|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра технологій оздоровлення і спорту** |
| **Cкладно-координаційні види спорту**  **(спортивна гімнастика, акробатика,  стрибки на батуті, хореографія, воркаут)**  **Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)** | | |

# Реквізити навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)* |
| Галузь знань | *Всі* |
| Спеціальність | *Всі* |
| Освітня програма | *Всі* |
| Статус дисципліни | *Вибіркова* |
| Форма навчання | *Заочна* |
| Рік підготовки, семестр | *2-й курс, осінній / весняний семестр* |
| Обсяг дисципліни | *2 кредити (60 год)* аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні –2 години, самостійна робота – 52 години |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, домашня контрольна робота,* |
| Розклад занять | *За розкладом факультетів* |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про  керівника курсу / викладачів | *http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky* |
| Розміщення курсу |  |

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання 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.

# 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.

# 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) |

# 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 данні (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 данні (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 данні (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. Арефьєв В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьєв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. – Кам’янець – Подільський: - ПП «Видавництво ОІЮМ», 2012. – 288 с.
7. Гімнастика і методика викладання \\ Підручник для УФК. – М.: Ф і С, 1987.: Глава "Методика навчання гімнастичним вправам". с . 186 – 202.
8. Озолін Н.Г. О методиці навчання в спорті \\ Теорія і практика фізичної культури, 1975. - №7.-с. 8 – 10.
9. Педагогіка. Підручник для ІФК // під редакцією Н.Н. Решетень. – М.: Фізкультура і спорт, 1986. – с. 70 – 133.

**Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв 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 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>
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. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (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 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>

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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. Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
6. Смолевський В.М., Гавердовський Ю.К. Спортивная гимнастика.- Київ: Олімпійська література,1999.
7. Платонов В.М., Гуськов С.І. Олімпійський спорт.-Київ,1994.
8. Енциклопедія Олімпійського спорту України. / редакція Платонов В. М. – К.: «Олімпійська література», 2005, 463с.
9. Боген М. М. Навчання руховим діям. – М.: Фізк. І спорт, 1986, - (глави 5 і 6) – с. 192.
10. Лапутин А. Н. Навчання спортивним рухам. – К.: Здоров'я 1986.-с.12 –31.
11. Болобан В.Н. Сучасна педагогічна технологія навчання акробатичним вправам возростаючої важкості. - К.: КГІФК, 1990 – с. 3 – 19.
12. Коренберг В.Б. Маленькі "таємниці" гімнастики. – М.: Фізкультура і спорт; 1967. с.-96
13. Коренберг В.Б. Технічні помилки // Гімнастика. –М.: Фізкультура і спорт, 1980.- Вип.№2. с.30-34.
14. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / В.М.Левенець, Я.В.Лінько. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 216 с.
15. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / НУФВСУ. – К.: Наук. думка, 2001. – 327 с.

# Навчальний контент

# 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, ліве поле - 25 мм, праве 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).

# 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

# 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).

# 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.*

1. **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 |

# 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.)