



Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг) 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	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	<i>Силові види спорту_Атлетизм – силовий тренінг (1 поверх)</i> https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4831 <i>Силові види спорту_Атлетизм – силовий тренінг (4 поверх)</i> https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4831

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг)» 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 складовою здорового способу життя;

Дисципліна «Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг)» 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 «Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг)» у здобувачів вищої освіти зможуть:

1) використовувати засоби атлетизму – силового тренінгу 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 «Силові види спорту (атлетизм – силовий тренінг)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни у здобувачів 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 атлетизму-силового тренінгу.
- Тема 2. Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 3. Ознайомлення та навчання техніці виконання спеціальних та фізичних вправ з атлетизму-силового тренінгу.
- 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. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К. : КНЕУ, 2004. – 162 с.

2. Силові види спорту: Атлетична гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С, Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. – Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 157 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>

3. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові данні (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>

4. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ “КПІ”, 2007. – 156 с.

5. Стеценко А. І. Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

6. 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.

Додаткова література:

1. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г. П. Грибан. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 124 с.

2. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М.Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І.Кушнір, О.І.Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.

3. Іванова Н. Б., Пономарьов В. О. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Уклад.: Н. Б. Іванова, В. О. Пономарьов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 45 с.
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 дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>
5. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т. В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: «Штабар», 1997. – 208 с.
7. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О. С. Микитчик. – Дніпропетровськ: «Вета», 2015. – 111 с.
8. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика : теорія та методика викладання : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С. Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2009. – 160 с.
9. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В. О. Пономарьов, О. С. Сокирко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 88 с.
10. Сичов С. О. Атлетизм та методика його викладання : [метод. вказівки] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К.: ІВЦ Вид-во «Політехніка», 2003. – 12 с.
11. Твердохліб О.Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф. Твердохліб; відп. ред. А.Л. Бойко. – Електронні текстові дані (1 файл: 950,91 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 30 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19250>
12. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. О.Ф.Т. твердохліб, М.Г. Масалкін, Ю.О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
13. Твердохліб О.Ф. 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 дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
14. 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>

Навчальний контент

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з рейтинговою системою оцінювання (PCO) здобувачів вищої освіти.

2. Ознайомити із силовими гімнастичними вправами для занять атлетизмом – силовим тренінгом.

3. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вихідні положення при виконанні вправ, робота фіксуючих м'язів. Положення тулубу, рук, ніг.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з власною вагою тіла.

3. Ознайомити з вправами на розтягування м'язів після тренування та їх виконанням.

Засоби: Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростомер, проба Генчі, проба Штанге, проба Мартіне-Кушелевського. Вправи на брусах, лавах, поперечині та шведській драбині. Вправи на розтягування м'язів.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання комплексу вправ з гантелями.

2. Сприяти розвитку гнучкості. Комплекс вправ стретчингу.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями. Вправи на брусах, лавах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи – жиму штанги лежачи.

2. Сприяти розвитку координованості рухів.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи - присідання зі штангою.

2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправи – станова тяга.

2. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів грудей.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили біцепсів та трицепсів.

2. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили трапецієподібних м'язів.

2. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили дельтоподібних м'язів.

2. Сприяти розвитку силової витривалості та швидко-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів стегон та сідниць.

2. Ознайомити з комплексом статичних вправ.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів гомілки.

2. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів передпліччя.

3. Ознайомити з комплексом вправ з фітболом.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині, шведській драбині та з використанням фітболу.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

2. Ознайомити з методами проведення колового тренування.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, лавах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання вправ для розвитку сили м'язів спини.

2. Ознайомити з комплексом вправ для покращення постави.

Засоби: інтерактивні матеріали. Вправи з гантелями, грифом, штангою. Вправи на брусах, тренажерах, поперечині та шведській драбині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 15.

Виконання модульної контрольної роботи.

5. 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 спізналися 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:

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 – 14:

- 1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування – максимум 2 бали:
 - 2 бали - надання повної відповіді (не менше 95 % потрібної інформації), засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті, слушні 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:

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

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 у здобувачів вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачами 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 здобувачам 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 дисципліни «Силові види спорту (**атлетизм – силовий тренінг**)», 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:

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Сиротинська Олена Каленівна

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

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