

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2022 р

**Робоча програма навчальної дисципліни**

**«Практикум зі спортивної акробатики»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Пастушкова Н.А. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Показники                                                                                              |                                                          |                                                          | Галузь знань,<br>напря<br>м підготовки,<br>освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень | Характеристика навчальної<br>дисципліни |                                                          |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| денна<br>на базі<br>ПЗСО                                                                               | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>3 роки |                                                                                   | денна на<br>базі<br>ПЗСО                | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодши<br>й<br>бакалавр»<br>3 роки |
| Кількість кредитів                                                                                     |                                                          |                                                          | ОПП (ОНП)<br><br><u>Фізична<br/>культура і спорт</u>                              | Вибіркова                               |                                                          |                                                              |
| 5                                                                                                      | ФПО                                                      | ФПО                                                      |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| Загальна кількість годин                                                                               |                                                          |                                                          |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| 150                                                                                                    | -                                                        | -                                                        |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| Модулів                                                                                                |                                                          |                                                          |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| 1                                                                                                      | -                                                        | -                                                        | Професійна<br>кваліфікація:<br><u>тренер-викладач</u>                             | Рік підготовки                          |                                                          |                                                              |
| Змістових модулів                                                                                      |                                                          |                                                          |                                                                                   | 3                                       | -                                                        | -                                                            |
| 1                                                                                                      | -                                                        | -                                                        |                                                                                   | Семестр                                 |                                                          |                                                              |
| Тижневих годин для <u>денної</u> форми<br>навчання:<br>аудиторних 4<br>самостійної роботи студента – 6 |                                                          |                                                          |                                                                                   | 5                                       |                                                          |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          |                                                                                   | Лекції                                  |                                                          |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | -                                                                                 | -                                       | -                                                        |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | Практичні                                                                         |                                         |                                                          |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | 60 год                                                                            | -                                       | -                                                        |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | Самостійна робота                                                                 |                                         |                                                          |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | 90 год                                                                            | -                                       | -                                                        |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | Вид контролю                                                                      |                                         |                                                          |                                                              |
|                                                                                                        |                                                          |                                                          | Залік                                                                             | -                                       | -                                                        |                                                              |

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/10,5.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками зі спортивної акробатики, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Спортивна акробатика передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування з видів спортивної акробатики, проведення навчально-тренувальних занять в секціях спортивної акробатики, колективах

фізичної культури, ДЮСШ, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «Практикум зі спортивної акробатики» полягає у забезпеченні студентів теоретичними та практичними навичками необхідними для викладання занять зі спортивної акробатики; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу зі спортивної акробатики з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також удосконалення техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення спортивної акробатики на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

*Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.*  
Вивчення курсу Практикум зі спортивної акробатики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Загальна теорія підготовка спортсменів, Теорія і методика викладання обраного виду спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт:

*Загальні компетентності:*

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі практичних занять (60 години) у 5 семестрі.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

| Вид навчальних занять або контролю | Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |                  |
|------------------------------------|------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|------------------|
|                                    | 1                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15               |
| Лекції                             |                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |                  |
| Практ. роботи                      | 4                                        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                |
| Сам. робота                        | 6                                        | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6                |
| Індивідуальні зан                  |                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |                  |
| Консультації                       |                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |                  |
| Модулі                             | М <sub>1</sub>                           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |                  |
| Контроль по модулю                 |                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | К М <sub>1</sub> |

### 4. Практичні роботи

#### Денна на базі ПЗСО:

*Мета* проведення практичних занять засвоєння техніки лижних ходів і поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів ФКС.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- техніку акробатичних вправ;
- основи методики навчання акробатичних вправ;
- правила організації та проведення змагань зі спортивної акробатики;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу зі спортивної акробатики;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях зі спортивної акробатики.

Студенти повинні *уміти*:

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес зі спортивної акробатики;
- правильно показати техніку виконання акробатичних вправ;
- оволодіти технікою акробатичних вправ;
- оволодіти основами методики навчання спортивній акробатики;
- оволодіти навиками організації та проведення змагань зі спортивної акробатики;
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей;
- оволодіти методикою побудови навчальних занять зі спортивної акробатики.

### Практичні заняття

| №  | Зміст тем                                                                                                     | Години |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1  | Спортивна акробатика в системі фізичного виховання.                                                           | 6      |
| 2  | Термінологія спортивної акробатики                                                                            | 6      |
| 3  | Загальні основи методики навчання і тренування.                                                               | 6      |
| 4  | Основи техніки акробатичних вправ.                                                                            | 6      |
| 5  | Техніка безпеки на заняттях гімнастикою                                                                       | 6      |
| 6  | Методика навчання стройових вправ                                                                             | 6      |
| 7  | Методика навчання загально розвивальних вправ, прикладних вправ та вправ на приладах.                         | 6      |
| 8  | Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.       | 6      |
| 9  | Основи техніки виконання і методики навчання вправам парногрупової акробатики. Методика складання комплексів. | 6      |
| 10 | Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики та акробатики.                                       | 6      |
|    | Всього:                                                                                                       | 60     |

## 5.

### Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Першою складовою є тестування з фізичної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 15 тижні у 5 семестрі (3 курс) (див. табл. 1).

Таблиця 1

| 3 курс |                                                    |                  |                                               |                                        |                                    |
|--------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| № з/п  | Контрольні вправи                                  | Дистанція, стать | Бали                                          |                                        |                                    |
|        |                                                    |                  | 60-50                                         | 45-30                                  | 25-0                               |
| 1      | Міст с положення лежачи                            | Чол.             | Руки вертикально до підлоги, ноги випрямлені. | Трохи відхилені руки або зігнути ноги. | Нахилені руки, ноги зігнути.       |
|        |                                                    | Жін.             |                                               |                                        |                                    |
| 2      | Сидячи на підлозі ноги разом, нахил вперед.        | Чол.             | Торкання грудьми ніг                          | Торкання головою ніг                   | Торкання головою ніг пружним рухом |
|        |                                                    | Жін.             |                                               |                                        |                                    |
| 3      | Стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг, см.  | Чол.             | 250-260                                       | 230-249                                | 210-229                            |
|        |                                                    | Жін.             | 190-200                                       | 175-180                                | 165-174                            |
| 4      | Підтягування у висі на поперечині, кількість разів | Чол.             | 14-16                                         | 11-13                                  | 9-10                               |
|        | Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)    | Жін.             | 23-26                                         | 17-22                                  | 13-16                              |
| 5      | Підйом в сід за 1 хв., разів                       | Чол.             | 53                                            | 40                                     | 36                                 |
|        |                                                    | Жін.             | 47                                            | 32                                     | 35                                 |

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 2). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.

7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

*Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізична культура і спорт»*

*Таблиця 2*

| №  | Критерії оцінки                                                                        | Так        | Частково   | Ні         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 1  | Розділи роботи повно характеризують тему дослідження                                   | 4          | 1 – 2      | без оцінки |
| 2  | В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження                                           | 5          | 1 – 2      | без оцінки |
| 3  | Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням             | 4          | 2          | без оцінки |
| 4  | Посилання на першоджерела відповідають списку літератур                                | 3          | 1          | без оцінки |
| 5  | Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні | 5          | 1 – 3      | без оцінки |
| 6  | Робота являє собою компіляцію або плагіат                                              | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 7  | У роботі використано літературу видану                                                 | 1995—2006  | 1985—1994  | 1960—1984  |
| 8  | Висновки відповідають поставленим завданням дослідження                                | 5          | 1 – 5      | без оцінки |
| 9  | Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту                         | 2          | 1          | без оцінки |
| 10 | Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту                               | 2          | 1          | без оцінки |
| 11 | Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни                               | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
|    | Сума балів                                                                             | 30         |            |            |

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на

12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;

8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;

6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;

4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (KB_1) + (ІНДЗ) + (T)$$

де (KB<sub>1</sub>) – середній бал за контрольні вправи;

(M<sub>2</sub>) – бал за індивідуальне-навчальне дослідне завдання;

(Т) – підсумкове дидактичне тестування.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 3

Таблиця 3 Система оцінки знань «Фізичне виховання і спорт»

| Рейтинг студента<br>за 100-бальною шкалою | Оцінка<br>за національною шкалою                              | Оцінка<br>за шкалою ECTS |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 90-100 балів                              | відмінно                                                      | A                        |
| 81-89 балів                               | добре                                                         | B                        |
| 75-80 балів                               | добре                                                         | C                        |
| 65-74 балів                               | задовільно                                                    | D                        |
| 55-64 балів                               | задовільно                                                    | E                        |
| 30-54 балів                               | незадовільно з можливістю<br>повторного складання             | FX                       |
| 1-29 балів                                | незадовільно з обов'язковим<br>повторним вивченням дисципліни | F                        |

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

## 6. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

| № | Зміст                                                   | Кількість<br>годин |
|---|---------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | Історія виникнення спортивної акробатики у світі.       | 7                  |
| 2 | Особливості роботи тренера з дітьми різних вікових груп | 7                  |

|    |                                                                                                        |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | під час занять зі спортивної акробатики.                                                               |    |
| 3  | Фізіологічні основи спортивного тренування в акробатиці.                                               | 7  |
| 4  | Класифікація вправ у спортивній акробатиці.                                                            | 7  |
| 5  | Технологія навчання руховим діям<br>Планування й організація навчально-тренувального процесу гімнастів |    |
| 6  | Характеристика та зміст музично-акробатичних композицій                                                | 7  |
| 7  | Термінологія акробатики.                                                                               | 7  |
| 8  | Технічна підготовка в акробатиці.                                                                      | 7  |
| 9  | Хореографічна підготовка в акробатиці.                                                                 | 7  |
| 10 | Організація і проведення змагань зі спортивної акробатики.                                             | 7  |
| 11 | Види змагальних програм зі спортивної акробатики.                                                      | 6  |
| 12 | Методика суддівства зі спортивної акробатики.                                                          | 7  |
| 13 | Скласти річний план тренувальних занять зі спортивної акробатики на етапі початкової спеціалізації.    | 7  |
| 14 | Психологічна підготовка спортсменів – акробатів.                                                       | 7  |
|    | Разом годин, з них:                                                                                    | 90 |

## 7. Рекомендована література

1. Бачинська Н. В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.]24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Бачинська Наталія Василівна ; Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту. – К., 2006. – 21 с.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – К.: Вища шк. Главное изд-во, 1988. – 168 с.
3. Болобан, В.Н. (1988), "Методика отбора детей для занятий акробатикой", Спортивная акробатика, Выща школа, Киев, С. 18- 32; 59-64
4. Волков, Л.В. (2002), Теория и методика детского и юношеского спорта, Олимпийская литература, Киев.
5. Гімнастична термінологія: навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. література, 2010. – 144 с.: іл.
6. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт

- В.А., Дуло О.А., Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
7. Костюкевич, В.М. (2007), Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник, Вінниця.
8. Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
9. Обов'язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики : програма / [авт.кол.: К.М. Кукурудз, Г.М. Синявська, О.А. Рошинець та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 140 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
11. Суровов, О.А., Бондар, Т.С., Коваль, С.С. (2012), "Соціально-педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4, С. 169-172.
12. Шевчук М. Критерії спортивного відбору в спортивній акробатиці / Марина Шевчук // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : матеріали V Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 12–13 квіт. 2012 р. – Вінниця, 2012. – С. 163–166.

## **8. Електронні ресурси з дисципліни**

1. Єдина спортивна класифікація України  
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>