



Силабус навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс, 1 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	6
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 52 год.
	Самостійна робота - 108 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, 145 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна, к.фіз.вих., доцент
Контактна інформація викладача (-ів)	sinicata@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144, відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – формування у майбутніх фахівців фізичної культури теоретичних професійно-педагогічних знань, практичних умінь та навичок організації занять з гімнастики, викладання гімнастичних видів (стройовим вправам, загально-розвиваючим вправам, гімнастичним вправам для розвитку фізичних якостей та вправам на гімнастичних приладах).

Програмні результати навчання

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

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



ПРН 23. Застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

ПРН 24. Використовувати засвоєнні знання, уміння і навички при організації та проведенні змагань, здійсненні суддівства з видів спорту.

Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: знання отримані в закладах середньої освіти.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. **Тема 2.** Історичний огляд розвитку гімнастики. **Тема 3.** Місця занять гімнастикою та їх обладнання. **Тема 4.** Опорно-руховий апарат гімнаста. **Тема 5.** Класифікація і характеристика гімнастичних вправ. **Тема 6.** Класифікація стройових вправ. **Тема 7.** Загально-розвиваючі вправи. **Тема 8.** Основи методики навчання гімнастичних вправ. **Тема 9.** Складання комплексів вправ. **Тема 10.** Гімнастична термінологія її роль та місце у формуванні рухових навичок. **Тема 11.** Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. **Тема 12.** Організація занять гімнастикою. Складання та проведення комплексів вправ.

Сторінка курсу
на платформі
Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1753>



Рекомендовані джерела

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту / Л.Р. Айунц. – Житомир: Видво ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. Видання 4-те, доп., перероб. Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016. 330 с.
3. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. – Львів : ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.
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. Кривенко А.П., Желізний М.М. Гімнастика (теоретичні відомості): навч.посіб. Чернівці: НУЧК, 2019. – 120 с.
6. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб.. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – 552 с.
7. Теорія і методики 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.
8. 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. 2019. – 64 с.
9. Черняков В.В. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / В.В.Черняков, М.М. Желізний. – Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.
10. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навч. посібник / В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - К., 2009. – 136 с.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю 50 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 25 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті		35
Індивідуальні завдання (реферати, тези, доповіді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах)		15
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою



90 - 100	A	Відмінно
82 - 89	B	Добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, оволодіння технікою виконання рухів.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь у практичному виконанні рухів та комплексів вправ. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни (<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1753>).

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2024 р. Протокол № 2