аеробного комплексу, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи рук та шляхами узгодження такої роботи з базовими кроками аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробного комплексу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ, з метою формування правильної постави.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу низької інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ з аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з фітболом.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи з фітболом, вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття №7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання елементів з танцювальної аеробіки.

2. Навчити техніці виконання вправ з фітболом.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, елементи танцювальної аеробіки, вправи з фітболом, силові вправи.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання елементів з танцювальної аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастики “Пілатес”.

2. Навчити техніці виконання вправ з гантелями.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи за системою Д.Ж. Пілатеса, вправи з гантелями, силові вправи.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ з гімнастики “Пілатес”.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з ізотонічним кільцем з “Пілатесу”.

3. Сприяти розвитку швидкості.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття №11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гімнастичними палицями.

2. Навчити техніці виконання вправ з ізотонічним кільцем з “Пілатесу”.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи з гімнастичними палицями, вправи з ізотонічним кільцем, естафети.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичними палицями.

2. Ознайомити з технікою 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 (у разі дистанційного навчання)

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стрибків зі скакалкою.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим еспандером.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, вправи зі скакалкою, вправи з гумовим еспандером, аеробні вправи.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ за системою Body Flex.

2. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали, дихальні вправи за системою Body Flex, 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 15.

Виконання модульної контрольної роботи.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва виду СРС	Кількість годин СРС
1	Підготовка до практичних занять	20
2	Підготовка до написання модульної контрольної роботи	4
3	Підготовка до заліку (складання тестів з фізичної підготовки)	6
	Всього годин	30

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

1. У разі очного навчання:

Правила відвідування практичних занять:

- здобувачі вищої освіти допускаються до практичних занять за наявності у них довідки про стан здоров'я від лікаря та за наявності спортивного одягу і спортивного взуття, що відповідають гігієнічним вимогам;

- здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються.

Правила поведінки на заняттях:

- вимкнення телефонів;
- дотримання вимог з техніки безпеки перебування у спортивній залі.

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності;
- під час складання тестів з фізичної підготовки здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;

- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та положенням локальних актів Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

2. У разі дистанційного навчання:

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено, через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;

- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та локальним актам Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (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. **Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 14:**

1.1. Практична складова:

- у разі виконання завдань практичного заняття – 2 бали;
- не виконані завдання практичного заняття – 0 балів.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складові) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. **Виконання модульної контрольної роботи.**

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 48 тестових запитань, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 0,5 бала.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 24.

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

Ваговий бал – 5. Максимальна кількість балів 5 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовки = 20 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	48	44	41	≤40
Жін.	45	42	39	36	33	≤32
Бали	5	4	3	2	1	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	≥10,9
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	≥12,1
Бали	5	4	3	2	1	0

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

Чол.	38	33	28	24	20	≤19
Жін.	20	16	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	≤4
Жін.	16	14	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	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 проведених заходів за семестр:

$$Rc = 56_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 24_{\text{(МКР)}} + 20_{\text{(контрольні нормативи)}} = 100 \text{ балів}$$

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:

- Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 14:
 - 1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування – максимально 2 бали:
 - 2 бали - надання повної відповіді (не менше 95 % потрібної інформації), засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті, слухні доповнення відповідей інших здобувачів освіти;
 - 1,5 бали - надання повної відповіді (не менше 75 % потрібної інформації) з незначними похибками, засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті;
 - 1 бал - надання достатньо повної відповіді (не менше 60 % потрібної інформації) з похибками, прогалини в знаннях теоретичного матеріалу;

- 0 балів - надання відповідей з чисельними значними та грубими помилками, відсутність відповіді, ухилення від участі у практичному занятті.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складові) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 44 тестові запитання, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 1 бал.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 44.

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:

$$R_c = 56_{(28 \text{ практична} + 28 \text{ теоретична складова})} + 44_{(МКР)} = 100 \text{ балів}$$

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 7-му (1-й КК) та 13-му тижні (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, але виконали **умови допуску** до заліку (семестровий рейтинг 30 і більше балів), а також ті з них, хто хоче підвищити власний загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест). 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. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 50 тестових запитань, кожне з яких містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати запитання і варіанти відповідей та обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти).

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 50)	2 бали
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 50)	0 балів

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 фітнес-міксу: шейпінгу, пілатесу, аеробіки, 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 оволодіння та вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна
ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Козлова Тетяна Георгіївна
ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шарафутдінова Санія Умяровна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 11 від 23.04.2025 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 29.05.2025 р.)