

ВИДИ КОНТРОЛЮ І СИСТЕМА НАКОПИЧЕННЯ БАЛІВ

Основний курс дисципліни «Ментальний фітнес» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, освітньо-професійної програми Фізична терапія, ерготерапія розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль знань		
1 атестація	2 атестація	Підсумковий тестовий контроль	залік	Сума балів
Розділ 1	Розділ 2	20	20	20
30	30			

Види поточного та підсумкового контролю:

Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на лабораторних заняттях;

- Експрес-тестування з навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання (експрес-тестування на заняттях).
- Підсумковий контроль із самостійної роботи студентів.
- Підсумковий семестровий контроль (залік).

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття оцінюються максимально у 48 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) правильне виконання техніки елементів, теоретичні відповіді стосовно назви, техніки виконання та методики навчання елементу – 3,5-4,0 бали («відмінно» за національною шкалою);

б) правильне виконання техніки елементів з незначними помилками, які не впливають на техніку самого елементу, часткове володіння спеціальною термінологією стосовно назви, техніки виконання та методики навчання елемента, при поясненні понять допущено помилки – 2,0-3,0 бали («добре» за національною шкалою);

в) основу техніки виконано правильно, наявні значні помилки у виконанні елементу у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елементу в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – 1,0-2,0 бали («задовільно» за національною шкалою).

г) основу техніки виконано неправильно, наявні значні помилки у виконанні елементу у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елементу не розкрита – 0 балів («незадовільно» за національною шкалою).

Практичні вправи: вправи фітбол-гімнастики, калланетики, стретчингу, пілатесу, фітнес-йоги (на вибір викладача).

Критерії оцінювання:

а) правильне виконання техніки елементів з обов'язковими рухами руками та ногами, теоретичні відповіді стосовно назви, техніки виконання та методики навчання елементам вправ – 9,0-10,0 бали («відмінно» за національною шкалою);

б) правильне виконання техніки елементів з незначними помилками у рухах руками та ногами, які не впливають на техніку самого елементу, часткове володіння спеціальною термінологією стосовно назви, техніки виконання та методики навчання, при поясненні понять допущено помилки – 6,0-8,5 бали («добре» за національною шкалою);

в) основу техніки виконано правильно, наявні значні помилки у рухах руками та ногами і виконанні вправи у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елементів вправи в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – 1,0-5,5 бали («задовільно» за національною шкалою).

г) основу техніки виконано неправильно, наявні значні помилки у рухах руками та ногами і виконанні елементу у відповідності до музичного супроводу, при поясненні понять допущено помилки, суть техніки виконання та методики навчання елементу не розкрита – 0 балів («незадовільно» за національною шкалою).

Завдання для самостійної роботи

Виконання завдань для самостійної роботи оцінюються максимально у 12 балів. Завдання для самостійної роботи виконуються студентами у робочому зошиті, використовуючи спеціальну термінологію, дотримуючись чіткої послідовності рухів.

Орієнтовні завдання для самостійної роботи студентів.

1. Описати техніку виконання основних вправ фітбол-гімнастики.
2. Записати техніку виконання вправ калланетики.
3. Скласти та записати техніку виконання вправ стретчингу.
4. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для початківців (№1).
5. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для початківців (№2).

6. Описати техніку виконання основних вправ силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості.

7. Записати техніку виконання вправ пілатесу.

8. Скласти та записати техніку виконання вправ фітнес-йоги.

Критерії оцінювання:

- «відмінно» за національною шкалою – термінологічно вірно записані– вправи, охайне виконання роботи – 2,5 бали.

- «добре» за національною шкалою – незначні орфографічні та граматичні помилки, охайне виконання роботи – 1,5-2 бали.

- «задовільно» за національною шкалою - незначні орфографічні та– граматичні помилки, неохайне виконання роботи – 0,5-1,0 бали.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (залік, який має вагу у 20 балів)

Залік передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 теоретичних питань (відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями курсу) та однією раніше засвоєної вправою зі практичних основ ментального фітнесу (на вибір викладача).

Критерії оцінювання знань:

- «відмінно» за національною шкалою – студент отримує — 16-20 балів (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).

- «добре» за національною шкалою - студент отримує 12-16 балів– (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

- «задовільно» за національною шкалою - студент отримує 8-12 балів– (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

- «не задовільно» за національною шкалою студент отримує -- 0-8 балів (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

1) за опанування практичними навичками (складання залікових вимог) – до ___ балів

2) за виконання самостійних завдань – до 12 балів

3) за підсумковий тестовий контроль – до 20 балів

4) за підсумковий контроль (залік) – до 20 балів

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Робота на лабораторних заняттях:			48
- вправи фітбол-гімнастики, калланетики	2	4	8
- вправи стретчингу, пілатесу, йоги, силового фітнесу	4	10	40
Самостійна робота	8	1,5	12
Усього за поточний контроль знань	14		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Залік	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	16		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		ЕЕкзамен	ЗЗалік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

