



Складно-координаційні види спорту

(з туризму та скелелазіння)

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 | 2кредити (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 | fv.fbmi.kpi.ua |
| Розміщення курсу | Навчальне відділення туризму https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2005 |

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (туризм та скелелазіння)» 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 (туризм та скелелазіння)» 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 (туризм та скелелазіння)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби туризму та скелелазіння 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 (туризм та скелелазіння)» 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

Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з туризму та скелелазіння.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами туризму та скелелазіння.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з туризму та скелелазіння.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами туризму та скелелазіння.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові данні (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033>
2. 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. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю. М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ "КПІ", 2007, с. 6 – 13.
2. 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>

3. 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 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>

4. 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>

5. 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. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. 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>

7. 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.

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

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента».

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з призначенням особистого спеціального спорядження.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити з сучасним станом розвитку спортивного туризму в Україні.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити характерним ознакам, видам та формам спортивного туризму;

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з характеристикою основних видів спортивного туризму та їх особливостями

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з умінням орієнтуватися на місцевості

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці орієнтування на місцевості по місцевим орієнтирам та з використанням підручних засобів.

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з особливостями технічних прийомів верхньої страховки

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити організації страхівки та самостраховки.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою підйому по схилу спортивним способом

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці руху по вертикальним перилам вниз

2. Сприяти розвитку сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: Навчити техніці руху по вертикальним перилам вгору.

2. Сприяти розвитку силової витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці руху по похилій навісній переправі, вертикальному підйомі та спуску.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з організацією та наведенням перил навісної переправи через яр.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. вправи для розвитку фізичних якостей.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. 1. Навчити організації і кріплення поліспастової системи під час подолання навісної переправи.

2. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи що імітують подолання перешкод на штучному рельєфі. Контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4х9 м з високого старту,

нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівч.) підтягування на перекладині (чол.).

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

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), позитивну динаміку показників фізичного стану в щоденнику самоконтролю (5...+7 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. 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 |

За окремим графіком протягом семестру: 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.

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

Таблиця 1

| 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 з туризму та скелелазіння, 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: в.о. завідувач кафедри фізичного виховання , к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

Ухвалено кафедрою фізичного виховання (протокол № 3 від 26. 11 2020)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)