



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	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Навчальне відділення спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=5919

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 здобувачів вищої освіти 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)» здобувачі вищої освіти 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 здобувачам вищої освіти 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 . |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ зі спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту . |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, хореографії, воркауту . |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості. |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. 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>

2. 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. – 64 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

3. 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.

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

4. 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>

5. 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.

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

6. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) / А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков, І.В. Красова - Харків: ХГАФК, 2018. - 212 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/handle/123456789/1432>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпук І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

2. 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.

3. Вінокурова Л. Ритмічна гімнастика - краса і здоров'я / Лідія Вінокурова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2002. - Вип. 6, т. 1. - С. 181-183. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13069>

4. Пержинська-Біскуп А. Вплив координаційних здібностей на досягнення спортивного результату в спортивній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Анна Пержинська-Біскуп, Александра Біскуп // Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. - Львів, 2021. - Вип. 25, т. 1. - С. 18-20. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31713>

5. Поліщук В. Розвиток силових здібностей та формування здорового способу життя сучасної молоді засобами стріт-воркауту / Віталій Поліщук, Сергій Закопайло, Марія Поліщук // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів, 2021. - С.137-139. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/31217>

6. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. - Львів: [б. в.], 2001. - 100 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6624>

7. Болобан В.Н. Сучасна педагогічна технологія навчання акробатичним вправам зростаючої важкості. - К.: КПФК, 1990 – с. 3 – 19.

8. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник / Д. В. Орел. – К.: КМАЕЦМ, 2018. – 153 с. Режим доступу:

https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/dmytro-orel.-akrobatyka_-teoriya-ta-metodyka-vykladannya-programa-navchalno-metodychni-rekomendaciyi-dlya-studentiv-cyrkovykh-sczenichnyh-zhanriv-ta-horeografiyi_-navchalnyj-posibnyk2018-szhatyj.pdf

9. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / В.М.Левенець, Я.В.Лінько. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 216 с.

10. Шахліна Л.Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок / НУФВСУ. – К.: Наук. думка, 2001. – 327 с.

11. 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>

12. 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>

13. 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>

14. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

15. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

16. 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>

17. 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 данні (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>

18. 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>

19. Стрибки на батуті: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. М. Горжий, Ю. М. Селямін, Т. В. Шуйська, Р. І. Веклюк. – Київ: УФГ, 2020. – 149 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3315>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

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

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні спортивної гімнастики, акробатики, 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. Ознайомити з причинами травматизму у спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках на батуті, воркауті. Профілактика травматизму.

2. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні, перевороту боком та стійки махом на руках.

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. Ознайомити з прийомами допомоги і страховки.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на кінцях брусів та техніку виконання перекачу на одну зі стійки на лопатках, переворот боком.

3. 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. Ознайомити з видами допоміжних снарядів, пристроїв та їх класифікацією.

2. Навчити техніці виконання дуги після оберту назад в упорі на поперечині та техніку виконання зіскоку махом назад на кільцях.

3. 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. Навчити техніці виконання підйому силою на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах та техніку виконання кроків з напівприсідом і кроків «польки» на колоді.

3. 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 здобувача вищої освіти

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: здобувачі вищої освіти, котрі спізналися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття та довідки про стан 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), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Інші вимоги: під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у Кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (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).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

Політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль:

1. У разі очного навчання:

Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожну складову)

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

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

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, 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	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

Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32 (\text{практична + теоретична складова}) + 28 (\text{МКР}) + 40 (\text{контрольні нормативи}) = 100 \text{ балів}$$

2. У разі дистанційного навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 36.

Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 36_{\text{(МКР)}} = 100 \text{ балів}$$

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Умови допуску до семестрового контролю: показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

Залікова контрольна робота (інтегральний тест) проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 запитань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

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 здобувачам вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачам вищої освіти 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 здобувачами вищої освіти 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, акробатики, 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

ст. викладач Добровольський Володимир Едвардович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шишацька Валентина Іванівна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)