



# Складно-координаційні види спорту (зі спортивної гімнастики)

## 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	<i>fv.fbmi.kpi.ua</i>
Розміщення курсу	<i>Навчальне відділення спортивної гімнастики <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2007">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2007</a></i>

### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика)» 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)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби спортивної гімнастики 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)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять зі **спортивної гімнастики**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **спортивної гімнастики**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ зі **спортивної гімнастики**.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **спортивної гімнастики**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра /КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І.В. Зеніна, В.Е. Добровольський, В.І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>
2. Гімнастична термінологія [Електронний ресурс]: методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова, Н.В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 12,3 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1782>
3. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові дані (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344>
4. Фізичне виховання. Урахування особливостей жіночого організму при проведенні занять з фізичного виховання (спортивна гімнастика) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / НТУУ «КПІ» ; уклад. І. В. Зеніна. – Електронні текстові дані (1 файл: 131 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 24 с. – Назва з

екрана.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11741>

#### **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 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. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. 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>

### **Навчальний контент**

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

**Практичне заняття № 1.** Задачі: 1. Надати знання з організації занять зі спортивної гімнастики.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні спортивна гімнастика.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента».

3. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні та вдосконалити техніку виконання перевероту боком.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку гнучкості.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6.** Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на кінцях брусів та вдосконалити техніку виконання перекату на одну зі стійки на лопатках, переверот боком.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

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. Вдосконалити техніку виконання кута в упорі, вису зігнувшись та вису прогнувшись на кільцях і техніку виконання повороту на 180° на колоді.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

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

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. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку 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. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10.** Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

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

3. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11.** Задачі: 1. Вдосконалити техніку 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. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

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

2. Сприяти розвитку сили.

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

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. Сприяти розвитку сили.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

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. 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 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 (дівч.) підтягування на перекладині (чол.).

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17**

Виконання модульної контрольної роботи

**Практичне заняття № 18.**

Проведення заліку

## 6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

## Політика та контроль

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

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу 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), позитивну динаміку показників фізичного стану в щоденнику самоконтролю (5...+7 балів).

**Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.**

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

### 1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.*

### 2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 30 балів.*

### 3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 4 бали.*

### 4. тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤39
Жін.	45	42	38	35	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5

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 – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<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

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м);

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

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

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну залікову контрольну роботу, а його попередній рейтинг анулюється.

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

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Таблиця 1

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. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять зі **спортивної гімнастики**, 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. завідувач кафедри фізичного виховання , к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

**Ухвалено** кафедрою фізичного виховання (протокол № 3 від 26. 11 2020)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)