



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**“Гімнастика та методика її викладання”**  
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма “ **Фізична культура і спорт**”  
Спеціальність **А7 Фізична культура і спорт**  
Галузь знань **А Освіта**  
Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

<b>Викладач (і)</b>	Наталя Самсутіна, к.п.н., доцент кафедри ФКСМВ
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://edu.bdpu.org">https://edu.bdpu.org</a>
<b>Контактний телефон</b>	
<b>E-mail викладача:</b>	nmsam@ukr.net
<b>Графік консультацій</b>	понеділок 14.20; середа 14.20

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	6/180	18	42	120	екзамен
заочна	6/180	4	12	164	екзамен

**Семестр:** осінній

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** гімнастика, засоби гімнастики, види гімнастики, методи навчання.

**Мета та предмет курсу:** глибоке вивчення методики викладання гімнастики і озброєння педагогічними знаннями, навичками та вміннями, опанування техніки багатьох різноманітних видів гімнастики.

Предмет вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

ЗК12.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК1.Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК10.Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,

застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

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

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

ПРН 9. 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.

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

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

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 17.Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

### **Зміст курсу:**

**Тема 1.** Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історичний екскурс розвитку гімнастики.

**Тема 2.**Гімнастична термінологія.

**Тема 3.**Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики.

**Тема 4.** Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики.

**Тема 5.** Основи техніки гімнастичних вправ. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.

**Тема 6.** Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання, їх різноманітність і розподіл по групах.

**Тема 7.** Характеристика ЗРВ. Основні загальнорозвивальні вправи.

**Тема 8.** Особливості методики навчання та проведення загальнорозвивальних вправ.

**Тема 9.** Характеристика стройових вправ. Основні стройові вправи.

**Тема 10.** Особливості методики навчання та проведення стройових вправ.

**Тема 11.** Характеристика акробатичних вправ. Основні акробатичні вправи.

**Тема 12.** Особливості методики навчання акробатичних вправ.

**Тема 13.** Характеристика прикладних вправ. Основні прикладні вправи.

**Тема 14.** Методика навчання та проведення прикладних вправ.

**Тема 15.** Характеристика основних стрибків. Техніка виконання опорних стрибків.

**Тема 16.** Методика навчання опорних стрибків.

**Тема 17.** Особливості техніки виконання вправ на колоді.

**Тема 18.** Методика навчання вправам на колоді.

**Тема 19.** Особливості техніки виконання вправ на брусах.

**Тема 20.** Методика навчання вправам на брусах.

**Тема 21.** Особливості техніки виконання вправ на перекладині.

**Тема 22.** Методика навчання вправам на перекладині.

**Тема 23.** Зміст варіативного модуля "Гімнастика" Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти НУШ.

**Тема 24.** Методика контролю і оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць з варіативного модуля "Гімнастика" в умовах Нової української школи.

### **Методи навчання:**

1. Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення, репродуктивна).
2. Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.
3. Практичні: вправи, практичні роботи.
4. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу.
5. Метод опори на життєвий досвід здобувачів.
6. Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване.
7. Метод письмового контролю.
8. Метод тестового контролю.
9. Інформаційно-повідомляючий; пояснювальний; інструктивно-практичний; пояснювально-спонукаючий; пояснювальний методи.
10. Методи навчання: виконавчий; репродуктивний (відтворюючий); продуктивно-практичний; частково-пошуковий; пошуковий.
11. Скрайбінг.

### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов'язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається на платформі ZOOM, а також у системі електронного забезпечення навчання MOODLE та в рамках контролю самостійної роботи.

### **Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:**

Система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни, програма для організації відео конференцій ZOOM.

Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ШІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ШІ результати; розкривають внесок ШІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання);

дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ІІІ та дотримуються обмежень завдань.

### Система оцінювання та вимоги:

Поточне тестування та самостійна робота															
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4		Змістовий модуль 5		Змістовий модуль 6		Змістовий модуль 7		Змістовий модуль 8	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Змістовий модуль 9		Змістовий модуль 10		Змістовий модуль 11		Змістовий модуль 12		Підсумковий тест (екзамен)				Сума			
T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	50				100			
2	2	2	2	2	2	2	4								

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

### Шкала та критерії оцінювання:

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

### Критерії оцінювання:

A 90-100	Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Знає та може творчо використовувати різні методи та засоби гімнастики в фізичному вихованні різних верств населення, форми організації занять з учнівською молоддю. Має достатню рухову підготовку, володіє технікою виконання вправ в обсязі учбового матеріалу, фахово-педагогічними вміннями і навичками необхідними для викладання дисципліни.
B 78-89	Здобувач вищої освіти має міцні ґрунтовні знання, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах, які, після зауваження, самостійно виправляє.

С 65-77	Здобувач вищої освіти знає програмний матеріал повністю, має практичні навички викладанні гімнастики, організації та проведенню занять, але не вміє самостійно мислити, не може самостійно визначити та впровадити доцільні способи та організаційні форми занять з гімнастики. Практичні дії виконуються на рівні навичок.
Д 58-64	Здобувач вищої освіти знає основні теми курсу, має уявлення про зміст і засоби гімнастики, організацію занять з гімнастики, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні, інколи використовуючи професійну термінологію. Має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Більшість практичних дій виконуються на рівні умінь.
Е 50-57	Здобувач вищої освіти має окремі, не систематизовані знання з курсу, не може узгодити окремі теми навчального матеріалу. Знає значення окремих термінів, але не вміє їх використати у відповіді. Практичні дії виконуються на рівні умінь. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.
FX 35-49	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу. Не знає значення окремих термінів та не вміє їх використати у відповіді. Практичні навички не сформовані розпізнавання.
F 1-34	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу.

### **Список рекомендованих джерел:**

#### **Основні:**

1. 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.

2. Гімнастика та методика її викладання: курс лекцій / упоряд. Н.М. Самсутіна. Київ : Друкарник, 2022. 219 с.

3. Гімнастика. Гімнастична термінологія : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 014.11 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. / уклад.: О. В. Гребік, О. О. Панасюк. Луцьк : ЛНТУ, 2022. 36 с.

4. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.

5. Методичні рекомендації «Гімнастика та методика викладання» (для змішаної форми навчання) / В.С. Молотильнікова // Миколаїв: МНУ ім.В.О.Сухомлинського. 2024. 100 с.

#### **Додаткові:**

1. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студентів ВНЗ фіз.

виховання і спорту] : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017 . Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - Вид 2-ге, перероб. та допов. 2017. 382, [1] с.

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

Інтернет-ресурси:

1. <http://bdpu.org>
2. <http://library.bdpu.org>
3. <http://edu.bdpu.org>