|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **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 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 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 здобувачам вищої освіти 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>

1. 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>

1. 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>

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 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>

1. 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. 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.
2. 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

1. Пержинська-Біскуп А. Вплив координаційних здібностей на досягнення спортивного результату в спортивній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Аннна 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

1. 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 ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів, 2021. - С.137-139. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

1. 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>
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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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. Салямін, Т. В. Шуйська, Р. І. Веклюк. – Київ: УФГ, 2020. – 149 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

**Література для самостійного вивчення:**

1. 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>
2. 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):

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

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

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

1. 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 ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів, 2021. - С.137-139. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

1. 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>

# 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 3. 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.

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 здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи*.*

Самостійна робота здобувача вищої освіти (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 здобувачем вищої освіти:

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 здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг* здобувача вищої освіти *не може перевищувати 100 балів!*

*Підсумковий контроль* – **залік.**

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (інтегральний тест)*, а його попередній рейтинг анулюється.

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

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

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 |
| **< 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 Добровольський Володимир Едвардович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шишацька Валентина Іванівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.22 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від. 02.06.23 р)