

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально - науковий інститут охорони здоров'я

Затверджено  
Валерій СОРОКА  
2023-02-20 20:37:24.768

08-01-48S

<b>СИЛАБУС</b> навчальної дисципліни		<b>SYLLABUS</b>
<b>«Ритмічна гімнастика»</b>		<b>«Rhythmic gymnastics»</b>
Шифр за ОП	<b>В.В. 5</b>	Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	<b>01</b>	Field of Knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	<b>017</b>	Field of Study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фізична культура і спорт</b>		Degree Programme: <b>Physical culture and sports</b>

РІВНЕ - 2022

Силабус освітнього компоненту вільного вибору «Ритмічна гімнастика» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 11 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/25182/>

Розробник силабусу: Рабченюк Сергій Віталійович старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Протокол №1 від “30” серпня 2022 року

В.о. завідувача кафедри                      Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

*Гарант освітньої програми: кандидат біологічних наук, доцент,  
в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання      Т.В. Гамма*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол №1 від “06” вересня 2022 року

Голова науково-методичної  
ради з якості ННІОЗ

Григус Ігор Михайлович, д.м.н., професор

© Рабченко С.В., 2022  
© НУВГП, 2022

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	3-й рік, 6-й семестр
Кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Лекції	18
Лабораторні	24
Самостійна робота	48
Курсова робота	ні
Форма навчання	Денна/заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

### Інформація про викладача

**Лектор**  
**Рабченко Сергій Віталійович**  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання



Профайл лектора  
ORCID [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сергій\\_Віталійович\\_Рабченко](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сергій_Віталійович_Рабченко)  
<https://orcid.org/0000-0001-7676-7441>

Канали комунікації [s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua](mailto:s.v.rabcheniuk@nuwm.edu.ua)

### Інформація про дисципліну

Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі

Навчальна дисципліна призначена для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Ритмічна гімнастика як науково-практична дисципліна має свою мету і чітко визначені зміст та завдання.  
Мета навчальної дисципліни: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого

належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутній профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища; основи методики самоконтролю в процесі занять ритмічною гімнастикою; методику побудови індивідуальних програм рухової активності; методику побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм; засоби та методику розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо.

**вміти:** використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у житті знання, уміння і навички, набуті у процесі навчання в університеті; використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; використовувати вправи ритмічної гімнастики для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової та фізичної працездатності; використовувати засоби ритмічної гімнастики з метою поліпшення здоров'я та рухової активності як складових ефективної професійної діяльності; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; за допомогою засобів ритмічної гімнастики та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5276>

Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  
 ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  
 ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.  
 ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.  
 ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.  
 ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.  
 ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 18 год	Лабораторних – 24 год	Самостійна робота – 48 год
-----------------	-----------------------	----------------------------

### Програмні результати навчання – ПРН – 7

Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

.Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Повинен вміти проводити заняття та адаптувати його для різних вікових категорій з урахуванням фізичних здібностей людини.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, творчий метод,

	<i>case study</i> /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод. <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Мультимедіа-, відео- і комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

**Програмні результати навчання – ПРН – 19**

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Повинен вміти застосовуючи різні засоби та прийоми проводити роз'яснювальну роботу щодо розв'язання практичних завдань у сфері фізичної культури та спорту, застосовувати сучасні технології тренерсь-ковикладацької діяльності.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, творчий метод, <i>case study</i> /аналіз ситуації, проблемно-пошуковий метод. <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Мультимедіа-, відео- і комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

**ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

1. Основні поняття, термін ритмічна гімнастика. Об'єкт, предмет мета та завдання ритмічної гімнастики.
2. Основні засоби ритмічної гімнастики. Структура комплексу ритмічної гімнастики. Вплив ритмічної гімнастики на організм людини.
3. Самоконтроль, його основні показники, щоденник самоконтролю.
4. Принципи раціонального харчування.
5. Методи та засоби вдосконалення розвитку спритності, та їх контроль.
6. Методи та засоби вдосконалення розвитку сили, та їх контроль.
7. Методи та засоби вдосконалення розвитку гнучкості, та їх контроль.
8. Методи та засоби вдосконалення координації рухів, та їх контроль.
9. Методи та засоби вдосконалення розвитку витривалості, та їх контроль.

**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

1. Основні вимоги при самостійному розучуванні вправ з ритмічної гімнастики. (2 год.)
2. Основні етапи навчання вправ ритмічної гімнастики. (2 год.)
3. Методика складання підготовчої частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики.

<p>(2 год.)</p> <p>4. Методика складання основної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики. (2 год.)</p> <p>5. Методика складання заключної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики. (2 год.)</p> <p>6. Комплекс вправ на розвиток сили. (2 год.)</p> <p>7. Комплекс вправ на розвиток гнучкості. (2 год.)</p> <p>8. Комплекс вправ на розвиток координації рухів. (2 год.)</p> <p>9. Комплекс вправ на розвиток спритності. (2 год.)</p> <p>10. Комплекс вправ на розвиток витривалості. (2 год.)</p> <p>11. Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою. (4 год.)</p>	
<p>Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)</p>	<p><i>Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).</i></p>
<p>Форми та методи навчання</p>	<p><i>В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо. Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);</i></li> <li><i>- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);</i></li> <li><i>- практичні (різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики);</i></li> <li><i>- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;</i></li> <li><i>- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</i></li> <li><i>- метод проблемного викладу;</i></li> <li><i>- частково-пошуковий або евристичний;</i></li> <li><i>- дослідницький.</i></li> </ul>
<p>Порядок та критерії оцінювання</p>	<p><i>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиуму по всьому матеріалу. За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів. Модульний контроль проходить у формі тестування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>20 балів – модуль 1;</i></li> <li><i>20 балів – модуль 2.</i></li> </ul> <p><i>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролю знань студентів, можливість подання апеляції: <a href="http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty">http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty</a></i></p>
<p>Поєднання навчання та досліджень</p>	<p><i>Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.</i></p>

<p>Інформаційні ресурси</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика: посібник до організації, планувань та проведення практичних занять / С.М. Киселевська. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.</li> <li>2. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. –Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. – 150с.</li> <li>3. Кучик Н.Т. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2012. – 100 с.</li> <li>4. Осипенко Т.В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної</li> </ol>
-----------------------------	---

	<p>підготовки: Монографія / Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. – К.: ЦП «Компринт», 2012. – 509 с.</p> <p>5. Рибковський А.Г., Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.</p> <p>6. Теорія і методика фізичного виховання. /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 424 с.</p> <p>7. Техніка гімнастичних вправ: Навчально-методичний посібник / Укл. Євстратов П.І., Виклюк Я.І., Гауряк О.Д. та ін. – Чернівці: Рута, 2004. – 80 с.</p> <p>8. Човнюк Ю.В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.</p> <p>9. Човнюк Ю.В. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, А.М. Головка, Є.О. Наумець. – К.: КНУБА, 2012. – 475 с.</p>
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Попялку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072">http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072</a>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <a href="https://exam.nuwm.edu.ua/">https://exam.nuwm.edu.ua/</a></p>
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita">http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita</a>.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p> <p>Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/">http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/</a>)</p>
Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання	<p><i>Читання лекційного матеріалу проводиться старшим викладачем – Рабченюком Сергієм Віталійовичем.</i></p>
Правила академічної доброчесності	<p><i>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.</i></p> <p><i>При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</i></p> <p><i>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Кодекс честі студентів: <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/</a></i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП: <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4916/</a> Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj">http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</a></li> </ul>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/">http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</a></p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>
Оновлення	<p>Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання.</p> <p>За ініціативою викладача та/чи здобувача вищої освіти зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення фізичної культури та спорту.</p>
Академічна мобільність. Інтернаціоналізація	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita">http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita</a>.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p> <p>Електронні бібліотеки: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki</a></p> <p>Як знайти статтю в Scopus: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomogu-avtoram">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomogu-avtoram</a></p> <p>База періодичних видань: <a href="https://www.scimagoir.com/">https://www.scimagoir.com/</a></p> <p>Електронний каталог: <a href="http://nuwm.edu.ua/MySal/">http://nuwm.edu.ua/MySal/</a></p> <p>Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv</a></p>

Лектор

старший викладач Рабченко С.В.

Автор  
Старший викладач

Сергій РАБЧЕНЮК

