Форма № 09/18
Затверджена рішенням вченої ради ІДГУ
від 30.08.2018 р., протокол № 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

БІОМЕХАНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА СПОРТМЕТРОЛОГІЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

Ізмаїл – 2019

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньо-професійної програми

_____ доц. Ярмуш А.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:
кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури
протокол № 1 від 11.09.2019р.

Завідувач кафедри _____ доц. Рудюк Т.О.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:
Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету

_____ доц. Пенькова С.Д.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми: Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

© Ніфака Я. М. 2019
© ІДГУ, 2019

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	***Заочна***
Кількість кредитів: 3	*Лекції*:	
	16	*4*
Модулів:1	*Практичні заняття*:	
Загальна кількість годин:90		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:1	*Лабораторні заняття:*	
	-	-
Семестр: 1	*Семінарські заняття*:	
	18	*4*
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне:2 - самостійна робота:6	*Консультації:*	
	2	-
	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю:іспит	-	-
Мова навчання:українська	*Самостійна робота:*	
	54	*82*

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: рухи людини та закономірності їх здійснення

Мета вивчення дисципліни є здобуття студентами фундаментальних теоретичних знань щодо характеристики рухів людини; біодинаміки м'язів; змісту метрології; основ теорії вимірювань.

Передумови для вивчення дисципліни - знання, що сформовані під час вичення таких дисциплін: Гігієна фізичного виховання, Біохімія з основами біохімії спорту, Основи безпеки життєдіяльності та валеологія, Основи медичних знань та долікарської допомоги.

Міждисциплінарні зв'язки Гігієна фізичного виховання, Біологічна хімія, Безпека життєдіяльності, Біохімія з основами біохімії спорту, Основи безпеки життєдіяльності та валеологія, Основи медичних знань та долікарської допомоги, Спортивна медицина

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: фізична культура » «Тренерсько-викладацька діяльність».

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	**Компетентності**	**Шифр програмних результатів**	**Програмні результати навчання**
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 5.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати

			досвід колег
ЗК8.	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ПРН 3.	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
Фахові компетентності (ФК)			
ФК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	ПРН 9. ПРН 14. ПРН 24.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед різних груп населення. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Знати та застосовувати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.
ФК 4.	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	ПРН 10. ПРН 11. ПРН 14.	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ФК 5.	Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	ПРН 9. ПРН 15.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед різних груп населення. Визначати функціональний стан організму людини та

			обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ФК 7.	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	ПРН 9. ПРН 14.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед різних груп населення. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ФК 8.	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.	ПРН 10. ПРН 14. ПРН 15.	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ФК 9.	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	ПРН 16.	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ФК 15	Здатність застосовувати сучасні технології тренерсько-викладацької діяльності.	ПРН 19 ПРН 21.	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб’єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані

		ПРН 23.	результати Знати та здійснювати основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	**Результати навчання**			
	Знання	**Уміння**	**Комунікація**	**Автономність та відповідальність**
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	Оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Засвоювати нову фахову інформацію для професійного розвитку
ЗК8.	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	Застосовувати сучасні інформаційні та комунікаційні технології у професійній діяльності .	Запроваджувати власний досвіду та досвід колег за допомогою сучасних інформаційних та комунікаційних технологій у професійній діяльності.
ФК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	Уміти проводити дослідження оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Вносити рекомендації щодо проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	Організовувати заходи по збереженню здоров’я у професійній діяльності.
ФК 4.	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	Уміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування,	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	Здійснювати управління фізкультурно-оздоровчими заходами, вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
ФК 5.	Здатність	Уміти визначати	Демонструвати	Застосовувати

	зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.	проведення роз’яснювальної роботи для зміцнення здоров’я людини серед різних груп населення.
ФК 7.	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	Уміти застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.	Проводити роз’яснювальної, профілактичної роботи серед різних груп населення з метою здоров’язбереження..
ФК 8.	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.	Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, визначати функціональний стан організму людини.	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	Вибирати та обґрунтовувати засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ФК 9.	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	Уміти визначати необхідність надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	Визначати засоби допомоги та профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	Обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров’я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій
ФК 15	Здатність застосовувати сучасні технології	Аргументувати управлінські рішення для вирішення	Застосовуючи різні засоби та прийоми проводити	Управляти проектами в сфері фізичної культури, застосовувати

	тренерсько-викладацької діяльності.	проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	роз'яснювальну роботу щодо розв'язання практичних завдань у сфері фізичної культури та спорту	сучасні технології тренерсько-викладацької діяльності.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Вступ до біомеханіки спорту. Предмет та задачі біомеханіки спорту.	4	1	1	-	-	-	3	1	1	-	-	-	-	5
2.	Дидактичні методи у спортивному тренуванні.	4	1	1	-	-	-	3	1	1	-	-	-	-	5
3.	Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура.	4	1	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	5
4.	Біокінематичні пари та ланцюги.	4	1		-	-	-	3	1	-	1	-	-	-	5
5.	Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у спорті.	4	1	1	-	-	-	3	1	1	-	-	-	-	5
6.	Кінематичні, динамічні та енергетичні характеристики тіла людини.	4	1	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	5
7.	Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної діяльності.	4	1	1	-	-	-	3	1	1	-	-	-	-	5
8.	Основні поняття про тести. Вимоги до тестів. Тести у спортивній практиці	4	1	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	5

9.	Біомеханіка фізичних вправ. Рухова дія як система рухів.	4	1	1	-	-	-	3	1		1				6
10.	Біомеханічні закономірності навчання фізичним вправам.	4	1	1	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5
11.	Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини.	4	1	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	6
12.	Прогнозування та моделювання рухових можливостей.	4	1	2	-	-	-	5	1	-	1	-	-	-	5
13.	Основні поняття про модельні характеристики.	4	1	2	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	5
14.	Тренажери і технічні засоби навчання у спорті.	4	1	1	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	6
15	Біомеханічний аналіз техніки спортивних вправ.	-	2	2	-	-	-	3	1	-	1	-	-	-	5
Підсумковий контроль *(для екзаменів)*		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
Разом:		36	16	18	-	2	-	54	8	4	4	-	-	-	82

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вступ до біомеханіки спорту.
Предмет та задачі біомеханіки спорту. Теорія та методи біомеханіки спорту. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному тренуванні. Предмет біомеханіки. Поняття про форми руху. Об'єкт пізнання біомеханіки. Область вивчення біомеханіки. Задачі біомеханіки. Зміст біомеханіки. Етапи розвитку біомеханіки.
Зв'язок біомеханіки з іншими науками. Теорія та методи біомеханіки спорту. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному тренуванні.
Дидактичні методи у спортивному тренуванні. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі. Етапи підвищення якості тренувального процесу. Фазова структура рухів. Використання методів біомеханіки у системі підготовки спортсменів.
Тема 2. Дидактичні методи у спортивному тренуванні. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі. Етапи підвищення якості тренувального процесу. Фазова структура рухів. Використання методів біомеханіки у системі підготовки спортсменів.
Тема 3. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура. Будова рухового апарату людини. М'язи людини. Зв'язковий апарат. Будова та різновиди суглобів.
Тема 4. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура. Будова рухового апарату людини. Біокінематичні пари та ланцюги. Особливості будови рухового апарату людей з різними вадами. Геометрія мас тіла людини. Загальний центр мас тіла людини, методи його визначення. Закономірності зміни загального центру маси тіла у віковому аспекті. Постава та її значення у спортивній діяльності людини
Тема 5. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у спорті. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа контролю

Тема 6. Кінематичні, динамічні та енергетичні характеристики тіла людини. Закони Ньютона та їх використання у спорті.
Тема 7. Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної діяльності. Апаратурні комплекси та системи, які використовуються у біомеханіці.
Тема 8. Основні поняття про тести. Вимоги до тестів. Тести у спортивній практиці Використання методів математичної статистики при обробці результатів вимірювання. Основні характеристики варіаційного ряду. Взаємозв'язок результатів вимірювання.
Тема 9. Біомеханіка фізичних вправ. Рухова дія як система рухів. Склад і структура системи рухів. Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Різновидності загальнорозвиваючих вправ. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвиваючих вправ: біомеханічний опис рухів, вплив вправ на руховий апарат, робота м'язів, диференціальні особливості у рухах. Біомеханіка вправ, які впливають на гнучкість та поставу (повороти, нахили, стійки). Біомеханіка вправ, які сприяють розвитку м'язової сили. Вплив положень тіла, пози та обтяжень на ефект вправи. Оздоровчі ходьба і біг: оптимальні режими, попутні ефекти, принцип комфортабельності. Біомеханіка фізичних вправ, які сприяють розвитку апарату зовнішнього дихання.
Тема 10. Біомеханічні закономірності навчання фізичним вправам. Фізична вправа як управляюча система. Управління рухами в перемінних умовах. Формування та перебудова системи рухів Закономірності розвитку моторики в процесі онтогенезу.
Тема 11. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей. Витривалість та втома. Біомеханічні аспекти силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності. Координація та її різновидності. Координаційні здібності людини та методи їх визначення.
Тема 12. Прогнозування та моделювання рухових можливостей. Основні принципи прогнозування. Прогнозування спортивної обдарованості. Метрологічні основи відбору у спорті. Комплексний підхід до прогнозування та підбору у спорті. Вплив ускладнених та екстремальних умов на прояв фізичних якостей. Терміни оволодіння руховими навичками. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Поняття про руховий вік. Вікові зміни і терміни зниження рухових можливостей. Проблема рухового довголіття. Ювенальні і дефінітивні показники. Статеві особливості рухового апарату, рухових якостей і рухової діяльності людини. Вплив розмірів, будови і складу тіла на результат вирішення рухової дії. Поняття про рухові асиметрії
Тема 13. Основні поняття про модельні характеристики. Біомеханічні методи моделювання: наочний спосіб, знаковий спосіб, математичний спосіб, натурне моделювання, фізичне моделювання, аналого-цифрове моделювання. Моделі фізичних вправ. Моделі фізичної підготовленості. Моделі тактичної підготовленості. Моделювання спортивної техніки
Тема 14. Тренажери і технічні засоби навчання у спорті. Основні поняття про тренажери. Класифікація тренажерів. Тренажери для тактичної підготовки у різних видах спорту. Тренажери для фізичної підготовки у різних видах спорту. Використання технічних засобів у тренувальному процесі. Технічні засоби передачі інформації про спортивні рухи. Технічні засоби контролю за процесом формування рухів
Тема 15. Біомеханічний аналіз техніки спортивних вправ. Техніка спортивної вправи, як об'єкт вивчення, аспекти спортивної техніки. Відштовхування і приземлення: дії типу відштовхувань-притягувань, дії типу приземлень. Безопорні рухи: кінематика та динаміка безопорних рухів. Махи і оберти на опорі: обертання навколо горизонтальних осей, обертання навколо вертикальних осей. Метання і удари: метальні рухи, ударні рухи. Циклічні локомоції: спортивна ходьба і біг, біг на лижах і ковзанах, плавання і гребля. Статичні і силові вправи: вправи на рівновагу і стійкість тіла спортсмена, вправи на силу.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Біомеханіка як наука про рухи людини
Тема 2. Біомеханічні методи вивчення та реєстрації рухів

Тема 3. Біомеханічні особливості м'язів.
Тема 4. Руховий апарат як біомеханічна система
Тема 5.Характеристика рухів людини
Тема 6. Біодинаміка гімнастичних вправ та легкоатлетичних пересувань
Тема 7. Біодинаміка спортивних ігор
Тема 8. Біодинаміка ходьби та бігу
Тема 9. Біодинаміка Зміст та завдання метрології. Основи теорії вимірювань
Тема 10. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України
Тема 11. Єдина спортивна класифікація України
Тема 12. Виявлення розвитку фізичних якостей у школярів та студентів.
Тема 13. Апаратурні комплекси та вимірювальні системи, що використовуються у біомеханіці
Тема 14. Особливості режиму рухів біомеханічної системи

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	8	12	конспект, словник
2	Підготовка до практичних занять	14	16	конспект, протокол
3.	Підготовка до проміжного контролю	4	4	модульна контрольна робота
4.	Підготовка до підсумкового контролю	5	6	іспит
5.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	 5 8 10	 10 18 16	 Доповідь Реферат Презентація
	Разом	54	82	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика доповіді

1. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити модельні характеристики спортсменів різної спеціалізації Доступно: https://www.fizkulturaisport.ru/ocenka/otbor/236-modelnye-harakteristiki-sportsmenov.html?showall=1
2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, рекомендації літературних джерел розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту Доступно: http://kts-osvita.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=426&Itemid=68

Теми рефератів

1 Історія розвитку біомеханіки спорту.
2 Біомеханічна характеристика опорно-рухового апарату спортсмена.

2 Основи моделювання біомеханічних систем.
3 Закономірності роботи м’язового апарату спортсмена під час виконання фізичних вправ.
4 Основні тенденції зміни біомеханічних показників рухових дій спортсменів з ростом спортивної майстерності.
5 Біомеханіка стартових дій у різних видах спорту
6 Біомеханічні особливості моторики жінок.
7 Біомеханічні особливості рухових функцій в старечому віці.
8 Біомеханіка розминки та стомлення

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю. Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
6.2. Форми проміжного контролю. Модульна контрольна робота
6.3. Форми підсумкового контролю Екзамен

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:
1. Дайте характеристику рухових якостей.
2. Охарактеризуйте рівномірний прямолінійний рух.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	відмінно
70-89	добре
51-69	задовільно
26-50	задовільно
1-25	не задовільно

Схема розподілу балів
Для іспиту

Максимальна кількість балів	**40 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,4	**10 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи з ваговим коефіцієнтом 0,1 **50 балів** (підсумковий контроль) – за результатами іспиту з

		ваговим коефіцієнтом 0,5
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація заходу або теми	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення

на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.
Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами проведеного іспиту з урахуванням поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

1. Бімеханіка спорту : навч. посіб. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов та ін.]. – К. : Олімп. літ., 2001. – 320 с.
2. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособ. [для студ. вузов физ. культ.] / В. П. Губа, М. П. Шестаков и др. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
3. Дубровский В. И. Биомеханика : учеб. для вузов / В. И. Дубровский, В. Н. Федоров. – М. : ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
4. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зциорский, А. С. Аурин, В. Н. Селуянов. – М. : Физкульт. и спорт, 1981. – 141 с
5. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: [учебник] / В.Б Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с. 4. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.

Додаткові:

1. Алтер М. Ф. Наука о гибкости / Алтер М. Ф. – Киев : Олимпийская лит., 2001. – 421 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теор. и практ. физ. культ., 2000. – 274 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Л. Бурдо. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 224 с.
4. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день / Л. Бурдо. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 160 с.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Вайнбаум Я. С. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
6. Вайнек Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Юрген Вайнек ; [пер. с нем. В. А. Куземиной ; науч. ред. А. В. Чоговадзе]. – М. : Изд. центр “Академия”, 2008. – 308 с.
7. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Безруких М. М., Сонькин В. Д., Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.
8. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 327 с.

9. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для высш. и средних спец. заведений физ. культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 236 с.
10. Дюбенко К. А. Міжнародна анатомічна номенклатура (Nomina anatomica). – К. : Перун, 1997. – С. 51–54.
11. Ермоленко Е. К. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Ермолаев Е. К. – Краснодар, 1996. – 150 с.
12. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : учебник [для ин-тов физ. культуры] / Иваницкий М. Ф. – М. : Терра–Спорт, 2003. – 624 с.
13. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / Ингерлейб М. Б. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 187с.
14. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / Кашуба В. А. – К. : Науч. мир, 2002. – 278 с.
15. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.
16. Лайуни Рида Бен Шедли Биомеханические свойства скелетных мышц в различных условиях двигательной активности человека / Лайуни Рида Бен Шедли. – К. : Наук. світ, 2002. – 182 с.
17. Лапутин А. Н. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе /А. Н.Лапутин, В. А. Кашуба. – К. : Знання, 1999.– 202с.
18. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. – К. : Наук. світ, 2001. – 201 с.
19. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2004. – 480 с.
20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 520 с.
21. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. –Донецк : Новый мир, УК Центр, 1999. – 336 с.
22. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие / Сапин М. Р. – М. : Академия, 2002. – 456 с.
23. Суворова Т. І. Керування спортивними рухами та їх фізіологічне обґрунтування : навч.-метод. посіб. / Т. І. Суворова, Б. П. Грейда. – Луцьк, 2004. – 218 с.
24. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.
25. Хогарт Б. Динамическая анатомия для художников / Б. Хогарт. – Тула : Родничок, 2001. – 216 с.
26. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

10.3. Інтернет-ресурси

http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html
http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/
zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm
dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/
https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html