



# Циклічні види спорту (плавання для початківців)

## 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>2кредити (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	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Циклічні види спорту (плавання для початківців) <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=7280">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=7280</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (плавання для початківців)» 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 «Циклічні види спорту (плавання для початківців)» 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 «Циклічні види спорту (плавання для початківців)» здобувачі вищої освіти:

- 1) набудуть життєво необхідної навички - вміння плавати;
- 2) зможуть використовувати засоби плавання з метою підвищення фізичної та

розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;  
зможуть здійснювати контроль та самоконтроль функціонального стану організму;  
3) зможуть 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 «Циклічні види спорту (плавання для початківців)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи. Здобувачам вищої освіти, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, слід отримати дозвіл лікаря для занять з плавання.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з плавання для початківців.
- 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 плавання для початківців.
- 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. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>

2. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. А. Дакал, Смірнов К. М., Є. М. Щеглов. – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

3. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1785>

4. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ»; уклад.: Хіміч І. Ю., Черевичко О. Г., Качалов О. Ю. – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>

5. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія». Харків, 2020. 143 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Методика%20навчання%20Плаванию.pdf>

### **Додаткова література:**

1. 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>

2. Дакал Н. А., Вихляєв Ю. М., Новицький Ю. В. Методичні рекомендації до вивчення навчального курсу з плавання. НТТУ «КПІ». 2000.

3. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с.

4. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

5. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>

6. Плавання з методикою викладання. Навчально-методичний посібник. Укладачі: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. Чернівці, 2020. 216 с. Режим доступу:

<https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/Плавання%20з%20МВ%20%28Методичка%29%20Ячнюк.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. Житомир: "Рута", 2009. 157 с. Режим доступу: [http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/8951/1/plavannya\\_2009\\_157.pdf](http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/8951/1/plavannya_2009_157.pdf)

8. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А., Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посіб. для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання. ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2015. 189 с. Режим доступу:

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-31-P1-15.pdf>

9. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.

10. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання / Уклад.: К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 24 с.

11. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Вид 2-ге, випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156с.

12. Глазирін І. Д. Плавання: навчал. посіб. Київ: Кондор, 2006. 502 с.

13. Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «середня освіта (фізична культура)». Укладач к. фіз. вих. В. С. Гуменний. Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. Кременчук, 2018. 32 с.

14. Плавання / за ред. В. М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2010. 495 с.

15. Лафлін Террі, Делвз Джон. Цілковите занурення / за ред. М. Буслаєва. 2-е вид., вид-во: Манн, Іванов і Фарбер, 2012. 208с.
16. Colwin C. M. Swimming into the 21th Century. *Human kinetics Publisher, 2012.* P. 41-100.
17. Costill D.N. Handbook of Sport Science. *Swimming. London, 2014.* P. 43-130.
18. 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>
19. 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>

## Навчальний контент

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

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

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з плавання. Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Ознайомити з водним середовищем.

3. Ознайомити з рухами ногами кролем на грудях і на спині.

4. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.

**Засоби:** Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростометр, проба Генчі, проба Штанге, проба Мартіне-Кушелєвського, вправи для освоєння з водою : присідання в воду без видиху і з видихом; вправи «зірочка», «медуза», «поплавок», «стріла»; вправи на дихання – вправи біля бортика; ковзання на грудях і на спині; рухи ногами на грудях та кролем на спині з різним вихідним положенням рук; імітаційні вправи – сидячи на лаві, рухи ногами кролем; ігри на воді.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 3. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою дихання при плаванні.

2. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.

3. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; вправи на освоєння з водним середовищем; імітаційні вправи; ігри на воді; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 4. Задачі:** 1. Ознайомлення з рухами руками кролем на грудях.

2. Навчити техніці дихання при плаванні.

3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.

4. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; вправи на освоєння з водним середовищем; вправи на дихання – вправи біля бортика, вправи в русі, з різним положенням рук; рухи ногами кролем на грудях з дошкою; імітаційні вправи; вправи руками; рухливі ігри на воді. Вільне плавання

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 5. Задачі:** 1. Навчити рухам руками кролем на грудях.

2. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи – рухи руками кролем, рухи ногами кролем. Вправи на видихи у воду – біля бортика, у русі; рухи ногами кролем на грудях з різним положенням рук, з дошкою, рухи ногами кролем на спині з різним положенням рук; вправи кролем – однією рукою, двома руками по чергово; ігри на воді; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 6. Задачі:** 1. Ознайомити з рухами руками кролем на спині.

2. Навчити рухам руками кролем на грудях на затримці дихання.
3. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи; рухи руками кролем, руками кролем на спині, рухи ногами кролем; дихальні вправи; вправи кролем – однією рукою, двома руками по чергово; ігри на воді; вправи на розвиток гнучкості в плечових суглобах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 7. Задачі:** 1. Навчити рухам руками кролем на спині.

2. Навчити рухам руками кролем на грудях на затримці дихання.
3. Сприяти освоєнню з водою.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи; дихальні вправи; вправи біля бортика, у русі; рухи ногами кролем на грудях з різним положенням рук, з дошкою; рухи ногами кролем на спині з різним положенням рук; вправи кролем та кролем на спині – однією рукою, двома руками по чергово з паузою; ігри на воді; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 8. Задачі:** 1. Навчити техніці дихання при плаванні кролем на грудях.

2. Навчити техніці рухів руками кролем на спині.
3. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.
4. Сприяти розвитку витривалості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи; дихальні вправи; вправи кролем на грудях та на спині; рухливі ігри на воді; комплекс аеробних вправ.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 9. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою рухів руками в узгодженні з диханням і рухами ногами при плаванні кролем на спині.

2. Навчити узгодженню рухів руками і дихання при плаванні кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку витривалості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи; дихальні вправи; вправи кролем на грудях та кролем на спині; ігри на воді; комплекс аеробних вправ.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 10. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою плавання кролем на грудях в координації рухів.

2. Навчити техніці плавання в координації рухів на спині.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи – рухи ногами і руками кролем з диханням, рухи руками кролем на спині; дихальні вправи; вправи кролем на грудях і на спині; вправи на узгодження дихання з рухами ногами і руками кролем на грудях і на спині; плавання в координації рухів; ігри на воді; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 11. Задачі:** 1. Надати теоретичні відомості з історії виникнення і розвитку способу плавання брас.

2. Ознайомити з технікою простих закритих та відкритих поворотів.
3. Навчити рухам ногами брасом.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, імітаційні вправи: повороти закриті і відкриті, рухи ногами брасом; вправи біля бортику - рухи ногами брасом в різних вихідних положеннях; вправи на розвиток гнучкості в суглобах ніг.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 12. Задачі:** 1. Навчити рухам руками брасом.

2. Навчити рухам ногами брасом.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях і на спині.

4. Сприяти розвитку швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали; імітаційні вправи; вправи брасом – рухи ногами, рухи руками, узгодження рухів з диханням; вправи кролем на грудях, на спині; естафети.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 13. Задачі:** 1. Навчити узгодженню рухів ногами, руками з диханням при плаванні брасом.

2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

3. Сприяти розвитку швидкості.

**Засоби:** інтерактивні матеріали, імітаційні вправи; контрольний норматив з плавання; вправи брасом – рухи ногами, рухи руками, узгодження рухів з диханням, плавання в координації рухів; вправи кролем на грудях, на спині, плавання в координації кролем на грудях і на спині в естафетах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

**Практичне заняття № 14. Задачі:** 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

**Засоби:** контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, 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
	<b>Всього годин</b>	<b>30</b>

## 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:

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

### 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 – 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:

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

#### **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 **плавання**, 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:**

к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Новицький Юрій Володимирович

ст.викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Смірнов Костянтин Миколайович

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

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