



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**“Гімнастика та методика її викладання”**  
**“Gymnastics and its teaching methods”**

2023-2024 навчальний рік

Освітня програма **“ Фізична культура ”**

Спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)**

Галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

<b>Викладач (і)</b>	Наталя Самсутіна, к.п.н., доцент кафедри ТМФВ
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://edu.bdpu.org">https://edu.bdpu.org</a>
<b>Корпоративна освітня платформа ЗВО</b>	офіційний сайт БДПУ ( <a href="http://bdpu.org/">http://bdpu.org/</a> ). Вкладка: «Студент» – електронна навчальна підтримка Moodle

**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	8	8	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.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, техніка гімнастичних вправ, професійні вміння та навички, необхідні для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності, здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості.

ЗК 6. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.

ФК 1. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової діяльності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

ФК 2. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль, оцінювання та рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ФК 6. Здатність здійснювати інтегроване навчання, застосовувати міждисциплінарні зв'язки і розв'язувати широке коло професійних задач і проблем.

ФК 7. Організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів.

ФК 8. Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.

ФК 10. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК 13. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики та технології навчання, виховання і розвитку учнів.

### **Результати навчання:**

ПРН 5. Визначати ефективні форми взаємодії з учасниками освітнього процесу і професійними спільнотами та активно долучатися до діяльності професійних спільнот.

ПРН 6. Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 7. Застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок, володіти засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 8. Вміти аналізувати

різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності та запобігання їм.

ПРН 9. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції якості навчання та засобами і методами управління станом людини.

ПРН 11. Вміти організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил і норм, протиепідемічних правил, нести відповідальність за життя та здоров'я людини.

ПРН 12. Знати та вміти застосовувати різні форми організації освітнього процесу, види і форми навчальної і пізнавальної діяльності учнів.

ПРН 13. Знати медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи у сфері професійної діяльності.

Вміти визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення секційних занять з різних видів рухової діяльності.

Організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРН 14. Знати індивідуальні особливості учнів (вік, здібності, інтереси, потреби, мотивацію, досвід тощо), їх вплив на засвоєння навчального матеріалу та успішну соціалізацію.

ПРН 17. Знати види інтеграції в навчання, підходи до інтегрованого навчання. Вміти застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей,

навчальних предметів під час підготовки та проведення навчальних занять з фізичної культури.

ПРН 18. Вміти добирати доцільні форми, методи та засоби навчання відповідно до мети, завдань, вікових та інших особливостей учнів і застосовувати інноваційні технології навчання в освітньому процесі.

### **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 засвоювання 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.** Причини травматизму, їх профілактика

**Тема 24.** Місця занять гімнастикою та їх обладнання.

### **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 в 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.

### **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.

### **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.
-------------	--

В 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 викладання 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.
Ф 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.
Фх 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. 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.

4. 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.

#### Додаткові:

5. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Сялямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.

6. Ляшук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Ляшук, А.В. Огністий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.

7. 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.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
10. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.
11. 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.
12. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

Інтернет-ресурси:

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