



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гімнастика з методикою викладання

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Семестр	1 і 2
Кількість кредитів	6
Мова викладання	українська

Викладач	к.н.фіз.вих., доцент, Борисова Юлія Юріївна
Контактна інформація	borisova01@ukr.net

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» входить до обов'язкових компонентів освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня, відноситься до спортивно-педагогічних дисциплін.</p> <p>Вивчення курсу сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з навчальної дисципліни; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення різноманітних гімнастичних вправ; набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, розвиток фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових заходів з гімнастики, занять з різними групами населення та змагань з видів гімнастики.</p> <p>Загальний обсяг курсу для здобувачів складає 6 кредитів (180 годин). Навчальна дисципліна викладається у 1, 2 семестрах з семестровим заліком в кожному.</p>
Мета та цілі	<p>Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики, як виду спорту в Україні і на міжнародній арені; основні положення теорії гімнастики: термінологія, класифікація вправ тощо; специфіку змагальної діяльності: класифікація, характеристика та способи проведення; організацію і проведення показових гімнастичних виступів.2. Забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання гімнастичним вправам.3. Сформуванню у здобувачів достатній рівень знань, умінь і навичок з

	<p>техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики з різними групами населення.</p> <p>4. Формування творчого ставлення майбутніх фахівців до самостійного вивчення та усвідомлення знань і практичного досвіду для вирішення завдань, що виникають у процесі професійної діяльності.</p>
<p>Результати навчання</p>	<p>Опанувавши дисципліну «Гімнастика з методикою викладання», здобувачі вищої освіти повинні мати такі програмні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; – здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; – застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; – знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; – застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю. <p>Після опанування основних положень дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» здобувачі повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальні основи теорії і методики гімнастики, історію розвитку і сучасний стан розвитку гімнастики. Загальну та спеціальну гімнастичну термінологію, класифікацію, техніку виконання і методику навчання гімнастичним вправам; - теоретичні основи тренування в гімнастиці; зміст і методи видів підготовки в гімнастиці (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження фізичних якостей та техніки виконання вправ. - основи планування тренувального процесу; прогнозування спортивних результатів; документи планування та обліку занять з гімнастики. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С; - використовувати на практиці гімнастичну термінологію під час занять; - визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії. Розподілити процес навчання руховій дії на етапи і відповідно до них визначати завдання навчання, з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії; - розробляти комплекси вправ ранкової гімнастики, розвитку фізичних якостей, полоса перешкод, комплекси вправ на снарядах, з предметами та без предметів залежно від спортивної спеціалізації здобувача. - розробити програму змагань з гімнастики та розробити «Положення про змагання»; сформувати суддівську колегію і оргкомітет з проведення змагань; - досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування; визначити структуру фізичної підготовленості в гімнастиці; визначити рівень розвитку в фізичних якостей окремого спортсмена та оцінити його відповідно до програми підготовки та віковими нормативами. <p>Розвиток «гнучких навичок» – soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та згаджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і</p>
<p>Soft skills</p>	

	передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
Пререквізити	Базові знання загальної середньої освіти, відвідування секційних занять з різних видів спорту, «Педагогіка».

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість балів
1 семестр			
Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання та її забезпечення			
Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики.	Національні системи гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська. Система гімнастики Жоржа Демені. Система гімнастики Ніка Бука. Система гімнастики України. Місце гімнастики у системі фізичного виховання. Завдання гімнастики. Характеристика видів гімнастики. Засоби гімнастики.	Підготувати повідомлення про видатних тренерів України	6
Тема 2. Тенденції розвитку гімнастики.	Аналіз виступу спортсменів на олімпійських іграх та чемпіонатах світу. Паркур – як гімнастична дисципліна. Гімнастика для всіх – як спосіб підвищення рухової активності людини.	Підготувати повідомлення про видатних гімнастів України	6
Тема 3. Види гімнастики.	Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвивальні види: базові (основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, шейпінг, хатка-йога, стретчинг); прикладні (професійно-прикладна, спортивно-прикладна, військово-прикладна). Спортивні види: спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика, спортивна аеробіка, стрибки на батуті. Оздоровчі види: гігієнічні (ранкова гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, гімнастика для профілактики втоми); лікувальна гімнастика (коригуюча, реабілітаційна, функціональна).	Підготувати презентацію видів гімнастики за завданням викладача	6
Змістовий модуль 2. Техніка безпеки на заняттях з гімнастики			
Тема 4. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.	Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається). Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страховку. Особливості страхування і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.	Вивчення нормативних документів з техніки безпеки і надання першої медичної допомоги	6
Тема 5. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання.	Вимоги до залів. Гімнастичні прилади та інвентар. Прилади: гімнастична стінка, сходи гімнастична, гімнастична лавка, кінь (для махів, для стрибків), козел, кільця, бруси, колода гімнастична, бум, канат,	Ознайомлення з матеріально-технічною базою і спортивним	6

	перекладина, поміст для вільних вправ, мостик, трамплін, плінт, стійки для стрибків, гімнастичні мати. Інвентар: гімнастичні палки, набивні м'ячі, скакалки, гантелі. Розміщення приладів в залі. Правила експлуатації залів та обладнання. Гімнастичний майданчик.	обладнанням для занять гімнастикою відповідно до її видів	
Тема 6. Музика на заняттях з гімнастики.	Завдання музики на заняттях з гімнастики. Вимоги до музичного супроводу. Вимоги до акомпаніатора, що грає на занятті з гімнастики. Підготовка музичного супроводу для спортсменів різного віку та кваліфікації.	Підібрати музичний супровід для ранкової гігієнічної гімнастики	6

Змістовий модуль 3. Стройові вправи. Вправи для загального розвитку.

Тема 7. Основи гімнастичної термінології.	Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінологій під час занять гімнастикою з різними групами населення.	Підготовка до практичного заняття; скласти словник основних термінів	6
Тема 8. Стройові вправи.	Характеристика стройових вправ. Методика проведення стройових вправ. Стройові прийоми. Шикування і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання. Подача команд та їх поєднання з музикою.	Намалювати схеми шикувань та перешикувань за завданням викладача	6
Тема 9. Вправи для загального розвитку (ЗРВ).	Правила добору вправ. Навчання вправам для загального розвитку. Дозування вправ. Методи проведення ЗРВ.	Скласти комплекс вправ для загального розвитку з урахуванням спеціалізації здобувача (розминка)	6
Тема 10. Вправи для загального розвитку з предметами.	Вимоги до предметів. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичною палицею. Вправи з м'ячем. Вправи з обручем.	Скласти комплекс вправ з предметами з урахуванням спеціалізації здобувача	6

2 семестр

Змістовий модуль 4. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 11. Сутність процесу навчання.	Методи навчання та удосконалення.	Презентація основних положень за темою 10	6
Тема 12. Акробатичні вправи.	Техніка виконання та методика навчання акробатичним вправам. Вільні вправи.	Презентація комплексу вправ	6
Тема 13. Вправи на снарядах чоловічого багатоборства.	Техніка виконання та методика навчання вправам на: брусах, кінь-махи, перекладині, опорний стрибок. Правила страхування та допомоги на снарядах.	Презентація комплексу вправ	6

Тема 14. Вправи на снарядах жіночого багатоборства.	Техніка виконання та методика навчання вправам на: колоді; брусах різної висоти; опорний стрибок. Правила страхування та допомоги на снарядах.	Презентація комплексу вправ	6
Змістовний модуль 5. Прикладна гімнастика.			
Тема 15. Вправи художньої гімнастики.	Техніка виконання та методика навчання вправам зі скакалкою, обручем, м'ячем. Вправи з предметами у парах та групах. Створення показових виступів.	Презентація комплексу вправ	6
Тема 16. Завдання та засоби прикладної гімнастики.	Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Полоса перешкод.	Полоса перешкод	6
Тема 17. Організація і проведення змагань з гімнастики	Зміст змагань. Підготовка змагань з гімнастики. Проведення змагань. Склад і робота суддівської колегії змагань. Суддівство змагань. Документи, які необхідні для проведення змагань. Особливості проведення масових змагань з гімнастики.	Повідомлення про проведення змагань з гімнастичних видів спорту	6
Змістовний модуль 6. Особливості проведення занять гімнастикою з людьми з особливими потребами.			
Тема 18. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність.	Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.	Реферат «Гімнастика для людей з особливими потребами»	6
Тема 19. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають порушення інтелекту.	Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з порушенням інтелекту	План-конспект заняття для людей які мають порушення інтелекту	6
Тема 20. Проведення занять з гімнастики для осіб похилого віку.	Особливості проведення занять з гімнастики з людьми похилого віку. Заборонені рухи. Особливості навчання новим гімнастичним елементам. Вплив гімнастичних вправ на здоров'я людей похилого віку.	План-конспект заняття для людей для осіб похилого віку	6

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Базова

1. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
2. Бондаренко О. В. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського. 2021. 34 с.
3. Ковальчук Н. М., Ніколаєв Ю. М., Санюк В. І. Гімнастика та методика її викладання. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.
4. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Ч. 1. Тернопіль; ТДГТУ. 2000. 164 с.
5. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Ч. 1. Тернопіль; ТДГТУ. 2001. 212 с.

6. Марченко Ю. П., Єретик А. А., Добровольський Є. А., Шегімага В. Ф. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2003. 141 с.
7. Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Теорія і методики викладання гімнастики. Житомир. 2020, 103 с.
8. Огнистий А. В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Харків: «ОБС». 2008. Т. 1. 408 с.
10. Doležalová K., Novotná V. GYMNASTIKA PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI GYMNASTICS FOR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS. URL: file:///C:/Users/WWW/Downloads/Gymnastics_for_people_with_special_needs.pdf
11. How To Start A Special Need Program In Your Gym. URL: https://static.usagym.org/PDFs/Home/Publications/HowToStart/howtostart_specialneeds.pdf
12. Гімнастика: основи викладання: навчальний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальностей: 017 – Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта – Фізичне виховання, 227 – Фізична терапія, ерготерапія / Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О., Гончар Л.В. – Дніпро, 2021. – 188с. ISBN 978-966-2394-49-8.

Додаткова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2008. 62 с.
3. Захарова О. М., Сметанін С. В. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» 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» Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2020. 36 с.
4. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Загальнорозвиваючі вправи та їх конструювання. Луцьк: РВВ «Вежа», Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2007. 111 с.
5. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с.
6. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2016. 68 с.
7. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 148 с.
8. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І. Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 2 (174) 2024. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. С. 81-86.
9. Савченко М. Теорія та методика гімнастики. Херсон. 2005. 157 с.
10. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання). Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. 128 с.
11. Inclusion In Physical Education And School Sport. URL: <https://pdnet.org.uk/media/Inclusion-in-Physical-Education-and-School-Sports.pdf>

Інформаційні ресурси

1. FIG Channel. <https://www.youtube.com/@gymnasticschannel>

2. Gymnast Today. <https://www.youtube.com/@GymnastToday>
3. Gymnastics Masterclass. <https://www.youtube.com/@gymnasticsmasterclass>
4. Incredible Performance From Olga Korbut 'Darling Of Munich' - Munich 1972 Olympics. <https://www.youtube.com/watch?v=c2NGqI6FqeQ>
5. Акробатика: комбінації елементів вправ. https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM
6. Відеоурок «Жіноча програма зі спортивної гімнастики». https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TLVMKbn1OrA&embeds_referring_aturi=https%3A%2F%2Fvet.edu.ua%2F&feature=emb_imp_woyt
7. Відеоурок «Чоловіча програма зі спортивної гімнастики». <https://www.youtube.com/watch?v=iXxe-rYyo2c>
8. Історія розвитку української гімнастики. <https://www.youtube.com/watch?v=KCM9r7khJac>
9. Техніка безпеки на уроках гімнастики. <https://www.youtube.com/watch?v=oSkFR1YSf3c>
11. Specialised Gymnastics - be enabled with Casey Gymnastics. URL: <https://www.caseystadium.ymca.org.au/gymnastics/specialised-gymnastics>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перекладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час перевірки контрольних знань заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
1 семестр	
Змістовий модуль 1 (Тема 1-3)	18
Змістовий модуль 2 (Тема 4-6)	18
Змістовий модуль 3 (Тема 7-10)	24
Підсумковий контроль (залік)	40
Загальна кількість балів:	100
2 семестр	
Змістовий модуль 1 (Тема 11-14)	24
Змістовий модуль 2 (Тема 15-17)	18
Змістовий модуль 3 (Тема 18-20)	18
Підсумковий контроль (залік)	40
Загальна кількість балів:	100

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни