



Силабус навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»

Спеціальність	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Освітній рівень	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Статус дисципліни	<i>Обов'язкова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>1 курс, 1 семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>6</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції - 20 год.</i>
	<i>Практичні - 52 год.</i>
	<i>Самостійна робота - 108 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Екзамен</i>
Кафедра	<i>Кафедра фізичної культури та спорту, аудиторія 140, 145 https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</i>
Викладач (-і)	<i>Синиця Тетяна Олександрівна, к.фіз.вих., доцент</i>
Контактна інформація викладача (-ів)	<i>sinicata@ukr.net</i>
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 144, відповідно до графіку</i>

Мета навчальної дисципліни – формування у майбутніх фахівців фізичної культури теоретичних професійно-педагогічних знань, практичних умінь та навичок організації занять з гімнастики, викладення 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 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

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

ПРН 24. Застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

ПРН 25. 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. Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. Видання 4-те, доп., перероб. Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна», 2016. 330 с.
2. 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.
3. Крупеня Світлана, Холодова Олеся. Гімнастика : підручник / Світлана Крупеня, Олеся Холодова. — Київ : Університет «Україна», 2025. — 316 с.
4. Синиця Т.О., Синиця С.В. Вплив засобів оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість здобувачок вищої освіти. III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю (електронне видання): Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення. 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 114-118.
5. 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. — Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. — 264 с.
6. Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник до I курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 128 с.
7. Bugaevsky, K.; Rybalko, L.; Synytsya, T.; Napierala, M. The influence of sports activity on the importance of the sexual somatotype of athletes in paired women's acrobatics and gymnastics. Acta kinesiological. 2022. Том.15. Випуск 2. С. 66-73.

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	Мах 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 2025 р. Протокол № 1