

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступниця директора з навчальної роботи
Світлана ПАРХОМЕЦЬ
«30» серпня 2024 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компонента	Теорія і методика гімнастики, гімнастика в системі дошкільної та початкової освіти
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	1
Семестр	II
Форма навчання	Денна
Статус освітнього компонента	обов'язковий, цикл професійної і практичної підготовки
Обсяг	кредити – 3 загальний обсяг годин – 90 годин аудиторної роботи - 44, з них: лекцій - 6, практичних занять - 38, годин самостійної роботи - 46, годин консультації – 1,8.
Контрольні заходи	практичні роботи, захист презентацій, тестування, модульний контроль
Мова викладання	українська
Розміщення освітнього компоненту	http://www.dfks.com.ua
2. Кадрове забезпечення	
Циклова комісія, що забезпечує викладання	циклова комісія професійної та практичної підготовки
Викладач	Олена КУДЗІЄВА
Електронна пошта (чи персональний сайт) викладача	Lenatom620@gmail.com

3. Мета та предметні результати навчання

Мета освітнього компонента	сприяння формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі фізичного виховання і спорту, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання гімнастиці
Компетентності	<p>ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.</p> <p>ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.</p> <p>ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.</p> <p>ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.</p> <p>ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК10 Здатність до планування, зокрема розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб.</p> <p>ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.</p> <p>ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.</p> <p>ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.</p> <p>СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.</p> <p>СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.</p> <p>СК7 Здатність до планування навчально – виховного процесу та позаурочної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, дитячо – юнацьких спортивних школах.</p> <p>СК8 Здатність до організації навчального процесу з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.</p> <p>СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.</p> <p>СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.</p>

	СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати за ОПП	<p>РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.</p> <p>РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.</p> <p>РН5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.</p> <p>РН6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.</p> <p>РН7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.</p> <p>РН8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.</p> <p>РН9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.</p> <p>РН10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.</p> <p>РН11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>РН12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>РН15 Організувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>РН20 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.</p>

Результати навчання за освітнім компонентом	
Знати	<ul style="list-style-type: none"> - місце гімнастики в системі фізичного виховання; - характеристику видам гімнастики; - сутність гімнастичних вправ, як засобу фізичного виховання; - правила гімнастичної термінології; - терміни загально розвиваючих вправ; - правила і форму запису вправ; - засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості; - методику розвитку прудкості; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координації рухів; - методику розвитку координації; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей;

	<ul style="list-style-type: none"> - методику розвитку сили; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості; - методику розвитку витривалості; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості; - методику розвитку гнучкості; - місце, завдання і зміст гімнастики в школі; - основні форми організації занять гімнастикою в системі дошкільної та початкової освіти; - структуру і методику проведення уроку гімнастики в школі; - мету і завдання планування навчальної роботи; - основні документи планування.
Вміти	<ul style="list-style-type: none"> - використовувати гімнастичну термінологію; - скласти комплекс ЗРВ; - провести стройові вправи, переміщення; - провести комплекс ЗРВ; - скласти конспект заняття з розвитку рухових здібностей; - скласти річний план-графік розподілу навчального часу з ФК в загальноосвітній школі; - скласти четвертний план-графік розподілу навчального матеріалу з ФК; - скласти конспект уроку з гімнастики в загальноосвітній школі; - провести урок з гімнастики в загальноосвітній школі; - провести фізкультурну хвилинку; - застосувати методики розвитку рухових здібностей.

Структура освітнього компонента			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
I курс, II семестр			
Модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання стройові та загально-розвиваючі вправи, як засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики			
1	Тема 1.1. Гімнастика як навчальна дисципліна. Види і засоби гімнастики.	Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна. Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Засоби гімнастики. Класифікація гімнастичних вправ.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 1.2 Стройові вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики	Стрій. Шеренга. Колона. Фланг. Фронт. Інтервал. Дистанція. Направляючий. Замикаючий. Команди, призначення і дії при виконанні стройових прийомів. Шиккування і перешиккування. Розмикання і змикання. Пересування. Методичні вказівки до стройових вправ.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання стройових прийомів і команд. Тестування. Модульний контроль.

3	Тема 1.3. Загально-розвиваючі вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики	Вихідні положення. Положення ніг. Стійки. Положення рук. Основні положення предметів. Положення тулуба.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Захист презентацій. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 1.4. Загально-розвиваючі вправи без предметів	Рухи головою. Рухи руками. Рухи тулуба. Рухи ногами.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
5	Тема 1.5. Загально-розвиваючі вправи предметами	Рухи головою. Рухи руками. Рухи тулуба. Рухи ногами.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
6	Тема 1.6. Комплекси загально-розвиваючих вправ	Комплекси ЗРВ без предметів. Комплекси ЗРВ з предметами. Комплекси ЗРВ у русі. Комплекси ЗРВ на гімнастичній лаві.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
Модуль 2. Прикладні вправи, як один із засобів освітньо-розвиваючих видів гімнастики. Теорія і методика розвитку рухових здібностей				
1	Тема 2.1. Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики	Вплив прикладних вправ на організм людини. Основні завдання прикладних вправ. Методика навчання.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Захист презентацій. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. літератури. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 2.2. Ходьба і біг	Різновиди ходьби і бігу. Методика навчання.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 2.3. Вправи рівновазі	Особливості вправ в рівновазі. Навчання вправам у рівновазі. Умови, що впливають на виконання вправ у рівновазі.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 2.4. Лазіння, перелізання, переповзання	Навчання лазінню і перелізанню. Навчання лазінню по канату різними способами. Основні вправи переповзання.	Опрацювання матеріалу. Опрацювання виконання вправ. Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування. Модульний контроль.

5	Тема 2.5. Вправи в метанні і ловінні	Метання на дальність. Метання в ціль. Підкидання і ловіння.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
6	Тема 2.6. Поняття «рухові здібності»	Поняття про «рухові здібності» людини. Класифікація.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. презентацій. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. Захист Тестування.
7	Тема 2.7. Спритність	Поняття про спритність. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку спритності. Методика розвитку спритності.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
8	Тема 2.8. Координація рухів	Поняття про координацію рухів. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
9	Тема 2.9. Силові здібності	Фізіологічна характеристика сили. Види силових здібностей. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей. Методика розвитку сили.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
10	Тема 2.10. Рухова витривалість	Поняття про рухову витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості. Методика розвитку витривалості.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
11	Тема 2.11. Гнучкість	Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. і команд. Тестування.
Модуль 3. Методика занять і планування навчальної роботи з гімнастики в школі				
1	Тема 3.1. Основні форми організації занять гімнастикою в школі	Гімнастика до занять. Фізкультурні паузи. Гімнастичні вправи під час великих перерв та в режимі продовженого дня. Позакласна форма занять гімнастикою. Масові гімнастичні виступи. Структура і методика проведення уроку гімнастики.	Опрацювання матеріалу. опрацювання виконання вправ Письмові роботи. презентацій. Модульний контроль.	лекційного Самостійне літератури. Захист Тестування.

2	Тема 3.2. Мета, завдання та методика планування навчальної роботи	Мета планування. Основні завдання планування. Основні документи планування.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
---	--	---	---

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На практичних заняттях	Практична робота, письмова робота, укладання документації.
Література основна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Айнуц В., Мельничук Д. Навчальний посібник. – Житомир: вид-во житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2010. 2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). - Ч. 1. - Тернопіль: ТДПУ, 2001. 3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. 	
Література додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 1. Товт-Коршинська М.І., Пишка О.П. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. 2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. 3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів//Укл.: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. 4. omvg-4ed-t1.pdf (ovc.kharkov.ua) (Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник у 2-х томах.). 5. researchgate.net (Короткий гімнастичний термінологічний довідник (загальнорозвиваючі вправи)). 6. gimnastyka.com.ua (Гімнастична термінологія). 	

Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Загальна кількість балів
	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	
Робота на практичному занятті	14	2	7	2	4	2	50
Виконання завдань для самостійної роботи	3	3	2	3	1	3	18
Виконання МКР	1	12	1	10	1	10	32
Разом	100						

4. Політика освітнього компонента

Правила взаємодії	Самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів освіти.
-------------------	---

	<p>У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримує оцінки і повинен повторно виконати завдання.</p> <p>Під час очного навчання, якщо завдання виконано після встановленого терміну (але не пізніше ніж через 2 тижні), то оцінка за його виконання знижується на 20%.</p> <p>Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування.</p> <p>Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них.</p> <p>Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем.</p> <p>Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки.</p>
Додаткова інформація	Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру.

Силабус:

складено **Оленою КУДЗІЄВОЮ** – спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, викладачем-методистом

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «18» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО
«18» серпня 2024 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «19» серпня 2024 року № 1

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА
«19» серпня 2024 року