

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПРАКТИКУМ З БАРРЕ

спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма	«Фізична культура і спорт»
факультет (ННІ)	Гуманітарно-педагогічний

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання  
Крупко Наталія Володимирівна

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 3.6 «ПРАКТИКУМ З БАРРЕ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>7</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою дисципліни** «Практикум з барре» є надання студентам комплексних знань та практичних навичок для вдалих тренувань з барре. Студенти мають розвинути експертність у викладанні барре-класів, оволодівати технікою барре, а також навчатися взаємодії з учасниками, створюючи ефективні та захоплюючі заняття для поліпшення фізичної форми та гнучкості.

**Завдання дисципліни:**

1. Вивчення техніки барре: Студенти повинні детально вивчити основи техніки барре, включаючи коректне виконання поз, рухів та позначень, характерних для цього виду тренувань.

2. Музикальний супровід: Оволодіння навичками вибору та синхронізації музичного супроводу для створення енергійного та мотиваційного середовища під час занять.

3. Викладацькі навички: Розвиток ефективних викладацьких стратегій, включаючи здатність пояснювати і демонструвати вправи, коригувати техніку та стимулювати учнів до досягнення високих результатів.

4. Підготовка тренувань: Розробка різноманітних тренувальних програм, які враховують різні рівні фізичної підготовки та потреби різних груп учасників.

5. Оцінювання та аналіз: Розвиток навичок оцінювання прогресу учасників, використання зворотного зв'язку для поліпшення якості тренувань та корекції програм.

6. Підготовка до проведення класів: Розробка власного стилю викладання та підготовка до проведення практичних занять для здобуття практичного досвіду в ролі інструктора барре.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Практикум з барре»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
<b>Змістовний модуль 1. Основи техніки барре та елементи балету</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Ознайомлення із світом барре-тренувань та його історія.	18	2	6		10
<b>Тема 1.2.</b> Основи техніки барре та вправи для розвитку гнучкості.	20	2	8		10
<b>Тема 1.3.</b> Елементи балету у барре-тренуваннях.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 1	58	6	22		30
<b>Змістовний модуль 2. Підготовка тренувань та взаємодія з учасниками</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Підготовка тренувальних програм та музичний супровід.	16	2	6		8
<b>Тема 2.2.</b> Викладацькі навички та коригування техніки.	16	2	6		8
<b>Тема 2.3.</b> Взаємодія з групою та індивідуальний підхід.	16	2	6		8
<b>Тема 2.4.</b> Оцінювання та розвиток власної практики.	14	2	6		6
Разом за змістовним модулем 2	62	8	24		30
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Вступ до барре-тренувань: Ознайомлення із суттю та історією барре-тренувань.	2
2	Базові позиції барре: Вивчення ключових позицій перед барре.	2
3	Техніка виконання базових рухів: Оволодіння базовими рухами у барре-тренуваннях.	2
4	Балетні позиції та рухи: Вивчення основних позицій та рухів балету.	2
5	Інтеграція балетних елементів: Поєднання балетних та барре-рухів для розвитку гнучкості.	2
6	Робота з пластичністю та гнучкістю: Вправи для покращення гнучкості та пластичності.	4
7	Комбіновані рухи барре та балету: Поєднання елементів для комплексних рухів.	2
8	Розвиток техніки та стійкості: Поглиблення розуміння та вдосконалення техніки.	2
9	Вправи для роботи з гнучкістю: Зосереджені на розширенні гнучкості.	2
10	Огляд основ та підведення підсумків: Закріплення вивчених елементів та техніки.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Планування базових тренувань: Створення основної структури тренувань.	2
12	Вибір музичного супроводу: Підбір музики для підтримки ефективних тренувань.	2
13	Синхронізація музики та рухів: Вправи для синхронізації музичного та фізичного руху.	2

14	Планування для різних рівнів: Розробка тренувальних програм для різних груп учасників.	2
15	Основи викладацької методики: Вивчення основ педагогічної та викладацької методики.	2
16	Використання зворотного зв'язку: Техніки отримання та використання зворотного зв'язку.	2
17	Коригування техніки учасників: Вправи для ефективного коригування та покращення техніки.	4
18	Вивчення методів взаємодії та мотивації: Розвиток навичок взаємодії та підтримки групи.	4
19	Робота з індивідуальними потребами: Створення програм для різних індивідуальних потреб.	2
20	Завершення модулю та рефлексія: Оцінювання результатів та плани на майбутнє.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	<b>Змістовний модуль 1</b>	
1	Техніка викладання базових барре-позицій.	2
2	Роль музики у барре-тренуваннях.	2
3	Адаптація барре для різних фізичних кондицій.	2
4	Психофізіологічні аспекти барре-тренувань.	2
5	Створення індивідуалізованих тренувальних програм.	2
6	Ефективне використання реквізитів у барре.	2
7	Використання технік розслаблення в барре-класах.	2
8	Роль статичних та динамічних вправ у тренуваннях.	2
9	Техніка коригування помилок учасників на занятті.	2
10	Барре для покращення роботи з ядром тіла.	2
11	Вплив барре на розвиток гнучкості.	2
12	Елементи йоги у барре-тренуваннях.	2
13	Використання технік медитації на заняттях.	2
14	Створення тематичних барре-програм для специфічних груп.	2
15	Техніка взаємодії з учасниками під час тренувань.	2
	<b>Змістовний модуль 2</b>	
16	Розвиток естетики рухів у барре.	2
17	Методи підвищення ефективності роботи з групою.	2
18	Техніка роботи з важкозручними клієнтами.	2
19	Барре-тренування для вагітних.	2
20	Вплив барре на покращення осанки.	2
21	Методи підвищення інтерактивності на заняттях.	2
22	Роль технічних деталей у барре-класах.	2
23	Барре для розслаблення та зняття стресу.	2
24	Техніка підготовки та розгинання в класах барре.	2
25	Використання барре в реабілітаційних програмах.	2
26	Роль барре у покращенні роботи серцево-судинної системи.	2
27	Барре для активного відпочинку та релаксації.	2
28	Створення інтенсивних барре-тренувань для зміцнення м'язів.	2
29	Історія розвитку барре-тренувань: від початків до сучасності.	2
30	Сучасні тенденції у барре та їх вплив на тренувальні програми.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>60</b>

## 6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

### 6.1. Контрольні питання

1. Які базові позиції перед барре ви знаєте?
2. Які рухи виконуються на початку класу барре?
3. Як можна використовувати барре для підтримки?
4. Назвіть три ключові позиції балету, які можна використовувати в барре.
5. Які вправи ви використовуєте для розвитку гнучкості на заняттях барре?
6. Як ви поєднуєте елементи балету у барре-тренуваннях?
7. Яким чином можна покращити стійкість під час виконання барре-вправ?
8. Як ви викладаєте правильну техніку базових барре-рухів?
9. Які елементи балету можна використовувати для роботи з пластичністю?
10. Які аспекти техніки барре впливають на розвиток гнучкості?
11. Як ви плануєте тренування для різних рівнів підготовки учасників?
12. Як ви вибираєте музичний супровід для барре-тренувань?
13. Як ви синхронізуєте рухи з музикою під час заняття?
14. Які аспекти ви берете до уваги при плануванні тренувань для специфічних груп?
15. Що включає в себе викладацька методика на заняттях барре?
16. Як ви отримуєте та використовуєте зворотний зв'язок від учасників?
17. Як ви коригуєте техніку учасників під час занять барре?
18. Як ви розвиваєте навички взаємодії та мотивації групи на занятті?
19. Як створюєте індивідуалізовані тренувальні програми для клієнтів?
20. Як ви використовуєте барре для роботи з вагітними учасниками?
21. Як ви впливаєте на інтерактивність на заняттях барре?
22. Як ви розглядаєте роль технічних деталей у барре-класах?
23. Як ви використовуєте барре для розслаблення та зняття стресу?
24. Як ви плануєте заняття для покращення роботи серцево-судинної системи?
25. Як ви використовуєте барре в реабілітаційних програмах?
26. Які інноваційні методи ви використовуєте на заняттях барре?
27. Як ви застосовуєте барре для активного відпочинку та релаксації?
28. Як ви створюєте інтенсивні барре-тренування для зміцнення м'язів?
29. Які впливи сучасних тенденцій в барре ви враховуєте у своїх програмах?
30. Які історичні аспекти барре-тренувань ви визначаєте як важливі?
31. Як ви пояснюєте учасникам використання реквізитів у барре-тренуваннях?
32. Як ви вибираєте технічні деталі для покращення ефективності барре-поз?
33. Як ви впливаєте на техніку виконання статичних вправ у барре?
34. Яким чином розвиваєте технічні аспекти рухів учасників барре?
35. Як використовуєте барре для розвитку м'язової сили та витривалості?
36. Як ви підходите до вивчення технічних аспектів учасниками з різним досвідом?
37. Як ви оцінюєте технічний прогрес учасників на заняттях барре?

38. Як ви підготовлюєте учасників до роботи із складнішими технічними елементами?

39. Як ви взаємодієте з учасниками, які мають обмеження у русі?

40. Як ви реагуєте на технічні виклики під час занять барре?

41. Як ви стимулюєте творчий підхід до викладання барре?

42. Як ви розробляєте та впроваджуєте нові вправи у ваші тренування?

43. Як ви використовуєте інноваційні підходи до барре-класів?

44. Як ви сприяєте творчості учасників під час тренувань?

45. Як ви інтегруєте елементи інших фітнес-напрямків у барре?

46. Яким чином ви пристосовуєте заняття для різних вікових груп?

47. Як ви визначаєте індивідуальні потреби учасників у креативному плані?

48. Як ви сприяєте та оцінюєте творчість учасників у виконанні вправ?

49. Як ви використовуєте техніку імпровізації під час барре-тренувань?

50. Як ви розробляєте унікальні та захоплюючі барре-програми для клієнтів?

51. Історія та еволюція барре-тренувань: Розвиток та зміни у підходах до барре на протязі часу.

52. Фізіологія руху в барре: Вплив барре на м'язову систему та кінезіологію.

53. Методи оцінки фізичної форми на заняттях барре: Критерії оцінки успішності та прогресу учасників.

54. Ергономіка та безпека на заняттях барре: Засоби запобігання травм та збереження правильної позиції тіла.

55. Роль реквізитів у барре-тренуваннях: Використання та варіації з реквізитами для різних цілей.

56. Психологічні аспекти участі в барре-класах: Вплив барре на емоційний стан та психічне здоров'я.

57. Сучасні течії у барре: Актуальні напрямки та новітні методи в барре-тренуваннях.

58. Технічні засоби для підтримки барре-тренувань: Використання відео, звукових ефектів та інших технічних засобів.

59. Роль комунікації у викладанні барре: Важливість ефективного спілкування з учасниками.

60. Вплив барре на роботу серцево-судинної системи: Кардіоваскулярні переваги та побічні ефекти барре-тренувань.

61. Сучасні дослідження у галузі барре-тренувань: Важливі відкриття та дослідження останніх років.

62. Етикет на заняттях барре: Правила та норми поведінки для учасників та викладачів.

63. Індивідуальні підходи до клієнтів на заняттях барре: Адаптація тренувань для різних потреб та обмежень.

64. Вплив барре на покращення осанки та стійкості: Ефективність барре в корекції постави та рівноваги.

65. Роль барре в системі загального фітнесу: Інтеграція барре в різні програми тренувань та їх взаємодія.

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ бакалавр ___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___ 1 ___ з дисципліни  <u>Практикум з барре</u>	Затверджую Зав. кафедри  Костенко М.П. 20 ___ р. _
<i>Екзаменаційні запитання</i>			
1. Які базові позиції перед барре ви знаєте?			
2. Фізіологія руху в барре: Вплив барре на м'язову систему та кінезіологію.			
<i>Тестові завдання</i>			
<b>1. Що таке барре в контексті фізичних тренувань?</b>			
А. Спортивний інвентар для стрибків через планку			
Б. Вид хореографічних вправ, виконуваних біля поручня (барре)			
В. Вид тренувань із важкими гантелями			
Г. Вид тренувань із використанням літака-бомбардира			
<b>2. Які групи м'язів активуються під час тренувань на барре?</b>			
А. Тільки м'язи верхньої частини тіла			
Б. М'язи ног, ягодиць, кора і верхньої частини тіла			
В. Лише м'язи рук і плечей			
Г. Тільки м'язи гомілок			
<b>3. Які елементи характеризують тренування на барре?</b>			
А. Тільки стрибки та присідання			
Б. Використання барре для підтримки, малі амплітуди рухів, вправи на витривалість			
В. Лише складні акробатичні елементи			
Г. Тільки розтяжки та гімнастичні вправи			
<b>4. Як виглядає стандартна поза для тренувань на барре?</b>			
А. Тільки стоячи з розведеними руками			
Б. Підтримка обома руками на барре з ногами в різних позиціях			
В. Лише лежачи на барре			
Г. Тільки висячи на барре головою вниз			
<b>5. Які ефекти можна очікувати від тренувань на барре?</b>			
А. Тільки збільшення маси м'язів			
Б. Покращення координації, гнучкості, сили та підтягнутості м'язів			
В. Лише зниження маси тіла			
Г. Тільки покращення кардіоваскулярної витривалості			
<b>6. Чому барре тренування популярні серед жінок?</b>			
А. Відсутність популярності серед жінок			
Б. Ефективність у формуванні граціозної та підтягнутої фігури			
В. Лише через модність цього тренду			
Г. Тільки через виключне спрямування на силові аспекти			
<b>7. Які основні елементи хореографії можуть бути включені в тренування на барре?</b>			
А. Лише стрибки із зручного положення на барре			
Б. Використання музики, плавні та граціозні рухи, позначені хореографічними комбінаціями			



- В. Лише гострі та енергійні рухи
- Г. Тільки елементи акробатики на барре

**8. Які додаткові рекомендації можуть бути надані для тренувань на барре?**

- А. Тільки використання важких гантелей для підвищення інтенсивності
- Б. Ретельний контроль за технікою виконання, урахування індивідуальних особливостей, використання додаткових реквізитів (резинки, м'ячі)
- В. Лише виключення елементів хореографії
- Г. Тільки збільшення тривалості тренувань

**9. Як можна визначити інтенсивність тренувань на барре?**

- А. Тільки за власним відчуттям
- Б. Використання пульсометрів та визначення серцевого ритму
- В. Лише за кількістю повторень у вправах
- Г. Тільки за кількістю виконаних вправ за один раз

**10. Які переваги може мати тренування на барре для здоров'я хребта?**

- А. Тільки погіршення стану хребта
- Б. Покращення осанки, зміцнення м'язів кора та попереково-крижового відділу
- В. Лише зменшення гнучкості хребта
- Г. Тільки підвищення ризику травм спини

### **6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Практикум з барре»**

1. Що є основним елементом позначення позицій перед барре в барре-тренуваннях?
  - А. Базові рухи.
  - Б. Комбіновані рухи.
  - В. Техніка підтримки.
  - Г. Музичний супровід.
2. Які фактори впливають на вибір музичного супроводу для занять барре?
  - А. Швидкість темпу та стиль.
  - Б. Колір барре-палок.
  - В. Розмір тренувального залу.
  - Г. Вартість музичних прав.
3. Як називають позиції, що використовуються для роботи перед барре?
  - А. Стартові позиції.
  - Б. Балетні позиції.
  - В. Технічні позиції.
  - Г. Позиції стійки.
4. Які рухи часто включаються в початковій частині класу барре?
  - А. Синхронізовані кроки.
  - Б. Базові барре-позиції.
  - В. Аеробні вправи.
  - Г. Статичні утримування.
5. Що визначає техніку виконання базових барре-рухів?
  - А. Швидкість виконання.
  - Б. Кількість повторень.
  - В. Позиція тіла та рухів.
  - Г. Музичний ритм.
6. Для чого використовується барре для підтримки?
  - А. Для відпочинку під час занять.
  - Б. Для розвитку розгинання.
  - В. Для створення стаціонарності.
  - Г. Для ізоляції м'язів.
7. Які елементи балету можна використовувати на заняттях барре?
  - А. Балетні позиції та рухи.
  - Б. Імпровізаційні па.

- В. Синхронізовані гімнасти.  
Г. Аеробні елементи.
8. Як ви оцінюєте технічний прогрес учасників на заняттях барре?  
А. За допомогою кольорових маркерів.  
Б. Враховуючи кількість взяттів учасника.  
В. Спостерігаючи за правильністю виконання рухів.  
Г. За кількістю використаних реквізитів.
9. Як вибираєте музичний супровід для барре-тренувань?  
А. За настроєм та стилем тренувань.  
Б. За рекомендацією викладача.  
В. За вагою учасників.  
Г. За останніми хітами чартів.
10. Яким чином розвиваєте технічні аспекти рухів учасниками барре?  
А. Застосовуючи технічні реквізити.  
Б. Чергуючи рухи відповідно до стилів танцю.  
В. Використовуючи різні швидкості виконання рухів.  
Г. Ставлячи високі вимоги до кількості повторень.
11. Як ви оцінюєте техніку виконання статичних вправ на заняттях барре?  
А. За допомогою візуального спостереження.  
Б. За кількістю зроблених повторень.  
В. За ефективністю використання реквізитів.  
Г. За кількістю виконаних комбінованих рухів.
12. Як вибираєте технічні деталі для покращення ефективності барре-поз?  
А. За допомогою анкетування учасників.  
Б. Враховуючи вагу реквізитів.  
В. За індивідуальними потребами учасників.  
Г. За сезонними тенденціями.
13. Як ви використовуєте барре для розвитку м'язової сили та витривалості?  
А. Використовуючи більше динамічних рухів.  
Б. Збільшуючи тривалість тренувань.  
В. Враховуючи вагу реквізитів.  
Г. Знижуючи кількість повторень.
14. Як ви підходите до вивчення технічних аспектів учасниками з різним досвідом?  
А. Розпочинаючи з базових рухів для всіх.  
Б. Враховуючи рекомендації інших учасників.  
В. Розподіляючи учасників за рівнями підготовки.  
Г. Застосовуючи варіативність вправ для різних груп.
15. Як ви викладаєте правильну техніку базових барре-рухів?  
А. За допомогою демонстрації та покрокових інструкцій.  
Б. Використовуючи відеоуроки для кращого розуміння.  
В. За допомогою аудіоінструкцій та практичних завдань.  
Г. За допомогою індивідуального підходу до кожного учасника.
16. Як ви реагуєте на технічні виклики під час занять барре?  
А. Застосовуючи імпровізацію та змінюючи рухи.  
Б. За допомогою взаємодії з учасниками та корекції техніки.  
В. Використовуючи додаткові реквізити для підтримки.  
Г. Застосовуючи строгі правила щодо виконання рухів.
17. Як ви розвиваєте навички взаємодії та мотивації групи на занятті?  
А. Застосовуючи змагальний підхід.  
Б. Створюючи групові вправи та завдання.  
В. Використовуючи систему похвал та нагород.  
Г. За допомогою індивідуальних консультацій під час тренувань.
18. Як ви коригуєте техніку учасників під час занять барре?  
А. Використовуючи техніку позитивного підкріплення.  
Б. Давлячи на стандартні варіанти виконання рухів.  
В. Користуючись вказівками та вказівками жестами.  
Г. Застосовуючи систему штрафів за помилки.
19. Як ви створюєте індивідуалізовані тренувальні програми для клієнтів?  
А. Запитуючи учасників про їхні побажання та цілі.  
Б. Враховуючи здоров'я та фізичну підготовку кожного учасника.  
В. Створюючи універсальні програми для всіх.  
Г. Керуючись своїм власним підходом до тренувань.
20. Яка роль музики у барре-тренуваннях?  
А. Спрощення завдань.  
Б. Стимуляція рухів.

- В. Розслаблення м'язів.  
Г. Зменшення тривожності.
21. Що характеризує базові позиції балету на заняттях барре?  
А. Повороти тіла.  
Б. Згинання спини.  
В. Контроль стопи.  
Г. Зведення плечей.
22. Як можна використовувати барре для підтримки?  
А. Сидячи на барре.  
Б. Важачки на барре.  
В. Використання для стійки.  
Г. Тренування без підтримки.
23. Як вивчають техніку базових барре-рухів?  
А. Інтуїція та емпірія.  
Б. Вивчення з підручників.  
В. Метод проб і помилок.  
Г. Тільки під час лекцій.
24. Які елементи балету можна поєднувати в барре-тренуваннях?  
А. Віджимання.  
Б. Пліє.  
В. Стрибки.  
Г. Біг.
25. Як використовувати барре для розширення гнучкості?  
А. Використовуючи важкий барре.  
Б. Зменшуючи тривалість тренувань.  
В. Інтегруючи статичні та динамічні рухи.  
Г. Виключаючи елементи пілатесу.
26. Як ви поєднуєте балетні елементи у барре-тренуваннях?  
А. Рандомно.  
Б. За алфавітним порядком.  
В. За логічним сценарієм.  
Г. За кількістю учасників.
27. Як ви розвиваєте стійкість учасників на заняттях барре?  
А. Використовуючи важкі реквізити.  
Б. Зменшуючи тривалість уроків.  
В. Інтегруючи вправи на одній нозі.  
Г. Повільніше виконання рухів.
28. Які вправи ви використовуєте для розвитку гнучкості на заняттях барре?  
А. Спрощені рухи.  
Б. Стрейчінг та розтяжка.  
В. Важкі вправи.  
Г. Великі амплітуди рухів.
29. Як використовуєте елементи балету для роботи з пластичністю?  
А. Робота зі штангою.  
Б. Комбінування рухів та поз.  
В. Важкі силові тренування.  
Г. Лише під час розминки.
30. Як викладаєте правильну техніку базових барре-рухів?  
А. Демонстрація та пояснення.  
Б. Лише письмовою інструкцією.  
В. За допомогою відеороликів.  
Г. Лише під час іспиту.
31. Як вибираєте музичний супровід для барре-тренувань?  
А. За настроєм.  
Б. Випадковим чином.  
В. За наявністю популярних пісень.  
Г. За ритмічністю музики.
32. Як ви синхронізуєте рухи з музикою на занятті?  
А. Повільно.  
Б. Відходячи від ритму.  
В. За допомогою лічильника темпу.  
Г. Тільки під час вправ на підлозі.
33. Як вибрати технічні деталі для покращення ефективності барре-поз?  
А. За кольором та дизайном.  
Б. Враховуючи різні рівні складності.

- В. Вибір за принципом "один розмір підходить всім".  
Г. Виключно за консультацією фахівців з барре.
34. Як ви оцінюєте технічний прогрес учасників на заняттях барре?  
А. За допомогою високотехнологічних приладів.  
Б. Спостерігаючи за змінами у виконанні рухів.  
В. Лише за допомогою анкет.  
Г. За кількістю важкості вправ.
35. Як ви розробляєте та впроваджуєте нові вправи у ваші тренування?  
А. Копіювання вправ інших інструкторів.  
Б. За допомогою творчого експерименту.  
В. Лише під час тренінгів з новим обладнанням.  
Г. Тільки за вказівками клієнтів.
36. Як ви оцінюєте успішність та прогрес учасників на заняттях барре?  
А. За кількістю вживаних реквізитів.  
Б. За фізичними параметрами (сила, гнучкість).  
В. За рівнем занурення в музичний ритм.  
Г. Тільки за допомогою огляду.
37. Як ви оцінюєте творчість учасників у виконанні вправ?  
А. За кількістю важких елементів.  
Б. Лише під час іспиту.  
В. За ступенем імпровізації та власного виконання.  
Г. Лише за письмовими тестами.
38. Як вибирати техніку імпровізації під час барре-тренувань?  
А. Враховуючи настрій інструктора.  
Б. За результатами аналізу відгуків учасників.  
В. Лише з власного досвіду.  
Г. Тільки враховуючи рекомендації фахівців.
39. Як вибирати музичний супровід для барре-тренувань?  
А. За вибором учасників групи.  
Б. За популярністю на даний момент.  
В. За різноманітністю жанрів.  
Г. Тільки за допомогою музичних експертів.
40. Як вибрати технічні засоби для підтримки барре-тренувань?  
А. За наявністю у них рекламних акцентів.  
Б. Лише за допомогою порад колег.  
В. За рівнем вигляду та стилю.  
Г. Тільки під час тестових тренінгів.
41. Як вибрати елементи балету для роботи з пластичністю?  
А. За популярністю у клієнтів.  
Б. За наявністю нових видів рухів.  
В. За допомогою експертів з балету.  
Г. Тільки під час тематичних тренінгів.
42. Як ви визначаєте індивідуальні потреби учасників у креативному плані?  
А. За допомогою анкет та інтерв'ю.  
Б. Лише під час індивідуальних консультацій.  
В. За допомогою діагностичних вправ.  
Г. Тільки з огляду на їх соціальний статус.
43. Як ви реагуєте на технічні виклики під час занять барре?  
А. Сповіщаючи технічну підтримку.  
Б. Вирішуючи самостійно.  
В. Відмовляючи від таких вправ.  
Г. Тільки за допомогою додаткових реквізитів.
44. Як вибирати реквізити для барре-тренувань?  
А. Лише з власного досвіду.  
Б. За результатами тестування відомих брендів.  
В. Враховуючи зручність для учасників.  
Г. Тільки на думку експертів з фітнесу.
45. Як ви оцінюєте ергономіку та безпеку на заняттях барре?  
А. Лише за допомогою зовнішнього експерту.  
Б. Використовуючи рекомендації виробників.  
В. За показниками випадків травм.  
Г. Тільки за допомогою тестів безпеки.
46. Як ви стимулюєте творчий підхід до викладання барре?  
А. Використання традиційних методів.  
Б. За допомогою конкурсів та завдань.

- В. Тільки враховуючи свій власний досвід.  
Г. Лише за допомогою тематичних вправ.
47. Як впливаєте на техніку виконання статичних вправ у барре?  
А. Змінюючи точку опори на барре.  
Б. Зменшуючи тривалість уроків.  
В. Використовуючи важкі реквізити.  
Г. Тільки за допомогою допоміжних вправ.
48. Як ви взаємодієте з учасниками, які мають обмеження у русі?  
А. Відмовляючи їм участь.  
Б. Адаптуючи вправи до їх потреб.  
В. Виключаючи таких учасників.  
Г. Тільки під час індивідуальних консультацій.
49. Як ви пристосовуєте заняття для різних вікових груп?  
А. Встановлення вікових обмежень.  
Б. Модифікація вправ для конкретних вікових груп.  
В. Запрошення лише молодших учасників.  
Г. Тільки під час індивідуальних занять.
50. Як ви стимулюєте технічний прогрес учасників на заняттях барре?  
А. Заохоченням участі у конкурсах.  
Б. Використанням системи нагородження.  
В. Встановленням штрафів за помилки.  
Г. Тільки за допомогою індивідуальних премій.
51. Як ви розробляєте унікальні та захоплюючі барре-програми для клієнтів?  
А. За допомогою калькулятора важливості вправ.  
Б. Використанням популярних трендів у фітнесі.  
В. Лише на думку експертів з фітнесу.  
Г. Тільки на основі власного досвіду та інтуїції.
52. Як ви використовуєте барре для розвитку м'язової сили та витривалості?  
А. Виключно за допомогою статичних вправ.  
Б. Змішуванням динамічних і статичних вправ.  
В. Лише під час коротших тренувань.  
Г. Тільки використанням важких реквізитів.
53. Як ви підготовлюєте учасників до роботи із складнішими технічними елементами?  
А. Заохоченням вивчення самостійно.  
Б. Зменшенням тривалості уроків.  
В. Лише під час індивідуальних тренінгів.  
Г. Тільки за допомогою допоміжних вправ.
54. Як вибирати технічні деталі для покращення ефективності барре-поз?  
А. За допомогою музичних рекомендацій.  
Б. Лише на основі особистого вибору.  
В. Враховуючи різні рівні складності.  
Г. Тільки на думку експертів з барре.
55. Як ви стимулюєте творчий підхід до викладання барре?  
А. Лише за допомогою креативних вправ.  
Б. Використанням тематичних конкурсів.  
В. Тільки за допомогою індивідуальних консультацій.  
Г. Заохоченням вивчення теорії барре.
56. Як ви оцінюєте ергономіку та безпеку на заняттях барре?  
А. За допомогою анкет учасників.  
Б. Використанням порад виробників обладнання.  
В. За ступенем ризику виконання вправ.  
Г. Тільки під час тестів безпеки.
57. Як вибирати музичний супровід для барре-тренувань?  
А. Лише на думку експертів з музики.  
Б. За вибором учасників групи.  
В. За ритмічністю музики.  
Г. Виключно за допомогою музичних рекомендацій.
58. Як ви взаємодієте з учасниками, які мають відмінності в рівні фізичної підготовки?  
А. Використанням індивідуального підходу до кожного.  
Б. Зменшенням інтенсивності вправ для всіх.  
В. Відмовою від участі менш підготовлених осіб.  
Г. Тільки під час індивідуальних консультацій.
59. Як ви організовуєте періодизацію барре-тренувань для досягнення максимального ефекту?  
А. За власним розумінням потреб групи.  
Б. Використанням загальноприйнятих схем періодизації.

- В. Лише під час спеціальних подій.  
Г. Тільки під час індивідуальних занять.
60. Як вибирати елементи балету для роботи з пластичністю?
- А. За вибором клієнтів.  
Б. За ступенем складності елементів.  
В. Тільки з власного досвіду.  
Г. Лише за допомогою професійних хореографів.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум з барре» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- а) За джерелом інформації:
- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
  - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.
- г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R<sub>пр.</sub>** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R<sub>ат.</sub>**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R<sub>н.р.</sub>** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум з барре»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасне дає змогу оформити ідею.



1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.
---	--

*10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи  
(оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену  
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки

5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум з барре» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамен та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2019. 76 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 200 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К : Науковий світ, 2018. 198 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2021. 392 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено

Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

7. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О. Опришко, Н.М. Безпалова. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

#### **Додаткові:**

8. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.

9. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

10. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчєва, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116–121.

11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестєрова. Полтава : 2010. 244 с.

12. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2015. Вип. 14, т. 2. С. 239–243.

13. Школа О. М. Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами / О. М. Школа, К. Зейналова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020 : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю / гол. ред.. О. І. Булгаков. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 32–35.

#### **Інтернет ресурси:**

<https://fitnessacademy.com.ua/seminar/kyiv/barre-level-1-foundations/>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.ballet\\_barre&hl=uk&pli=1](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitivity.ballet_barre&hl=uk&pli=1)