

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

"01" 09 2025 р.

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

| | |
|--|---|
| Повна назва дисципліни (державною мовою) | <u>Гімнастика і методика її викладання</u> |
| Спеціальність | 017 Фізична культура і спорт |
| Освітня програма | Фізична культура і спорт |
| Рівень освіти | фахова передвища освіта |
| Статус навчальної дисципліни | загальноуніверситетська |
| Курс і семестр вивчення | 2 курс, 1 семестр |
| Кількість кредитів ЄКТС | 3 |
| Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану) | Лекції 6 год. |
| | Практичні 38 год. |
| | Самостійна робота 46 год. |
| Вид індивідуального завдання | реферат |
| Форма підсумкового контролю | екзамен |
| Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу | https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28353 |
| Циклова комісія | Фізичної культури і спорту |
| Викладач | Веретко Ірина Андріївна – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/272 |
| Контактна інформація викладача для консультацій | <i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> ira.veretko@gmail.com <i>Кабінет:</i> 38 |
| Анотація навчальної дисципліни | |
| Мета дисципліни | сформувати у здобувачів освіти систему професійних знань, практичних умінь і навичок з гімнастики та методики її викладання, необхідних для організації, проведення й аналізу навчально- |

| | |
|---|--|
| | тренувальних занять, а також для використання гімнастичних вправ у фізичному вихованні різних вікових груп. |
| Мета орієнтована на формування компетентностей | Курс спрямований на вироблення таких загальних компетентностей, як здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях На вироблення таких спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (СК) як: - здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів; - здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту. |
| Очікувані результати навчання | - застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку; - вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять; - дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання; - здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення; - знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини; - знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію інклюзивного фізкультурно-спортивного середовища. |

Змістовий модуль 1.

Загальні основи теорії та засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.

Характеристика гімнастичних вправ. Розподіл гімнастичних вправ за спеціальним призначенням. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики. Зміст і засоби гімнастики. Класифікація видів гімнастики.

Тема 2. Історичний огляд розвитку гімнастики.

Гімнастика стародавніх народів. Гімнастика у XVIII–XX ст. Гімнастика в цивільних навчальних закладах. Розвиток гімнастики у воєнні та післявоєнні роки. Шляхи подальшого розвитку гімнастики. Походження гімнастики та її спрямованість в античному суспільстві. Розвиток гімнастики в епоху середньовіччя. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX ст. Розвиток гімнастики в СРСР та Україні.

Тема 3. Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії проти України.

Фізичні вправи як засіб морально-психологічної підтримки. Гімнастика, як метод відновлення та реабілітації. Роль гімнастики у формуванні патріотичного духу. Гімнастика в умовах обмежених ресурсів. Інтеграція гімнастики в навчальний процес ВНЗ.

Тема 4. Місця занять гімнастикою та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці. Організація місць занять. Класифікація та використання обладнання. Методичні вказівки до використання.

Тема 5. Забезпечення безпеки занять гімнастикою.

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Правила розташування гімнастичних снарядів у залі. Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Види страховки і допомоги у навчанні. Лікарський контроль і самоконтроль. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму. Перерахуйте головні причини травматизму в гімнастиці. Лікарський контроль, як один із головних засобів профілактики травматизму.

Тема 6. Стройові прийоми і дії.

Поняття: стрій, шеренга, колона, дистанція, інтервал, фланг, фронт, тил, направляючий, замикаючий, форма рапорту. Стройові прийоми: команди “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Наліво рівняйся!”, “На середину рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Правою вільно!”, “Відставити!”, вихід із строю і повернення в стрій. Розрахунки по порядку; на перший і другий; по три, чотири і т.і.; на 6, 8 на місці. Повороти: направо, наліво, кругом, півповороти направо і наліво. Стройові дії: перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки при поворотах кругом і вбік флангів, зміна напрямку заходження плечем шеренгового строю, перешикування з однієї шеренги в дві в русі, розрахунок строю в русі.

Тема 7. Шиккування і перешикування.

Шиккування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, перешикування колони по одному в колону по два та навпаки на місці і в русі. Перешикування в русі з колони по одному в колону по два, по три, по чотири і т.д. послідовними поворотами, перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням та зворотне перешикування в колону по одному розведенням і злиттям. Перешикування із шеренги і колони по одному уступами в колону по три, по чотири, по п'ять і зворотно. Перешикування в русі з колони по одному (через центр залу) в шаховому порядку, дробленням і зведенням на кутах залу і в центрі. Характеристика перешикувань в русі. Характеристика перешикувань з рухом колон у прямих напрямках.

Тема 8. Розмикання і змикання.

За стройовим статутом – направо, наліво, від середини, приставними кроками. Уступами з пошеренгового строю і колони по два, приставними кроками і поворотами після команди “Стій!” без попереднього розрахунку, з одного кола в два і три кола, дугами вперед і назад. Фігурне розмикання з використанням елементів вільних вправ. танцювальних кроків і елементів акробатики. Охарактеризувати основні способи розмикання.

Змістовий модуль 2.

Теорія і методика проведення занять з гімнастики.

Тема 9. Різновиди пересування.

Крок на місці і зупинка, рух кроком і бігом, зміна ноги під час руху зміна темпу руху і довжини кроку, рух вперед з кроку на місці. Повороти наліво, направо і кругом в русі, обхід, діагональ протихід, “змійка”, рух по точках залу. “Коло”, “спіраль”, “схрещення” (на кутах і серединах залу), “петля”, зустрічні проходи. Особливості руху по точкам в залі. Характеристика руху в прямих напрямках. Характеристика руху в косих напрямках.

Тема 10. Ходьба, біг і стрибки.

Ходьба, біг і стрибки, що швидко чергуються (підскоки). Ходьба: стройовим і похідним кроком, приставними кроками, на носках, п'ятках, краях ступні, високо піднімаючи коліно зігнутої ноги, в присіді та напівприсіді, схресними кроками (в сторону), випадами, випадами з пружинистими присіданнями, схресними кроками з напівприсідами (рух в сторону). Біг: простий, з високим підніманням стегна зігнутої ноги, на носках, піднімаючи прямі ноги вперед, назад і в сторону, стрибками з ноги на ногу, по “купинах”, з поворотами кругом, спиною вперед, боком (схресними кроками), біг з перешкодами. Стрибками, що швидко чергуються: стрибки на двох ногах (ноги разом, нарізно, схресно) з просуванням вперед, назад, в сторону, стрибки на одній нозі з просуванням вперед, на одній і двох ногах з поворотами і рухами рук; у вигляді завдань зі зміною різних способів стрибків. Вправи з ходьби і бігу типу “завдань” і “раптовостей” з диференціюванням двох і трьох сигналів, які виконуються в русі шагом, бігом і стрибками, що швидко чергуються. Різновиди ходьби, які застосовуються в гімнастиці. Характеристика бігу і ходьби.

Тема 11. Акробатика.

Групування в різних вихідних положеннях. Перекати: назад, вперед і в сторону, прогнувшись і в групуванні. Перекиди: вперед у групуванні з різних вихідних положень в різні кінцеві положення, довгий перекид вперед стрибком. Стійки: на лопатках, з опорою прямими руками в підлогу. Стійка на голові силою із упору присівши. „Міст”: з положення лежачи і нахилом назад із

стійки ноги нарізно. Перевороти: переверот в сторону з місця, переверот в сторону з розбігу. Класифікація акробатичних вправ. Дати характеристику групуванням, перекатам, перекидам.

Тема 12. Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.

Зміст та значення гімнастичної термінології. Основні вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми запису гімнастичних вправ. Охарактеризуйте способи утворення термінів. Скласти словник основних гімнастичних термінів.

Тема 13. Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.

Завдання та застосування ЗРВ. Класифікація ЗРВ. Форми й зміст занять ЗРВ. Форми занять ЗРВ та основні завдання. Вправи без предметів. Вправи з предметами.

Тема 14. Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу

Вихідні положення. Положення рук (у стійках, сідах). Положення голови. Положення тіла в упорах. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ. Скласти три комплекси загальнорозвиваючих вправ на місці.

Тема 15. Суддівство змагань з гімнастики.

Спортивні змагання. Судді змагань. Вимоги до судді змагань. Секретаріат змагань. Характеристика правил змагань.

Рекомендована література

Основна література

1. 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.
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.
4. Гімнастика : підручник / С. Крупеня, О. Холодова. – К.: Університет «Україна», 2025. 316 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.
3. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: навч. посібн. / М.М. Василенко. Київ. «Центр учбової літератури».2021. 495 с.

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова 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 семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і

мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних 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 освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | | Екзамен | Сума | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|--------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------|------------------|---|
| Змістовий модуль 1 | | | | | | | | Змістовий модуль 2 | | | | | | | | ІНДЗ | 40 | не більше 100 | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | МК1 | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | МК 2 | | | |
| 4 | | | 6 | | | | | 5 | 2 | 3 | | 3 | | 4 | | 2 | | | 6 |

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу

Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту

Володимир ПУЧА