

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

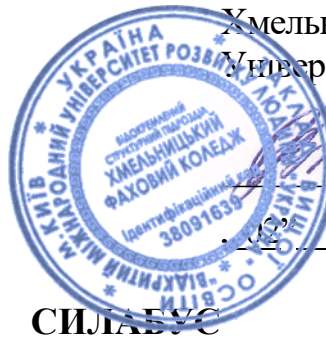
Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2024 р.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК 2.12 Гімнастика і методика її викладання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності (тей))

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: іспит

Хмельницький 2024 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ	
Викладач	<i>Веретко Ірина Андріївна – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту</i>
Канали комунікації	<i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: 067 756 28 18 Електронна пошта: Вайбер: Кабінет: 36</i>
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.uu.edu.ua/ за адресою	<i>Посилання на курс https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28353</i>

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова робота	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		6 год.	-
		Практичні, семінарські	
		38 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		72 год.	-
Індивідуальні завдання:			
Вид семестрового контролю: екзамен			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання;

3-4 курси ОС «бакалавр», 1-2 курси ОС «магістр» – 25% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

Здобувачі освіти заочної форми навчання мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи заплановані програмою дисципліни і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми навчання проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми навчання для здобуття ними усіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання, університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми доєднатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми навчання.

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Мета: сформувати у студентів знання, вміння і навички, необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики.

Завдання:

- ознайомити з історією розвитку гімнастики, з методикою викладання і розкрити значення предмету для всебічного розвитку людини;
- забезпечити ґрунтовне оволодіння студентами змістом, формами, методами і засобами навчання;
- сформувати у студентів достатні знання, вміння і навички з основних гімнастичних вправ, необхідні для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності;
- сформувати у студентів достатні знання з методики навчання гімнастичним вправам, організації та проведення занять з гімнастики;
- сформувати у студентів знання, вміння і навички для виховання в учнівської молоді свідомого ставлення до занять фізичними вправами.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 2. Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК 6. Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПРН 4. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

ПРН 7. Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

ПРН 8. Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

ПРН 9. Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

ПРН 18. Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

ПРН 21. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію інклюзивного фізкультурно-спортивного середовища.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна у тому числі					с.р.	Усього	аудиторна у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
МОДУЛЬ 1															
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії та засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики.															
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	6	2	-	2	-	-	2								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Історичний огляд розвитку гімнастики.	4	-	-	2	-	-	2								
Тема 3. Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії проти України. Класифікація гімнастичних вправ.	4	-	-	2	-	-	2								
Тема 4. Місця занять гімнастикою і обладнання.	4	-	-	2	-	-	2								
Тема 5. Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	4	-	-	2	-	-	2								
Тема 6. Стройові прийоми і дії.	4	-	-	2	-	-	2								
Тема 7. Шиккування і перешикування.	6	2	-	2	-	-	2								
Тема 8. Розмикання і змикання.	4	-	-	2	-	-	2								
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2								комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	38	4		16			18								
Змістовий модуль 2. Теорія і методика проведення занять з гімнастики.															
Тема 9. Різновиди пересування.	4	-	-	2	-	-	2								АР: письмове тестування
Тема 10. Ходьба, біг і стрибки.	4	-	-	2	-	-	2								

Тема 11. Акробатика.	6	-	-	4	-	-	2								СР: письмове завдання для самот. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 12. Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.	6	2	-	2	-	-	2								
Тема 13. Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.	6	-	-	4	-	-	2								
Тема 14. Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.	6	-	-	4	-	-	2								
Тема 15. Суддівство змагань з гімнастики	6	-	-	4	-	-	2								
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2								комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	40	2	-	22	-	-	16								
Усього годин	78	6	-	40	-	-	32								
ІНДЗ	12	-	-	-	-	-	12								ІНДЗ: реферат
Усього годин	90	6	-	40	-	-	44								

Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Робота на практичному занятті	1	8	8	7	7
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	10	1	10	1	10
1.3. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			23		22
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 45					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 15 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					5
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					10
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					10
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					15

2.5. Участь у науковій студентській конференції	10
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	10
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	15
Разом	15
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 15	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

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

2. Корносенко О.К. Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 190 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

Допоміжна література

1. Єретик А., Кожанова О., Полянничко О., Гаврилова Н. Гімнастика і методика її викладання» як базова дисципліна підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. (2(187)), С. 81-85. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).15)

2. Стасенко О. А., Балашов Д. І. Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 3К (188). С. 288–291.

Інформаційні ресурси

1. Міжнародна федерація гімнастики URL : <http://www.gymnastics.sport>.

2. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с. URL :<http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>.

3. Федерація гімнастики України. URL : <http://ukraine-rg.com.ua/>.

4. Каталог технічних засобів реабілітації. URL : <http://gutszn.kr-admin.gov.ua/component/content/article/146.html>.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
МОДУЛЬ 1		
1	Гімнастика в системі фізичного виховання.	2
2	Історичний огляд розвитку гімнастики.	2
3	Класифікація і характеристика гімнастичних вправ.	2
4	Місця занять гімнастикою і обладнання.	2
5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	2
6	Стройові прийоми і дії.	2
7	Шикування і перешикування.	2
8	Розмикання і змикання.	2
Модульний контроль		2
МОДУЛЬ 2		
9	Різновиди пересування.	2
10	Ходьба, біг і стрибки.	2
11	Акробатика.	2
12	Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.	2
13	Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.	2
14	Вправи для шиї, рук і плечового поясу, ніг і тазового поясу.	2
15	Суддівство змагань з гімнастики.	2
Модульний контроль		2
ІНДЗ		12
Разом		46

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії гімнастики.			
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	10	I
Тема 2. Історичний огляд розвитку гімнастики. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		II
Тема 3. Класифікація і характеристика гімнастичних вправ. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		

Тема 4. Місця занять гімнастикою і обладнання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		III
Тема 5. Забезпечення безпеки занять гімнастикою. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		III
Тема 6. Стройові прийоми і дії. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
Тема 7. Шикування і перешикування. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
Тема 8. Розмикання і змикання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		V
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VI
<i>Всього: 18 год.</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
Змістовий модуль 2. Засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики.			
Тема 9. Різновиди пересування. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VII
Тема 10. Ходьба, біг і стрибки. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VIII
Тема 11. Акробатика. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IX
Тема 12. Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	10	X
Тема 13. Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XI
Тема 14. Вправи для шиї, рук і плечового поясу, для ніг і тазового поясу. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XII
Тема 15. Суддівство змагань з гімнастики. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XIV
<i>Всього: 16 год.</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 12 год.	Реферат	15	
Разом: 46 год.	Разом: 45 балів		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100-бальною шкалою. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.
-------------------------------	--

	<p>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</p> <p>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</p> <p>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</p> <p>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</p> <p>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</p> <p>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</p>
--	--

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	Залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	Зараховано	A	<i>Відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	не зараховано	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.

„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій



(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

«02» вересня 2024 р.