

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**СИЛАБУС**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

<b>Ступінь вищої освіти</b>	Бакалавр
<b>Освітньо-професійна програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Факультет</b>	<i>Здоров'я людини</i>
<b>Кафедра</b>	<i>Фізичної культури і спорту</i>
<b>Семестр</b>	<i>1</i>
<b>Кількість кредитів</b>	
<b>Мова викладання</b>	<i>українська</i>
<b>Викладач</b>	<i>кадн.пед.наук, доцент Адирхаєва Л.В.</i>
<b>Контактна інформація</b>	+380 68 643 13 63

**ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ**

**Анотація.** Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» входить до обов'язкових компонентів освітньої програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня, відноситься до спортивно-педагогічних дисциплін. 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.

Загальний обсяг курсу для здобувачів складає 5 кредитів (150 годин). Навчальна дисципліна викладається у 1 семестрі з семестровим заліком.

**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

**Завдання : 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. Сформувати у здобувачів достатній рівень знань, умінь і навичок з техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики з різними групами населення.

4. Формування творчого ставлення майбутніх фахівців до самостійного вивчення та усвідомлення знань і практичного досвіду для вирішення завдань, що виникають у процесі професійної діяльності.

**Результати навчання.** Опанувавши дисципліну «Гімнастика з методикою викладання», здобувачі вищої освіти повинні мати такі **програмні результати навчання**:

- 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. Після опанування основних положень дисципліни «Гімнастика з методикою викладання»

**здобувачі повинні знати:**

- 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.
- Вміти:** - 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.

**Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають меті програми.** 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 злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми 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.

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість годин за формами навчання
<b>Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання</b>			
<b>Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики</b>	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	Презентація та повідомлення	денна 2 заочна 0,5
<b>Тема 2. Види гімнастики</b>	Класифікація видів гімнастики. Освітньорозвивальні 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)	Презентація видів гімнастики,  Участь у обговоренні	денна 2  заочна 1
<b>Тема 3. Основи гімнастичної термінології</b>	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,	Глосарій (словник основних термінів)	денна 2 заочна 0,5

	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.		
<b>Тема 4. Попередження травматизму на заняттях гімнастики</b>	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.	Реферат «Техніка безпеки під час занять гімнастикою», індивідуальні завдання	денна 2 заочна СР
<b>Тема 5. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання</b>	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, 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..	Презентація основних положень за темою	денна 2 заочна СР
<b>Змістовий модуль 2. <i>Стройові вправи. Вправи для загального розвитку</i></b>			
<b>Тема 6. Музика на заняттях з гімнастики</b>	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.	Музичний супровід, Участь у обговоренні	денна 2
<b>Тема 7. Стройові вправи</b>	Характеристика стройових вправ. Методика проведення стройових вправ. Стройові прийоми. Шиккування і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання. Подача команд та їх поєднання з музикою.	Схеми	денна 2 заочна СР
<b>Тема 8. Вправи для загального розвитку та вправи для загального розвитку з предметами</b>	Правила добору вправ. Навчання вправам для загального розвитку. Дозування вправ. Методи проведення ЗРВ. Вимоги до предметів. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичною палицею. Вправи з м'ячем. Вправи з обручем.	Комплекс вправ, Участь у обговоренні	денна 2 заочна СР

<b>Змістовий модуль 3.      Методика навчання гімнастичним вправам в інклюзивному середовищі</b>			
<b>Тема 9. Сутність процесу навчання</b>	Етапи навчання. Методи навчання. Техніка виконання та методи навчання акробатичним вправам, Вільні вправи. Вправи на гімнастичних снарядах. Правила страхування та допомоги на снарядах. Прикладна гімнастика: лазіння, перелази, переповзання, піднімання й перенесення, Полоса перешкод. Правила змагань.	Повідомлення про проведення змагань з гімнастичних видів спорту	денна 2 заочна СР
<b>Тема 10-11. Гімнастика в інклюзивному середовищі та для осіб з інвалідністю</b>	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 порушеннями здоров'я», Участь у обговоренні	денна 4 заочна 2

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Модуль 1.**

Заняття 1. *Тема для обговорення: Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Національні системи гімнастики.*

Заняття 2. *Тема для обговорення: Види гімнастики*

Заняття 3. *Тема для обговорення: Гімнастична термінологія. Правила запису ЗРВ*

Заняття 4. *Тема для обговорення: Попередження травматизму на заняттях з гімнастики*

Заняття 5. *Тема для обговорення: Гімнастичний зал: обладнання, інвентар, снаряди*

### **Модуль 2.**

Заняття 1. *Тема для обговорення : Музика на заняттях з гімнастики*

Заняття 2. *Тема для обговорення: Стройові вправи. Методика проведення стройових вправ. Шиккування і перешикування. Подача команд під музику*

Заняття 3. *Тема для обговорення: Методи проведення ЗРВ, з предметами. Правила добору вправ*

### **Модуль 3.**

Заняття 1. *Тема для обговорення: Етапи навчання. Методи навчання. Техніка виконання вправ*

Заняття 2. *Тема для обговорення: Методика навчання руховим діям різних верств населення з обмеженими можливостями*

Заняття 3. *Тема для обговорення: Методика проведення занять з особами з вадами зору, слуху опорно-рухового апарату*

## **Принципи розробки практичних завдань**

**Відповідність програмі.** Завдання мають відповідати темам, винесеним на вивчення в рамках дисципліни.

**Комплексність.** Завдання повинні охоплювати різні аспекти гімнастики: техніку виконання вправ, методику навчання, організацію навчально-тренувального процесу.

**Творчий характер.** Завдання мають стимулювати здобувачів до самостійного мислення, пошуку нестандартних рішень.

**Практична значимість.** Завдання повинні бути спрямовані на розвиток практичних навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

## **Алгоритм виконання практичних завдань**

### **Тема 1. Техніка виконання гімнастичних вправ**

**Аналіз відео.** Провести детальний аналіз відеозапису виконання гімнастичної вправи (власного або професійного спортсмена), визначити технічні помилки та запропонувати шляхи їх усунення.

**Розробка комплексу вправ.** Скласти комплекс вправ для розвитку сили, гнучкості, координації, спрямований на підготовку до виконання певного гімнастичного елемента.

**Демонстрація техніки.** Демонструвати техніку виконання гімнастичної вправи перед групою однокурсників, відповідати на запитання.

### **Тема 2. Методика навчання гімнастики**

**Розробка мікроциклу.** Скласти мікроцикл тренувань для певної групи гімнастичних вправ, обґрунтувати вибір методів навчання, засобів і методів контролю.

**Проведення заняття.** Провести фрагмент заняття з гімнастики з учнями середньої школи, використовуючи різноманітні методи навчання.

**Розробка дидактичних матеріалів.** Створити дидактичні матеріали (картки, плакати, презентації) для навчання гімнастичних вправ.

### **Тема 3. Індивідуалізація навчання в гімнастиці**

**Складання індивідуальної програми.** Скласти індивідуальну програму тренувань для спортсмена з певними фізичними обмеженнями або спортивними досягненнями.

**Корекція помилок.** Провести корекцію техніки виконання гімнастичної вправи у здобувача з порушенням здоров'я.

### **Тема 4. Контроль та оцінювання в гімнастиці**

**Розробка системи оцінювання.** Розробити систему оцінювання для певного гімнастичного елемента, обґрунтувати критерії оцінювання.

**Проведення тестування.** Провести тестування фізичної підготовленості групи студентів, проаналізувати результати та зробити висновки.

## **Тема 5. Проектна діяльність**

**Розробка навчальної програм.** Розробити навчальну програму з гімнастики для певної категорії населення (діти, дорослі, люди з обмеженими можливостями).

**Організація спортивного заходу.** Організувати спортивний захід з гімнастики (змагання, фестиваль), розробити сценарій, підготувати учасників.

## **Тема 6. Оцінювання практичних завдань**

**Глибина теоретичних знань.** Ступінь володіння теоретичним матеріалом, необхідним для виконання завдання.

**Практичні навички.** Якість виконання практичних дій, правильність застосування методичних прийомів.

**Творчий підхід.** Оригінальність рішень, здатність до самостійного мислення.

**Оформлення роботи.** Якість оформлення

### **Форми контролю**

**Індивідуальні завдання.** Виконуються здобувачами самостійно або в малих групах.

**Колективні проекти.** Виконуються здобувачами в складі команд.

### **Рекомендована література**

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. 203 с.
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. Борисова Ю.Ю. Федоряка А.В. Методика навчання підтримкам у естетичній гімнастиці (на прикладі підтримки «Піраміда») Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. 19-24.
4. 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. 188 с. ISBN 978-966-2394-49-8.

### **Додаткова література**

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. 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.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Загально розвивальні вправи та їх конструювання. Луцьк: РВВ: Вежа. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2007. 111 с.

4. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях з гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с.
5. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2016. 68 с.
6. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 148 с.
7. 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. 81-86.
8. 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.
9. 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](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\\_euri=https%3A%2F%2Fvet.edu.ua%2F&feature=emb\\_imp\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TLVMKbn1OrA&embeds_referring_euri=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>
10. Disability Gymnastics. URL: [https://www.britishgymnastics.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=38&Item](https://www.britishgymnastics.org/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Item)

### **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.** Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування

### ОЦІНЮВАННЯ

Навчальна дисципліна „Гімнастика з методикою викладання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістових модулів. Результати навчальної діяльності здобувачів оцінюються за 100 бальною шкалою. За результатами поточного, модульного та підсумкового контролів виставляється оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль: виставлення підсумкової оцінки здобувачам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях

Таблиця 1.

#### Оцінювання курсу: Гімнастика з методикою викладання

<i>Інструменти і завдання</i>	<i>Кількість балів</i>	
	Денна форма	Заочна форма
Участь в обговоренні	20	10
Тести	30	30
Індивідуальні завдання	10	20
Заліковий тест	40	40
<b>Разом</b>	<b>100</b>	