



Єдиноборства (бокс)

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	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні – 30 годин, самостійна робота – 30 годин
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky Назимок Віктор Васильович ст. викладач кафедри ТОС
Розміщення курсу	Навчальне відділення боксу https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2340

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (бокс)» 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 «Єдиноборства (бокс)» 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 «Єдиноборства (бокс)» здобувачі вищої освіти зможуть:

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

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 «Єдиноборства (бокс)» 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 боксу.
- Тема 2. Визначення індивідуального 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 боксу.
- 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. Єдиноборства. Бокс / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 165 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/65034>
2. Фізичне виховання. Бокс / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>
3. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7284/1/20.04.2022%20Прапор%20Перемоги.pdf>
4. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / С. А. Нікітенко. - Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. - 91 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23442>
5. 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>

Додаткова література:

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих

дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.

2. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс / В.Н. Остьянов., И.И. Гайдамака – Київ. Олімпійська література. 2001. – 240 с.

3. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.

4. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. –178 с.

5. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О.Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002. – 192 с.

6. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319-323.

7. 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. Соколенко, 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>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати знання з організації занять з фізичного виховання в НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського на відділенні боксу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні боксу.

3. Розвиток боксу в Україні та світі з давнини по теперішній час.

Засоби: інтерактивні матеріали, відпрацювання елементів боксу перед дзеркалом, бій з тінню, умовний бій, вільний бій, стрибки зі скакалкою, вправи для зміцнення м’язів рук на брусах та поперечині, стрибки в довжину, човниковий біг, робота з гирями та гантелями, жим штанги лежачи, медбол.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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

2. Бойова стійка боксера.

3. Положення кулака при ударі та способи його зміцнення.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростометр, проба Генчі, проба Штанге, проба Мартіне-Кушелєвського, вправи для загального розвитку, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Класифікація ударів в боксі. 2. Методичні прийоми навчання ударів. 3. Швидкісно-силова підготовка боксера.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, вправи на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Захисні дії боксера.

2. Загальна фізична підготовка.

Засоби: інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, медбол, робота на лапах.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Поняття «психологічна підготовка» боксера.

2. Спеціальна фізична підготовка боксера.

3. Професійний та аматорський бокс.

Засоби: інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, вправи для зміцнення м’язів рук-робота на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Техніка переміщення боксера на ринзі.

2. Гнучкість боксера та вправи для її розвитку.

3. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Характеристика бою на різних дистанціях.

2. Тактика боксу.

3. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, медбол, робота на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Бій на ближній дистанції.

2. Поради ведення ближнього бою.

3. Вправи та правила для бою на ближній дистанції.

4. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, робота зі штангою, гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Характеристика бою на середній дистанції.

2. Специфіка та тактичні завдання для бою на середній дистанції.

3. Техніка боксу для середньої дистанції бою.

4. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, робота перед дзеркалом, вправи на знаряддях, стрибки на скакалці, човниковий біг, бій за тінню, вільний бій.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Характеристики бою на дальній дистанції.

2. Певний стиль ведення бою.

3. Якості боксера для бою на дальній дистанції.

4. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, силові вправи.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Тактика ведення бою з високим суперником.

2. Тактика ведення бою з низьким суперником.

3. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи зі штангою гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Тактика ведення бою із суперником, що має сильний удар.

2. Тактика ведення бою із суперником шульгою.

3. Правила проведення змагань в аматорському боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи для зміцнення м'язів рук на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Координованість, види координаційних здібностей боксерів.

2. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку.

3. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей боксера.

4. Основи застосування методу кругового тренування в боксі.

Засоби: інтерактивні матеріали, бій з тінню, робота перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, човниковий біг, робота на брусах та поперечині.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14.

1. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів.
2. Етапи формування спеціальних рухових навичок здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання засобами боксу.
3. Вплив занять фізичним вихованням на розумову працездатність здобувачів вищої освіти.
4. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Практичне заняття № 15.

Виконання модульної контрольної роботи (МКР).

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:

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

2. У разі дистанційного навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- 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, 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:

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

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 7-му тижні (1-й КК) та 13-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог Силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Умови допуску до семестрового контролю: показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, 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 **боксу**, 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:

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Назимок Віктор Васильович

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

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