



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Шифр за освітньо-професійною програмою

Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**

Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**

Освітня програма «**Фізична культура і спорт**»

Рік навчання – I, семестр I

Форма навчання - денна

Кількість кредитів ЄКТС - 4

Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка дисципліни в
eLearn

Кротов Геннадій Валентинович

099 - 434 – 34 - 65

genkatsvale@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» є формування у студентів базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з теорії та методики викладання гімнастики, що забезпечують підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Завдання дисципліни:

1) оволодіти:

- спеціальними вміннями та навичками, які необхідні для професійної педагогічної діяльності;
- основними засобами гімнастики та їх термінологічним назвами;
- базовими елементами основної гімнастики і навичками застосування прийомів допомоги і страхування під час їх виконання;
- організацією та методикою проведення стройових та загальнорозвивальних вправ.

2) навчити:

- методиці проведення занять з основної гімнастики;
- методиці розвитку фізичних якостей необхідних для виконання вправ основної гімнастики;

Основні результати навчання та набуття компетентностей, які вони формують:

інтегральна: здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог;

загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

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

результати навчання:

ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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

ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

СТРУКТУРА ДИЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/ практичні, с.р.)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
1 семестр				
Модуль 1. Види гімнастики.				
Тема 1.1. Значення гімнастики в загальній системі фізичного виховання.	8 год.: 2 – л.; 2 – пр.; 4 – с.р.	<u>Знати:</u> Основні види гімнастики, їхні відмінності, завдання і характерні засоби. <u>Вміти:</u> застосовувати різні види гімнастики в навчальній і спортивній діяльності.	<u>Ознайомити:</u> З характеристикою різних видів гімнастики, завданнями які вони вирішують і основними засобами які використовуються для вирішення цих завдань	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.2. Засоби гімнастики	6 год.: 0 – л.; 2 – пр.; 4 – с.р.	<u>Знати:</u> Засоби основної гімнастики і методику їх застосування <u>Вміти:</u> Використовувати основні засоби гімнастики для в навчальній, тренувальній і практичній діяльності	<u>Ознайомити:</u> З характеристикою засобів основної гімнастики	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за модулем 1	14 год.: 2 – л.; 4 – пр.; 8- с.р.			
Модуль 2. Термінологія гімнастичних вправ.				
Тема 2.1. Терміни засобів основної гімнастики	16 год.: 2 – л.; 6 – пр.; 8 – с.р.	<u>Знати:</u> Терміни: стройових, загальнорозвивальних вправ, назви вправ у висах і упорах, прикладних, стрибкових і акробатичних вправ. <u>Вміти:</u>	<u>Ознайомити:</u> З термінами основних гімнастичних вправ і способами їх утворення.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		Користуватися гімнастичною термінологією		
Тема 2.2. Правила і форми запису гімнастичних вправ	16 год.: 2 – л.; 6 – пр.; 8 – с.р.	<u>Знати:</u> Правила запису і скорочення: стрійових, загальнорозвивальних вправ, назви вправ у висах і упорах, прикладних, стрибкових і акробатичних вправ <u>Вміти:</u> Складати та записувати прави основної гімнастики	<u>Ознайомити:</u> З різними способами запису вправ основної гімнастики Правилами, які використовують при записі вправ основної гімнастики	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за модулем 2	32 год.: 4 – л.; 12 – пр.; 16- с.р.			
Модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам.				
Тема 3.1. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам	26 год.: 2 – л.; 12 – пр.; 12 – с.р.	<u>Знати:</u> Методику навчання програмних вправ основної гімнастики <u>Вміти:</u> Виконувати програмні вправи основної гімнастики	<u>Ознайомити:</u> З технікою виконання, методикою навчання та програмних вправ основної гімнастики	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.2. Попередження травматизму на заняттях гімнастикою	10 год.: 2 – л.; 4 – пр.; 4 – с.р.	<u>Знати:</u> Правила і вимолги до місць проведення занять з гімнастики. Причини виникнення травм на заняттях гімнастикою і шляхи їх усунення. <u>Вміти:</u> Облаштувати місця проведення занять гімнастикою. Застосовувати елементарні навички страхування програмних вправ основної гімнастики.	<u>Ознайомити:</u> З основними прийомами страховки і допомоги при навчанні і виконанні гімнастичних вправ	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за модулем 3	36 год.: 4 – л.;			

	16 – пр.; 16- с.р.			
Змістовий модуль 4. Навчальне заняття з гімнастики .				
Тема 4.1. Особливості та завдання навчальних занять з гімнастики	10 год.: 2- л.; 4 – пр.; 4 – с.р.	<u>Знати:</u> Особливості та методику проведення навчальних занять з основної гімнастики. Порядок і послідовність вирішення поставлених завдань. <u>Вміти:</u> Проводити навчальні заняття з основної гімнастики	<u>Ознаймити:</u> З методикою постановки та вирішення навчальних завдань при проведенні занять з основної гімнастики	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 4.2. План – конспект заняття з гімнастики	28 год.: 2 – л.; 10 – пр.; 16 – с.р.	<u>Знати:</u> Методику складання план-конспекту заняття з основної гімнастики. <u>Вміти:</u> Складати план-конспект підготовчої частини заняття, та розгорнутий конспект заняття з гімнастики.	<u>Ознаймити:</u> З вимогами до складання план-конспектів занять з гімнастики	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за модулем 4	38 год.: 4 – л.; 14 – лаб.; 20- с.р.			
Всього за курс – 120 год.: 14 год. – лекції; 46 год. – лабораторні; 60 год.- самостійна робота				

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Види діяльності	Кількість балів
Модуль 1. Види гімнастики. (очно)	
100	
Практичне заняття 1. Тема 1.1	
<i>Тематичне контрольне тестування теоретичних знань студентів</i>	35
Практичне заняття 2. Тема 1.2.	
<i>Тематичне контрольне тестування теоретичних знань студентів</i>	35
<i>Модульне контрольне письмове тестування студентів</i>	30
Модуль 2. Термінологія гімнастичних вправ (очно)	
100	
Практичне заняття 1. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 2. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 3. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)	5
<i>Тематичне контрольне тестування практичних знань студентів</i>	20
Практичне заняття 1. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 2. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)	5

Практичне заняття 3. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)	5
Тематичне контрольне тестування методичних знань студентів	20
Модульне контрольне письмове тестування студентів	30
Модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам (очно)	100
Практичне заняття 1. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 2. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 3. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 4. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 5. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 6. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	5
Тематичне контрольне тестування практичних умінь студентів	20
Практичне заняття 1. Тема 3.2. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 2. Тема 3.2. (активність студентів на занятті)	5
Тематичне контрольне оцінювання практичних умінь студентів	10
Модульне контрольне оцінювання практичних умінь студентів	30
Модуль 4. Навчальне заняття з гімнастики (очно)	100
Практичне заняття 1. Тема 4.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 2. Тема 4.1. (активність студентів на занятті)	5
Практичне заняття 3. Тема 4.1 (активність студентів на занятті)	5
Тематичне контрольне тестування методичних знань і умінь студентів	10
Практичне заняття 1. Тема 4.2.	5
Практичне заняття 2. Тема 4.2.	5
Практичне заняття 3. Тема 4.2.	5
Практичне заняття 4. Тема 4.2.	5
Практичне заняття 5. Тема 4.2.	5
Тематичне контрольне тестування методичних знань і умінь студентів	10
Модульне контрольне письмове тестування студентів	10
Підсумкова атестація (екзамен) письмове тестування	30

Шкала оцінювання

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

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Тестові завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (https://nubip.edu.ua/node/12654).
Політика щодо відвідування:	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)

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, 2010. 76 с.
2. Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
3. Ареф'єв В.Г. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник / ТОВ «Інтер Логістик Україна». К., 2016. 176 с.
4. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.
5. Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики. Кам'янець-Подільський: ПП «видавництво «ОПОМ», 2012. 287 с.
6. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. / О. В. Бондаренко. Одеса , 2019. 208 с.
7. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 47с.
8. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навчальний посібник. Чернігів: НУЧК. 2019. 120 с.
9. Мичка І. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020, 103 с.
10. Сосіна В. Ю., Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. К. : Олімпійська література, 2017. 552 с.

Додаткові:

1. Бакалій В.П. Загально-розвивальні та гімнастичні вправи. Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. 192 с.
2. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. Харків : ХДАФК, 2013. 166 с
3. Дейнеко, А. Х. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів / А. Х. Дейнеко, Л. С. Луценко, Д. О. Петров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4 (134). С. 39-42.
4. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
5. Курс лекцій «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / уклад.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 58 с.
6. Лящук Р. П. Гімнастика : навч. посіб. [у 2-х ч.] / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. Тернопіль : [ТДПУ], 2001. Ч. 2. 211 с.
7. Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / уклад.: О.М. Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 42 с.
8. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. / Огніста К. М. Тернопіль : Астон, 2001. 58 с.
9. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики / О. М. Лаврент'єв, Ю. П. Сергієнко, Р. В. Головащенко, С. В. Крупеня // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура

і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 10 (141). С. 70-74.

10. Петренко К. Засоби коригувальної гімнастики, що використовуються в процесі оздоровчих занять з учнями молодших класів в загальноосвітній школі / Петренко К., Петрина Л., Руда І. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). Чернівці, 2017. С. 84–86.

11. Погорелова О. О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне виховання. Біомеханіка» : методичні рекомендації / О. О. Погорелова, Б. Т. Долинський. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. 41 с.

12. Северіна Л. Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30с.

13. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

14. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т.1. 408 с

15. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

16. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5

7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>

8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>

Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>