



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>Заочна</i> |
| Рік підготовки, семестр | <i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i> |
| Обсяг дисципліни | <i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i> |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | <i>Залік, домашня контрольна робота,</i> |
| Розклад занять | <i>За розкладом факультетів</i> |
| Мова викладання | <i>Українська</i> |
| Інформація про керівника курсу / викладачів | <i>http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</i> |
| Розміщення курсу | |

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, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут)» 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 вибірковим 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 спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту . |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту (на самовивчення) |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ зі спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту (на самовивчення) |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самовивчення) |
| Тема 6 | Вдосконалення фізичних якостей засобами спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту |
| Тема 7 | Тестування рівня фізичної підготовленості (на самовивчення) |

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>
6. Арефьев В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. – Кам'янець – Подільський: - ПП «Видавництво ОІЮМ», 2012. – 288 с.
7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.- М.: Терра-Спорт,2002.-512с.
8. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ.культ. – Изд. 2-е./ Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979 – 215с., ил.
9. Гимнастика і методика викладання \ \ Підручник для УФК. – М.: Ф і С, 1987.: Глава "Методика навчання гімнастичним вправам". с . 186 – 202.
10. Озолін Н.Г. О методиці навчання в спорті \ \ Теорія і практика фізичної культури, 1975. - №7.-с. 8 – 10.
11. Педагогіка. Підручник для ІФК // під редакцією Н.Н. Решетень. – М.: Фізкультура і спорт, 1986. – с. 70 – 133.
12. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миншикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.

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. Соболєнко, 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 фітболлом 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>
 8. Фізичне виховання. Бокс [Електронний ресурс] : [навчальний посібник] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. В. Назимок, Н. М. Гаврилова, 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. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>
 9. 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. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
 10. Смолевський В.М., Гавердовський Ю.К. Спортивная гимнастика.- Київ: Олімпійська література,1999.
 11. Гавердовський Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. ФиС.М.-2007.
 12. Платонов В.М., Гуськов С.І. Олімпійський спорт.-Київ,1994.
 13. Енциклопедія Олімпійського спорту України. / редакція Платонов В. М. – К.: «Олімпійська література», 2005, 463с.
 14. Боген М. М. Навчання руховим діям. – М.: Фізк. І спорт, 1986, - (глави 5 і 6) – с. 192.
 15. Лапутин А. Н. Навчання спортивным рухам. – К.: Здоров'я 1986.-с.12 –31.
 16. Болобан В.Н. Сучасна педагогічна технологія навчання акробатичним вправам відростаючої важкості. - К.: КГіФК, 1990 – с. 3 – 19.
 17. Коренберг В.Б. Маленькі "таємниці" гімнастики. – М.: Фізкультура і спорт; 1967. с.-96
 18. Коренберг В.Б. Технічні помилки // Гімнастика. –М.: Фізкультура і спорт, 1980.- Вип.№2. с.30-34.
 19. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / В.М.Левенець, Я.В.Лінько. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 216 с.
 20. Сучилин Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений / Н. Г. Сучилин // Гимнастика. Теория и методика. –М. : Советский спорт, 2010.-№1. – с.5-19
 21. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / НУФВСУ. – К.: Наук. думка, 2001. – 327 с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять зі спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

Лекція. Характеристика складно-координаційних видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості технічної підготовки в складно-координаційних видах спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Техніка безпеки на заняттях зі складно-координаційних видів спорту. Вплив занять зі складно-координаційних видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут) на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається складно-координаційними видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами складно-координаційних видів спорту.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами складно-координаційних видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Історія розвитку гімнастики в Україні.
2. Різновиди гімнастики, що поширені в Україні.
3. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.
4. Ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня студентів закладів вищої освіти.
5. Організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики.
6. Значення гімнастичних вправ для розвитку координаційних здібностей.
7. Сучасні проблеми і тенденції розвитку чоловічого та жіночого гімнастичного багатоборства.
8. Досягнення української гімнастичної школи, її сучасний стан і роль на міжнародній арені.
9. Технічні засоби та страхування гімнастів на окремих видах багатоборства.
10. Види підготовки в спортивній гімнастиці.
11. Психологічна підготовка в гімнастиці.
12. Допоміжні прилади, пристрої та їх класифікація.
13. Спеціальна технічна підготовка в гімнастиці.
14. Заняття гімнастикою з особами середнього, похилого та старшого віку.
15. Загальнорозвиваючі вправи як засіб навчання правильному диханню.
16. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
17. Біоенергетика і біомеханіка рухової активності.
18. Адаптація до аеробних і силових навантажень.

19. Оцінювання стану здоров'я для рухової активності та занять спортом.

20. Оцінювання рівня фізичної підготовленості.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, лівє поле - 25 мм, правє поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
 - 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 (РСО)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцінка – 60 балів.

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

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *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. Відповідність 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.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о. завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна,
ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шишацька Валентина Іванівна

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

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