

Донбаська державна машинобудівна академія

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегральних
технологій і обладнання

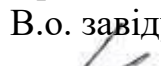
 О.Г. Гринь
«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньо-професійної
програми, к. ф. в і с., доцент

 С.О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і
спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В.о. завідувача кафедри
 С.О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивної акробатики»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегральних технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю., к. п. н., доцент кафедри фізичного
виховання і спорту

Тернопіль-Краматорськ – 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	А Освіта	Вибіркова
5		
Загальна кількість годин		
150		
Модулів		
1	А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки
Змістових модулів		3
1		Семестр
		5
		Лекції
		-
		Практичні
		60 год
		Самостійна робота
		90 год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 4 самостійної роботи студента – 6	перший (бакалаврський)	Вид контролю
		Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 на тиждень.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

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.

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.

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;

- Програмні результати навчання (ПРН):*

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

[illegible]

4. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

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.

Змістовий модуль 1

Загальні основи методики організації занять зі спортивної акробатики

Практичні заняття №1-4

Тема: Спортивна акробатика в системі фізичного виховання.

Мета заняття : формування системи знань про місце спортивної акробатики в системі фізичного виховання, історія його розвитку, характеристика засобів та методів навчання в спортивній акробатиці, види спортивної акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Історія виникнення та розвиток спортивної акробатики.
2. Розвиток акробати в Україні.

3. Цілі і задачі спортивної акробатики.
4. Методичні особливості викладання акробатики.
5. Характеристика засобів та види спортивної акробатики.

Практичні заняття №5-8

Тема: Термінологія спортивної акробатики.

Мета заняття: формування системи знань про основні поняття та значення термінології, вимоги до термінології, правила акробатичної термінології.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні поняття та значення термінології.
2. Правила та вимоги до акробатичної термінології.
3. Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.
4. Правила і форми запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.

Практичні заняття №9-12

Тема: Загальні основи методики навчання і тренування спортивної акробатики. Набуття навиків та рухових умінь.

Мета заняття: засвоєння загальних основ методики навчання і тренування у спортивній акробатиці.

Задачі та зміст роботи:

1. Дидактичні принципи у процесі навчання.
2. Методика навчання акробатичних вправ.
3. Засоби і методи попередження та виправлення помилок під час навчально-тренувального процесу.
4. Набуття навичок та рухових умінь з розділу ЗФП та СФП.

Практичні заняття №13-16

Тема: Формування методичних знань та вмінь з основ техніки акробатичних вправ.

Мета заняття: оволодіння основами техніки акробатичних вправ.

Задачі та зміст роботи:

1. Поняття про спортивну техніку. Значення техніки в досягненні спортивних результатів.
2. Характеристика та класифікація акробатичних вправ.
3. Методика вивчення акробатичних вправ.

Практичне заняття №17

Тема: Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.

Мета заняття: формування системи знань про основні причини травматизму на заняттях акробатикою, методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
2. Вимоги до страховки. Види страховки та допомоги.
3. Практичні прийоми страховки, допомоги та самостраховки при виконанні вправ у всіх видах акробатики.

Практичні заняття №18-20

Тема: Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці

Мета заняття: сформувані у здобувачів уявлення про різні сторони підготовки у спортивній акробатиці.

Задачі та зміст роботи:

1. Технічна підготовка у спортивній акробатиці.
2. Спеціально-рухова підготовка у спортивній акробатиці.
3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка у спортивній акробатиці.
4. Фізична підготовка у спортивній акробатиці.
5. Психологічна підготовка у спортивній акробатиці.
6. Тактична підготовка у спортивній акробатиці.
7. Теоретична підготовка у спортивній акробатиці.

Практичні заняття №21-22

Тема: Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики.

Мета заняття: оволодіння технікою виконання та засвоєння методики навчання початкових вправ акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання групування.
2. Методика навчання перекатів.
3. Методика навчання перекиду уперед з упору присівши.
4. Методика навчання перекиду назад з упору присівши.
5. Методика навчання стійки на лопатках.
6. Методика навчання стійки на руках з підтримкою.
7. Методика навчання перевороту вбік.

Практичні заняття №23-25

Тема: Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страхування.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з методикою та технікою виконання стрибкових вправ в акробатиці.

Задачі та зміст роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом техніки виконання та методика навчання повільних переворотів.
2. Техніка виконання та методика навчання вальсету, рондату, сальто.
3. Прийоми допомоги і страхування під час вивчення стрибкових вправ акробатики.

Практичні заняття №26-30

Тема: Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у спортивній акробатиці

Мета заняття: сформувати у здобувачів уявлення про засоби, методи та принципи спортивної підготовки.

Задачі та зміст роботи:

1. Засоби спортивної підготовки.
2. Методи спортивної підготовки.
3. Принципи спортивної підготовки.

5. Контрольні заходи (очна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (табл.5.1) та підсумковий.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою (табл. 5.4).

Таблиця 5.1

*Оцінка поточної успішності студентів
з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики»*

	Контрольні вправи					ІНДЗ	Контрольна робота	Усього
№	КВ 1	КВ 2	КВ 3	КВ 4	КВ 5			
	12	12	12	12	12			
	60					20	20	100

Першою складовою є тестування з фізичної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 15 тижні у 5 семестрі (3 курс) (див. табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Тестування з фізичної підготовки

№	Контрольні вправи	Стать	Бали		
			12	9	6
1	Міст с положення лежачи	ч	Руки вертикально до підлоги, ноги випрямлені.	Трохи відхилені руки або зігнуті ноги.	Нахилені руки, ноги зігнуті.
		ж			
2	Сидячи на підлозі ноги разом, нахил вперед.	ч	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою ніг пружним рухом
		ж			
3	Стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг, см.	ч	260	249	229
		ж	200	180	174
4	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	ч	16	13	10
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	ж	26	22	16
5	Підйом в сід за 1 хв., разів	ч	53	40	36
		ж	47	35	32

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (табл. 5.3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

Таблиця 5.3

*Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності
А7 «Фізичне виховання і спорт»*

№	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	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	4	2	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995-2024	1985-1994	1960-1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	9	1 – 3	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, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	15	0

Третьою складовою є виконання здобувачами контрольної роботи у формі тестування. Контрольна робота складається з 20 питань. Кожна вірна відповідь оцінюється в один бал. Тестування розраховане на 40 – 35 хв.

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

$$P_y = (\sum KB) + (ИДЗ) + (K_p);$$

де, P_y – поточна успішність з даної дисципліни;

$\sum KB$ – сума балів за контрольні вправи;

ИДЗ – бали отриманих за виконання та захист реферату;

K_p – бали отримані за виконання контрольної роботи.

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи. Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з запитань мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивної акробатики» (Таблиця 5.4).

Таблиця 5.4

Система оцінки знань з курсу «Практикум зі спортивної акробатики»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка 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 повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Примітка. Під час запровадження дистанційної форми навчання здобувачі вищої освіти у Донбаській державній машинобудівній академії, в особливих умовах (військовий стан), виконують наступні завдання: дидактичне тестування, виконують і захищають ИДЗ та проходять співбесіду.

5.1 Контрольні заходи (дистанційна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (табл. 5.1.1) та підсумковий.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою (табл. 5.4).

Таблиця 5.1.1.

Оцінка поточної успішності студентів
з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики»

№	Змістовний модуль 1							Співбесіда	ІНДЗ	Усього
	Кр 1	Кр 2	Кр 3	Кр 4	Кр 5	Кр 6	Кр 7			
Бали	10	10	10	10	10	10	10			
	70							10	20	100

Першою складовою критерію оцінки поточної успішності є виконання студентами 9 контрольних тестових робіт. Контрольна тестова робота складається з 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Другою складовою критерію оцінки поточної успішності є співбесіда з викладачем (активність на практичних заняттях).

Максимальна кількість балів – 10.

Поточна успішність з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики» визначається за наступною формулою:

$$Пу = \sum(Кр.1 + Кр. 2 + Кр. 3 + Кр. 4 + Кр. 5 + Кр. 6 + Кр. 7) + (Сб) + ІНДЗ;$$

де (Пу) – поточна успішність;

(Кр.n) – підсумкові бали за виконання тестових контрольних робіт;

(Сб) – підсумковий бал за співбесіду;

ІНДЗ – бали отримані здобувачами за виконання та захист реферату.

Третьою складовою критерію оцінки поточної успішності є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (табл. 5.3).

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи. Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з запитань мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивної акробатики» (Таблиця 5.4).

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

6. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- підготовка до написання тестових завдань.

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. Гімнастична термінологія: навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А.

Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. література, 2010. – 144 с.: іл.

3. Дуло О.А., Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.

4. Костюкевич В.М. (2007), Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник, Вінниця.

5. Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.

6. 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.

7. Сениця А.І, Сениця М.М. Хореографічна підготовка у спортивній акробатиці - 36. наук. статей ЛДУФК: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики / А.І. Сениця, М.М. Сениця. – Л., 2007 – С. 20 – 24

8. Сениця М.М., Сениця А.І., Петренко К.Г. Вестибулярна стійкість як складова частина спеціальної рухової підготовки акробатів.- Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: 36. матеріалів у науково–практичній конференції / М.М. Сениця, А.І. Сениця, К.Г. Петренко. – Львів, 2003, - с. 74 – 76.

9. Спортивна акробатика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР й ШВСМ. - Київ.: Республ. Науково–методичний кабінет державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України , 2000. - 71с.

10. Чертілін І.А. Динамічні з'єднання вправ у практиці тренувальної і змагальної діяльності акробатів високого класу // Молода спортивна наука України. – Львів. 2002. – Вип.. 6. – т.2.- с.249-251.

11. 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.