



# Складно-координаційні види спорту

(спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті,  
хореографія, воркаут)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту <a href="https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=4790">https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=4790</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» 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 (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» 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 (спортивна гімнастика)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби **спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту** 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 (**спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут**)» 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 зі <b>спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту</b> .    |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.                |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами <b>спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту</b> .   |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ зі <b>спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту</b> . |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.   |
| Тема 6  | Вдосконалення фізичних якостей засобами <b>спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту</b> .           |
| Тема 7  | Тестування рівня фізичної підготовленості.  |

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра /КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І.В. Зеніна, В.Е. Добровольський, В.І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

2. Гімнастична термінологія [Електронний ресурс]: методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова, Н.В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 12,3 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1782>

3. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові дані (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344>

4. Фізичне виховання. Урахування особливостей жіночого організму при проведенні занять з фізичного виховання (спортивна гімнастика) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. І. В. Зеніна. – Електронні текстові дані (1 файл: 131 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 24 с. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11741>

5. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41115>

### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев 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 дані (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. Соколенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (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 дані (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. Кузьменко, Н. В. Градусова. – 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>

8. Фізичне виховання. Легка атлетика - фітнес [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М.,

Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 152 с. – Назва з екрана

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/44515>

9. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс]: [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: В. В. Назимок, Гаврилова Н. М., Ю. О. Мартинов, В. Е. Добровольський. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,31 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 141 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

10. Фізичне виховання. Настільний теніс [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 3,11 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42022>

11. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

12. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42020>

13. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>

14. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,86 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41128>

15. Фізичне виховання. Спортивний туризм [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Михайленко В. М., Сога С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 695 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 50 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41107>

16. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/41508>

17. Менхин А. В. Батут в тренировке гимнаста: метод. разраб. для студентов РГАФК, специализирующихся в спортив. гимнастике / А. В. Менхин; РГАФК. – М., 1996. – 27 с.

18. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю. А. Попов. – М.: Физическая культура, 2015. – 132 с.

19. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.

20. Прыжки на батуте: программа для спец. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – 104 с.

## 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Практичне заняття № 1.** Задачі: 1. Надати знання з організації практичних занять зі спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

3. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами поведінки на батуті.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах та батуті.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні та перевороту боком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки, дівчата – вправи з акробатики.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання розмахування на поперечині та рівноваги на правій (лівій) на колоді.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті у різних вихідних положеннях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання розмахування в упорі і стійки на плечах на брусах та техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті на двох ногах з утриманням рівноваги, стрибки в групуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості елементами хореографії.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню та техніку виконання підйому махом назад з упору на руках на брусах і розмахування на кільцях.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в групуванні, та з поворотами на 90°, 180°, 360°.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, кільцях; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому розгином на кінцях брусів та техніку виконання перекачу на одну зі стійки на лопатках, переворот боком.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості елементами хореографії.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи з акробатики. Вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання кута в упорі, вису зігнувшись та вису прогнувшись на кільцях і техніку виконання повороту на 180° на колоді.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в положенні сидячи.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили (елементами воркауту).

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки силою на плечах з перекидом вперед на паралельних брусах та вдосконалити техніку виконання перекидів в групуванні.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті на спину в групуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості статичної сили

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи з акробатики. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили (елементами воркауту).

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині та техніку виконання розмахування на коні-махи. Навчити техніці виконання застрибування з перемахом зігнув ногу в упор верхи на колоді.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в групуванні, положенні сидячи та на спині у групуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили (елементи воркауту).

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи та поперечині; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання дуги після оберту назад в упорі на поперечині та техніку виконання зіскоку махом назад на кільцях.

2. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях та поперечині; дівчата – вправи з акробатики. Вправи для розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад з поперечини з поворотом на 90°, та техніку виконання зіскоку прогнувшись з положення сидячи на нижній жердині: права нога зігнута, ліва рука в сторону.

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті в положення на живіт з упором на лікті.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку прогнувшись з колоди та техніку виконання кола правою (лівою) на коні-махи.

2. Навчити техніці виконання перекиду вперед на батуті в положення сидячи та положення стоячи.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи; дівчата – вправи на колоді. Вправи на батуті. Вправи для розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13.** Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання викруту вперед прогнувшись на кільцях та навчити техніці виконання перевероту боком з поворотом на 90° (рондат).

2. Навчити техніці виконання стрибків на батуті з допомогою лонжі. Ознайомити з підвідними вправами до виконання «фляк» та «сальто».

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатика; дівчата – вправи з акробатиці. Вправи на батуті. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах та техніку виконання кроків з напівприсідом і кроків «польки» на колоді.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах; дівчата – вправи на колоді. Вправи для розвитку координації.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15.** Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямого схрещення вправо на коні-махи та вдосконалити техніку виконання спаду назад з упору на верхній на нижню жердину.

2. Навчити техніці виконання «фляк», «сальто» з допомогою лонжі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей. (Спритність)

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні-махи; дівчата – вправи на різновисоких брусах. Вправи на батуті. Вправи для розвитку координації.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 16.** Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17.**

Виконання модульної контрольної роботи.

**Практичне заняття № 18.**

Проведення заліку.

## **6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень).

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

#### **1) У разі очного навчання:**

*Правила відвідування занять:* студенти, які спізналися 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 принципів 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).

**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:* 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>).

## **2) У разі дистанційного навчання:**

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів 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), за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп (10 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.

*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)**

### *Поточний контроль:*

#### **1) у разі очного навчання:**

##### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 1 бал

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 32 балів.*

##### **2. Модульна контрольна робота МКР**

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 0,5 бала.

*Максимальна оцінка – 18 балів.*

##### **3. Тести з фізичної підготовленості - 50 балів.**

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

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	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>



Вправа на гнучкість (см)

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

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	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

## **2) у разі дистанційного навчання:**

### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях № 1-16 тестові завдання (відповідно до теоретичної та практичної складових) оцінюються кожна складова в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 64 бали.*

### **2. Модульна контрольна робота МКР**

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 36 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 36 балів.*

### ***Календарний контроль:***

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.

### ***Семестровий контроль:***

Семестровий контроль – **залік.**

Опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1). **Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!**

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.*

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

<b>Рейтингові бали студента</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
<b>&lt; 60</b>	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.

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 зі **спортивної гімнастики, акробатика, стрибків на батуті, хореографії, воркауту**, 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. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

к.п.н., доцент Новицький Юрій Володимирович

ст. викладач Добровольський Володимир Едвардович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022р.)