

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 29 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФЛАНКІРОВКА (БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ)"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А. к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)


(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(О.М. Шамич)
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "30" вересня 2022 року

Гарант ОПП


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	50	20	30	40				1	3	5	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	8	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – впровадження етнокультурного компоненту в навчальний процес з фізичного виховання, що передбачає теоретичну, практичну і виховну основи: пояснити суть козацької педагогіки, надати необхідні знання за тактико-технічними характеристиками традиційних видів козацької холодної зброї, з техніки безпеки володіння холодною зброєю; навчити виконувати основні вправи з традиційними видами холодної зброї, фланкірувати одною та двома шашками/шаблями (або іншим конструктивним предметом); сприяти фізкультурно-патріотичному вихованню студентів та відновленню козацьких традицій та культури українського народу.

Завдання:

- *інформаційна задача*: ознайомити студентів з історією та культурою козацтва.
- *навчальна задача*: навчити техніки базовим елементам володіння одним або декількома видами козацької зброї;
- *виховна задача*: сформувати у студентів морально-вольові, психофізичні та патріотичні якості;
- *розвиваюча задача*: сприяти розвитку фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість, координація, дрібна моторика та ін.;
- *культурна задача*: брати участь у різних культурних і традиційних козацьких спортивних заходах.

Передумови для вивчення дисципліни. Попередніми вивченими дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна “Фланкіровка (базові елементи)” є Історія української державності та культури, ФВіС (базові види спорту), Фізіологія рухової активності, Підвищення спортивної майстерності, Гімнастика, Теорія і методика фізичного виховання, Організація спортивно-масової роботи, Нетрадиційні види спорту, Спортивні єдиноборства, Інноваційні засоби фізичного виховання та ін.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН2. Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією.	тестування, практична перевірка, метод		ІК ЗК 1,2,3,6,12 ФК 1,3,5,6,10,12,14

3.	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	самоконтролю та самооцінки, залік	ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
4.	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.		ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
5.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.		ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
6.	ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.		ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
7.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.		ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

Програма навчальної дисципліни (для денної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Культурно-історичний феномен українського козацтва.

Лекція 1-2. Українське козацтво: від витоків до сьогодення.

Лекція 3. Творче відродження козацтва в незалежній Україні.

Лекція 4. Формування у молоді фізичної та психофізичної культури в контексті козацької педагогіки.

Лекція 5. Бойові мистецтва українського козацтва.

Лекція 6. Традиційна холодна (клинкова) зброя козаків.

Змістовий модуль 2. Впровадження козацьких традицій у сучасну систему фізичного виховання.

Лекція 7. Фланкіровка. Основні (базові) елементи фланкіровки. Правила та зміст програми навчання фланкіровки.

Лекція 8. Оздоровчий, тренувальний та психологічний ефект фланкіровки. Техніка безпеки на заняттях з фланкіровки.

Лекція 9. Методика навчання фланкіровки з одною шаблею/шашкою: стійка, хват, розминка, спеціальні вправи, вправи на спритність, швидкість реакції, розвиток

координаційних здібностей: дрібної моторики, уміння орієнтуватися у просторі, тренування м'язової пам'яті тощо. Колоброди (вісімки в різних площинах і напрямках). Прокрути. Перехвати. Комбіновані вправи з одним предметом. Техніка пересування.

Лекція 10. Методика навчання фланкіровки з двома шаблями/шашками: положення корпусу, рук, голови, складно координовані вправи (синхронні та асинхронні). Прокрути. Колоброди. Хлести. Комбіновані вправи з двома предметами (зв'язки). Техніка пересування.

Змістовний модуль 3. Практичні заняття.

№ з/п	Теми практичних занять	К-ть годин
1.	Розминка та спеціальні вправи. Види стійок і хватів. Вправи на розвиток координаційних здібностей: дрібна моторика, відчуття тіла в просторі, просторове орієнтування, відстеження руху у просторі, швидкість реакції. Принцип роботи руками (зап'ястя, лікоть, плече). Кола шашкою вперед і назад. Прокрути. Зв'язка.	2
2.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Колоброди (вісімки). "Чорт" (бокова вісімка). "Чорт" з прокрутом. Зв'язка. Перехват шашки перед собою в ту саму та іншу руку. Зв'язка.	2
3.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Колоброди (вісімки). "Чорт" (бокова вісімка). "Чорт" з прокрутом. Перехват шашки перед собою в ту саму та іншу руку. Зв'язка.	2
4.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Горизонтальні вісімки. Перехват шашки перед собою в ту саму та іншу руку. Зв'язка.	2
5.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Вертикальні вісімки. Кидок простий, зворотній, перед собою. Поворот навколо себе з перехватом.	2
6.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Зворотня бокова вісімка з прокрутом. Перехват за спиною. Перехват зверху.	2
7.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Верхня пряма та зворотня вісімки. Зв'язка.	2
8.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Рубка однією шашкою. Комбіновані вправи з одною шашкою.	2
9.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Кола та прокрути шашками (синхронні і асинхронні рухи). Обертання двома	2

	шашками. Положення та рухи тіла під час роботи двома шашками. Злагожденість рухів.	
10.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Бокові вісімки з двома шашками (прямі та зворотні). Горизонтальні вісімки з двома шашками. Зв'язка.	2
11.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Бокові вісімки з двома шашками (прямі та зворотні). Вертикальні вісімки з двома шашками. Зв'язка.	2
12.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Хлести. Комбіновані вправи з двома шашками.	2
13.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Відпрацювання контрольного нормативу (індивідуальна/командна програма).	2
14.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Відпрацювання контрольного нормативу (індивідуальна/командна програма).	2
15.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Відпрацювання контрольного нормативу (індивідуальна/командна програма).	2
Усього годин		30

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Культурно-історичний феномен українського козацтва.

Лекція 1. Українське козацтво: від витоків до сьогодення. Творче відродження козацтва в незалежній Україні.

Лекція 2. Формування у молоді фізичної та психофізичної культури в контексті козацької педагогіки.

Лекція 3. Бойові мистецтва українського козацтва. Традиційна холодна (клинкова) зброя козаків.

Змістовий модуль 2. Впровадження козацьких традицій у сучасну систему фізичного виховання.

Лекція 4. Фланкіровка. Основні (базові) елементи фланкіровки. Правила та зміст програми навчання фланкіровки. Оздоровчий, тренувальний та психологічний ефект фланкіровки. Техніка безпеки на заняттях з фланкіровки.

Лекція 5. Методика навчання фланкіровки з одною шаблею/шашкою та двома шаблями/шашками: стійка, хвати, розминка, спеціальні вправи, вправи на спритність, швидкість реакції, розвиток координаційних здібностей: дрібної моторики, уміння орієнтуватися у просторі, тренування м'язової пам'яті тощо. Колоброди (вісімки в різних площинах і напрямках). Прокрути. Перехвати. Комбіновані вправи (зв'язки). Техніка пересування під час фланкіровки.

Змістовний модуль 3.

№ з/п	Теми практичних занять	К-ть годин
1.	Розминка та спеціальні вправи. Види стійок і хватів. Вправи на розвиток координаційних здібностей: дрібна моторика, відчуття тіла в просторі, просторове орієнтування, відстеження руху у просторі, швидкість реакції. Принцип роботи руками (зап'ястя, лікоть, плече). Кола шашкою вперед і назад. Прокрути. Колоброди (вісімки). "Чорт" (бокова вісімка). "Чорт" з прокрутом. Колоброди (вісімки). Зв'язка.	2
2.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. "Чорт" (бокова вісімка). "Чорт" з прокрутом. Перехват шашки перед собою в ту саму та іншу руку. Горизонтальні вісімки. Вертикальні вісімки. Кидок простий, зворотній, перед собою. Поворот навколо себе з перехватом.	2
3.	Розминка та спеціальні вправи. Вправи на розвиток координаційних здібностей та спеціалізованих сприйнятів. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Зворотна бокова вісімка з прокрутом. Перехват за спиною. Перехват зверху. Верхня пряма та зворотна вісімка. Зв'язка.	2
4.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Кола та прокрути шашками (синхронні і асинхронні рухи). Обертання двома шашками. Положення та робота тіла під час роботи двома шашками. Злагоженість рухів. Бокові вісімки з двома шашками (прямі та зворотні). Горизонтальні вісімки з двома шашками. Зв'язка.	2
5.	Розминка та спеціальні вправи. Складно координаційні вправи. Вправи на закріплення попереднього матеріалу. Бокові вісімки з двома шашками (прямі та зворотні). Вертикальні вісімки з двома шашками. Рубка однією шашкою. Комбіновані вправи з одною шашкою.	2
Усього годин		10

Методи контролю та оцінювання знань студентів Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання			Контрольна робота/ Контрольні нормативи	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
12	8	60	20	100

Рекомендована література:

Основна

1. *Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник / Укладачі: В.С. Берека, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. – 472 с.*

2. *Січко С.М. Джура. Книга майбутнього захисника Вітчизни/ С.М. Січко, В.В. Тимченко. – Миколаїв: Вид-во І.Гудим, 2009. – 104 с.*

3. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. – К. : МАУП, 2007. – 384 с.

4. *Фізичне* виховання у контексті козацької педагогіки: навч.-метод. посіб. / В.Г. Тверезовський, А.І. Шматкова, О.Р. Сидоренко, В.Г. Бабич. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – 160 с.

5. *Запорізька Січ, Козаки, Шабля* [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.youtube.com/watch?v=bb38Uui3kaI>

6. *Погляд. Фестиваль “Булава” на Васильківщині: відродження бойової культури і мистецтв* [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.poglyad.tv/festyval-bulava-na-vasylkivshyni-vidrozhennya-bojovoyi-kultury-i-mystetstv/>

7. *Фланкіровка: козацький захист від стріл* [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: https://www.youtube.com/watch?v=yeEnRJYb_jY

8. *Характерництво – спас. Українська школа козацької майстерності “Сокіл” Харків* [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <http://xn----7sbabirvo2ammddtcf8b2a.xn--j1amh/forum/flankirovka/10-shkola-kozatskoi-maisternosti-sokil-kharkiv.html>

9. *Волчий стиль* [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <http://www.kazaki-lefortovo.ru/site/doc/57626698a347f3055684d602>

10. *Базовые* упражнения с шашкой [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.rukalibr.com/navyki-vladieniya-nashimi-shashkami/bazovye-uprajneniya-s-shashkoy-269>

11. *Берека В.Є., Гіджеліцький І.К., Орловська Н. М. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти. Збірник матеріалів науково-методичного забезпечення впровадження козацької педагогіки. Кам’янець-Подільський, 2018. 237 с.*

12. *Овод Ю.В. Козацька педагогіка про формування інтелекту, тіло виховання та духовності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота», 2014. Випуск 31. С. 115–117.*

13. Руденко Ю., Губко О. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ, 2007. 384 с.

14. Лях М. В. *Фізичне виховання молоді козацької доби та учнів козацьких класів сучасної школи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014. № 7 (41). С. 295–303.*

Допоміжна

15. *Канішевський С.М., Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Використання здоров’язбережувальних технологій для зміцнення здоров’я студентів ВНЗ ІТ-технологій Зб.наук.праць: науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Науковий часопис, серія 15, вип. 10 (92) 17. – К.: Видавництво НПУ ім.Драгоманова, 2017. – С. 89-94.*

16. *Наумець О.А. Пошук нових шляхів та методик, спрямованих на удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до майбутньої професії // Матеріали LI МПК: Соціально-економічний розвиток регіонів, Чернівці. – К.: Науково-видавничий центр «Лабораторія думки», 29-30 грудня 2016 р., Т.2. – С. 32-34.*

17. *Озерова О.А.* Застосування методу функціональних проб, як засіб удосконалення навчального процесу для студентів спеціально-медичної групи // Науковий вісник Ужгородського університету: «Педагогіка. Соціальна робота». Вип. 1 (42), Ч. 1-2. – Ужгород: УжНУ «Говерла», 2018. – С. 355-359. <http://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/16854.pdf>

Інформаційні ресурси

1. <https://www.youtube.com/watch?v=kXYpTTyF60k>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=-vy6qYoQZaU>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=sBKlpQUMfY>
4. https://www.youtube.com/watch?v=_qHbzGB0mK8
5. https://dikoe-pole.com/2011/03/28/flankirovka_pravila/
6. <https://www.youtube.com/channel/UCvVUsRYXr0E4Qvx09pBm-kA/videos>
7. <https://www.youtube.com/channel/UCYUBfhLZyjW5HDTCCrDKmhw/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
8. <https://www.youtube.com/channel/UC7vjqWH7OnD9oQBG-QhfAcw/videos>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=7HEftDbx15I>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=DH3ODJv9cXo>