



Складно-координаційні види спорту (стрільба з лука)

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 –36 годин, самостійна робота –24 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	https://sport-fbmi.kpi.ua/index.php/navchalnij-protsess/strilba-z-luka
Розміщення курсу	Навчальне відділення стрільби з лука https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2575

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (стрільба з лука)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (стрільба з лука)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (стрільба з лука)» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби легкої атлетики-фітнесу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

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

Дисципліна «Складно-координаційні види спорту (стрільба з лука)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

- | | |
|---------|---|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять. |
| Тема 2. | Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Формування фізичної підготовленості засобами легкої атлетики-фітнесу. |
| Тема 4. | Вивчення техніки виконання фізичних вправ. |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану. |
| Тема 6. | Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу. |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості. |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Методичні рекомендації з теорії та методики навчання стрільби з лука[Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. О.В. Д'якова – Київ : НТУУ «КПІ», 2006

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21267/1/Diakova_Metodychni.rekomendatsii.pdf

2. Психологічна підготовка на прикладі стрільби з лука[Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. О.В. Д'якова – Київ : НТУУ «КПІ», 2009

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21265/1/Diakova_Metod.rek._Psychol.pidgot.pdf

Додаткова література:

Посібник

1. Фізкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнескультуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. –Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с. ISBN 978-966-171-920-9
2. Структура психологічної підготовки студентської молоді у стрільбі з лука[Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. О.В. Д'якова – Київ : НТУУ «КПІ», 2012
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/2649>
3. Структура психологічної підготовки у стрільбі з лука[Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. О.В. Д'якова – Київ : НТУУ «КПІ», 2013
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
[https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21260/1/DiakovaO.V. Strukt.psyh.pidgot.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21260/1/DiakovaO.V._Strukt.psyh.pidgot.pdf)
4. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
5. 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>
6. 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. - Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>
7. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
8. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фідболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

9. 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. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

10. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

11. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1.

Задачі: 1. Надати теоретичні знання з організації системи фізичного виховання в КПІ ім.. Ігоря Сікорського та теми ДКР на семестр.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях.

3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою загально розвиваючих вправ.

Засоби: Інтерактивні засоби з техніки безпеки та правил поведінки на практичних заняттях зі стрільби з лука. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів.

Експрес-опитування.

Практичне заняття № 2.

Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

1. Ознайомити з поняттям та комплексом загально-розвиваючих вправ.

2. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою ЗРВ

Засоби:

1. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів.

2. Комплекс загально-розвиваючих вправ та спеціальних підготовчих вправ для лучників.

3. Ізотонічні вправи ЗРВ з аеробним направленням.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3.

Задачі: 1. Ознайомити з поняттям та засобами загальної фізичної підготовки стрілка.

2. Ознайомити з основними елементами техніки стрільби.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби:

1. Комплекс силових вправ на зміцнення м'язів рук та спини та загально-силові вправи.

2. Інтерактивні засоби з інформацією про загальні елементи техніки стрільби з лука.

3. Силові вправи з гумовим джгутом:

- відведення прямих рук в боки при нахилі тулубу вперед;

- відведення однієї прямої руки вбік;

- статичне утримання витягнутих рук при розтягуванні джгута знизу.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4.

- Задачі: 1. Ознайомити з обладнанням та технічним інвентарем лучника, видами луків.
2. Ознайомити з основними елементами техніки стрільби.
3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг і тулуба.

Засоби:

1. Інтерактивні засоби з інформацією про обладнання та технічний інвентар лучника, відео матеріали про загальне ознайомлення з технікою стрільби з лука.
2. Вправи на освоєння основних елементів техніки стрільби
3. Вправи на постанову тіла, рівноваги та вихідного положення лучника.
4. Комплекс силових вправ на зміцнення м'язів тулуба і ніг та загально-силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5.

- Задачі: 1. Ознайомити з принципами ізотонічних та ізометричних силових вправ у стрільбі з лука.
2. Навчити основним елементам техніки стрільби.
3. Сприяти розвитку силових якостей засобами загальних та спеціальних вправ.

Засоби:

1. Комплекс ізотонічних та ізометричних силових вправ у стрільбі з лука.
2. Вправи поетапного виконання основних елементів техніки стрільби.
3. Комплекс загально-підготовчих вправ та спеціальних координаційних вправ.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6.

- Задачі: 1. Ознайомити з правилами та системою перших кроків навчання стрільбі з лука.
2. Ознайомити з технікою та тактикою підготовки до вистрілу.
3. Сприяти розвитку гнучкості плечових суглобів.

Засоби:

1. Вправи поетапного виконання основних елементів техніки стрільби.
2. Комплекс вправ по визначенню алгоритму пострілу
3. Вправи на візуальне оцінювання положення корпусу в підготовчій фазі.
4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості плечових суглобів.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7.

- Задачі: 1. Навчити основним елементам техніки стрільби з лука.
2. Вдосконалити та закріпити основні елементи техніки стрільби з лука за допомогою гумового джгута перед дзеркалом.
3. Ознайомити з технікою натягування лука та положенням передньої руки та прикладки.
4. Сприяти розвитку силових здібностей.

Засоби:

1. Вправи поетапного виконання основних елементів техніки стрільби.
2. Спеціальні вправи на імітацію випуску з гумовим джгутом перед дзеркалом.
3. Вправи вихідного положення лучника:
 - стойка та положення рівноваги;
 - положення лівої руки (для правши);
 - положення голови;
 - прикладка.
4. Спеціальні силові вправи з гумовим джгутом та навантаженням.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8.

- Задачі: 1. Навчити засобам спеціальної фізичної підготовки стрілка з лука.
2. Навчити основним елементам техніки стрільби – стійка лучника, вихідне положення.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою загально розвиваючих аеробних вправ.

Засоби:

1. Комплекс вправ СФП для лучника
2. Вправи поетапного виконання основних елементів техніки стрільби:
 - упор в руківку лука підйомом передньої руки
 - натягування тятиви в лінію упору
 - прикладка під щелепою
 - прицілювання з контролем проекції тятиви
 - обробка випуску зі збереженням тону
3. Стрільба з гумовим джутом з контролем положення стійки та рівноваги.
4. Спеціальні вправи на техніку виконання різних способів захвату та натягнення тятиви. Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9.

- Задачі: 1. Вдосконалити техніку вихідного положення лучника.
2. Навчити техніці натягування лука та контролю положення передньої руки.
3. Навчити виконанню вправ для розвитку витривалості м'язів верхнього плечового поясу, задіяних при стрільбі з лука.
4. Сприяти розвитку загальної координації.

Засоби:

1. Стрілецькі вправи з гумовим джутом, контролюючи положення плечових суглобів та передньої руки.
2. Силові вправи з гумовим джутом:
 - відведення прямих рук вбоки при нахилі тулубу вперед;
 - відведення однієї прямої руки вбік;
 - статичне утримання витягнутих рук при розтягуванні джгута знизу.
3. Утримання ваги 2 кг на витягнутій руці та натягнення гуми з навантаженням.
4. Комплекс вправ на розвиток загальної координації. Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10.

- Задачі: 1. Ознайомити з технікою утримання луку.
2. Навчити фіксації голови та прикладки під різними кутами.
3. Сприяти розвитку силових якостей.

Засоби:

1. Вправи на індивідуальне визначення та фіксацію упору в руківку лука визначеним засобом з контролем кута.
2. Вправи на фіксацію правої кисті у різних положеннях.
3. Вправи на контроль та фіксацію торкання тятиви (одинарне, подвійне, потрійне та бокове)
4. Комплекс вправ на розвиток силових якостей. Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11.

- Задачі: 1. Навчити техніці натягування лука та елементу прикладки кисті під щелепою.
2. Ознайомити з поняттям проекції тятиви.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби:

1. Вправи на фіксацію кисті під щелепою.
2. Ознайомлюючі вправи техніки зашийного та зажиольного хвату.
3. Вправи на контроль проекції тятиви під час прицілювання.
4. Вправи на регулювання завалу луку.
5. Комплекс вправ загальної витривалості для лучника

Проведення експрес-опитування..

Практичне заняття № 12.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку натягування луку та заведення у лінію.

2. Ознайомити з основними елементами техніки прицілювання.
3. Сприяти розвитку аеробної витривалості за допомогою комплексу аеробних вправ.

Засоби:

1. Вправи на скорочення підготовчого етапу пострілу:
 - одночасне натягування тятиви з підйомом лівої руки;
 - натягування тятиви з положення над лінією пострілу;
 - одночасне натягування тятиви з заведенням в лінію.
2. Вправи на фіксацію вихідного положення та заведення правого плеча в лінію пострілу.
3. Вивчення будови прицілу та способів прицілювання.
4. Комплекс аеробних вправ

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку утримання вихідного положення лучника до і після пострілу.

2. Навчити техніці прицілювання та визначення проекції тятиви.
3. Ознайомити зі способами дихання під час стрільби.
4. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей для стрільків з лука

Засоби:

1. Стрільба на 3 м або перед дзеркалом з контролем вихідного положення та рівноваги тулуба:
 - положення тулуба на п'ятах та носках
 - нахил тулуба у напрямку щита
 - почуття рівноваги на одній нозі.
2. Індивідуальне визначення проекції тятиви як додаткового елемента прицілювання.
3. Вправи на утримання проекції тятиви.
4. Вправи на вміння корегування прицілу на влучення.
5. Дихальні вправи для стрільби з лука .
6. Спеціальні вправи з гумовим джгутом та навантаженням для лучників.

Проведення експрес-опитування..

Практичне заняття № 14.

Задачі: 1. Вдосконалити основні елементи техніки прицілювання.

2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості у стрільбі з лука.
3. Навчити виконанню вправ для розвитку витривалості м'язів верхнього плечового поясу, задіяних при стрільбі з лука.

Засоби:

1. Вправи на одночасне прицілювання з дотягуванням у прикладку.
2. Вправи на утримання повітря під час прицілювання.
3. Вправи спеціальної статичної витривалості у стрільбі з лука; з мотузкою, гумовим джгутом, обтяжувачами, спеціальні віджимання лучників.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку контролю проекції тятиви.

2. Вивчити техніку обробки випуску.
3. Ознайомити з технікою збереження вихідного положення після пострілу.
4. Сприяти розвитку силових якостей.

Засоби:

1. Вправи на визначення та контроль проекції тятиви на приціл.
 2. Вправи на техніку випуску:
 - розслаблення флангів пальців правої руки
 - відведення руки по шиї
 - постріли з другого дотягу та без зупинки.
 3. Імітація випуску з резиновим джгутом перед дзеркалом зі збереженням тону.
 4. Вправи на візуальне оцінювання положення корпусу після пострілу.
 5. Силові вправи з обтяжувачами.
- Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16.

- Задачі: 1. Ознайомити з правилами проведення змагань зі стрільби з лука.
2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
 3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг і тулуба.

Засоби:

1. Інтерактивні засоби з правил змагань зі стрільби з лука, регламенти спортивних турнірів.
2. Проведення тестів на визначення рівня функціонального стану ССС студентів.
3. Силові вправи для м'язів ніг і тулуба.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності

- 1) Правила призначення заохочувальних балів: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.
- 2) Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.
- 3) Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.
- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

4. тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤ 39
Жін.	45	42	38	35	30	≤ 29
Бали	10	9	8	7	6	5

Човниковий біг 4 x 9 м.,(сек);

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

Силова вправа: чоловіки – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см);

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Плавання вільним стилем без урахування часу (м);

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

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

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

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 студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам 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 студентами 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, 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: завідувач кафедри спортивного вдосконалення, к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

Ухвалено кафедрою спортивного вдосконалення (протокол № 2 від 27. 11 2020)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)