

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра \_\_\_\_\_  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шашин О. М.  
«12» вересня 2022 р.



Розробник силябусу

Озерова О. А. і Овст

**СИЛАБУС**  
**ФЛАНКІРОВКА (БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ)**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: V
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, <a href="mailto:ozeroova.aa@knuba.edu.ua">ozeroova.aa@knuba.edu.ua</a> , м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): 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.
14) Мета курсу: впровадження етнокультурного компоненту в навчальний процес з фізичного виховання, що передбачає теоретичну, практичну і виховну основи: <u>пояснити</u> суть козацької педагогіки, <u>надати</u> необхідні знання за тактико-технічними характеристиками традиційних видів козацької холодної зброї, з техніки безпеки володіння холодною зброєю; <u>навчити</u> виконувати основні вправи з традиційними видами холодної зброї, фланкірувати одною та двома шашками/шаблями (або іншим конструктивним предметом); <u>сприяти</u> фізкультурно-патріотичному вихованню студентів та відновленню козацьких традицій та культури українського народу.

15) Результати навчання:

№	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	Лекції, практичні	ІК ЗК 1.6,12 ФК 1.3,13,14

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, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	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.			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.			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 засвоєні вміння 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

### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20	30		Контрольна робота/ Контрольні нормативи	40	залік
<b>Сума годин:</b>				<b>90</b>	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				<b>3</b>	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				<b>50</b>	

### 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

#### Лекції:

#### 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.

**Практичні заняття (семінари):**

№ 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 шашками. Положення та рухи тіла під час роботи двома шашками. Злагоженість рухів.	2
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
<b>Усього годин</b>		<b>30</b>

### Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Походження та основні етапи розвитку українського козацтва	2
2.	Творче відродження козацтва в незалежній Україні	2
3.	Культ вільної особистості – духовна компонента козацької психології	2
4.	Особливості психології козаків-характерників	2
5.	Націотворча та державотворча місія козацької духовності	2
6.	Сутність, витоки та специфіка козацької педагогіки	2
7.	Формування в молоді фізичної та психофізичної культури	2
8.	Основні шляхи виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки	2
9.	Виховання студентів на козацько-лицарських традиціях	2
10.	Забезпечення гармонійного розвитку особистості методами козацької педагогіки	2
11.	Козацька педагогіка – складова системи виховання	2
12.	Історична необхідність відродження й утвердження дитячого, юнацького й молодіжного руху на козацько-лицарських традиціях	2
13.	Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра “Джура” - важливий засіб козацького виховання	2
14.	Діяльність дитячої та молодіжної організації куреня українського козацтва “Молода Січ”	2
15.	Змістові компоненти та концептуальні засади діяльності сучасних козацько-лицарських шкіл	2
16.	Досвід використання козацької педагогіки в школах Хмельниччини	2
17.	Зі скарбнички козацької мудрості	2
18.	Кодекси людського буття Українського козацтва	2
19.	Патріотичне виховання нового покоління в дусі Українського козацтва, Української національної ідеї	2
20.	Формування духовності та фізичної досконалості молоді засобами і методами козацьких традицій	2
<b>Усього годин</b>		<b>40</b>

### Контрольна робота: письмове опитування (тестування) та контрольний норматив

#### 18) Основна література:

1. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти: науково-методичний збірник / Укладачі: В.Є. 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-vasylkivshhyni-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](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----7sbabirvo2amddtcf8b2a.xn--j1amh/forum/flankyroverka/10-shkola-kozatskoi-maisternosti-sokil-kharkiv.html>
9. Волчий стиль [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <http://www.kazakilefortovo.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-shashkoj-269>

**19) Додаткові джерела:**

11. Канішевський С.М., Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Використання здоров’язбережувальних технологій для зміцнення здоров’я студентів ВНЗ ІТ-технологій 36.наук.праць: науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Науковий часопис, серія 12, вип. 10 (92) 17. – К.: Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2017. – С. 89-94.
13. 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.
14. 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>
15. 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**

- <https://www.youtube.com/watch?v=kXYpTTyF60k>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-vy6qYoQZaU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sBKlpPQUMfY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qHbzGB0mK8>
- [https://dikoe-pole.com/2011/03/28/flankirovka\\_pravila/](https://dikoe-pole.com/2011/03/28/flankirovka_pravila/)
- <https://www.youtube.com/channel/UCvVUsRYXr0E4Qvx09pBm-kA/videos>
- <https://www.youtube.com/channel/UCYUBfhLZyjW5HDTCCrDKmhw/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
- <https://www.youtube.com/channel/UC7vjqWH7OnD9oQBG-QhfAcw/videos>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7HEftDbx15I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DH3ODJv9cXo>

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Оцінювання за семестр			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (спісування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3491>