

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступниця директора з навчальної роботи

Світлана ПАРХОМЕЦЬ

«10» серпня 2015 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компонента	Теорія і методика гімнастики
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Галузь знань	A Освіта
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	I
Семестр	II
Форма навчання	Денна
Статус освітнього компонента	обов'язковий, що формує спеціальні компетенції
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, письмові роботи, доповіді з використанням 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 конкурентоспроможного, національно-свідомого фахівця, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання гімнастиці, що вимагає застосування сучасних методів навчання з дотриманням дидактичних принципів послідовності, доступності та індивідуалізації у сфері фізичної культури та спорту.
Компетентності	ЗК2 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК3 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово. ЗК5 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій в практичній діяльності ЗК6 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності. ЗК7 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК8 Здатність планувати і управляти часом. ЗК10 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК2 Здатність до проведення навчально-тренувальних занять, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів. СК6 Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації та проведення заходів з фізичної культури і спорту. СК10 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування. СК13 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати за ОПП	РН3 Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування. РН6 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку. РН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей людини в різних формах організації занять з фізичного виховання. РН8 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу. РН9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. РН12 Організовувати заняття популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. РН16 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання. РН17 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

Результати навчання за освітнім компонентом	
Знати	- 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 пружкості; - методику розвитку пружкості; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координації рухів; - методику розвитку координації рухів; - вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей; - 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 закладі освіти; - основні форми організації занять гімнастикою в закладі освіти; - структуру і методику проведення уроку гімнастики в закладі освіти; - мету і завдання планування навчальної роботи з фізичного виховання в закладі освіти; - основні документи планування фізичного виховання в закладі освіти;
Вміти	- використовувати гімнастичну термінологію; - скласти комплекс загально-розвиваючих вправ; - провести стройові вправи, переміщення; - провести комплекс загально-розвиваючих вправ; - скласти річний план-графік розподілу навчального часу з ФК в закладі освіти; - скласти четвертний план-графік розподілу навчального матеріалу з ФК в закладі освіти; - скласти конспект уроку гімнастики; - провести урок гімнастики; - провести фізкультурну хвилинку; - застосувати методики розвитку рухових здібностей.

Структура освітнього компонента			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
І 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. Загальна характеристика освітнього компонента. Види і засоби гімнастики. Причини	Загальна характеристика освітнього компонента. Методичні особливості викладання гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Засоби гімнастики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.

	травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.		
2	Тема 1.2. Історія гімнастики	Історія гімнастики за часів рабовласницького та феодального суспільства. Історія гімнастики з другої половини XVI ст. Створення національних систем гімнастики в Німеччині, Франції, Швеції. Сокольська система гімнастики. Гімнастика Жоржа Демени.	Самостійне опрацювання літератури. Доповідь з використанням презентації. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 1.3. Гімнастична термінологія	Значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила гімнастичної термінології.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 1.4. Правила запису загально-розвиваючих вправ	Форми запису вправ. Правила запису вправ.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування, письмові роботи. Модульний контроль.
5	Тема 1.5. 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. Шикування і перешикання. Розмикання і змикання. Пересування. Методичні вказівки до стройових вправ.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання стройових прийомів і команд. Тестування. Модульний контроль.
6	Тема 1.6. Загально-розвиваючі вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики	Рухи головою без предметів і з предметами. Рухи руками без предметів і з предметами. Рухи тулубом без предметів і з предметами. Рухи ногами без предметів і з предметами.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
Модуль 2. Прикладні вправи, як один із засобів освітньо-розвиваючих видів гімнастики. Теорія і методика розвитку фізичних якостей засобами гімнастики			
1	Тема 2.1. Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики	Вплив прикладних вправ на організм людини. Основні завдання прикладних вправ.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 2.2. Ходьба і біг	Різновиди ходьби і бігу. Методика навчання.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури.

			Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 2.3. Вправи у рівновазі	Особливості вправ у рівновазі. Навчання вправам у рівновазі. Умови, що впливають на виконання вправ у рівновазі.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ 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 лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
5	Тема 2.5. Вправи в метанні і ловінні	Метання на дальність. Метання в ціль. Підкидання і ловіння.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
6	Тема 2.6. Поняття «рухові здібності»	Поняття про «фізичні якості» людини. Класифікація.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
7	Тема 2.7. Методика розвитку спритності.	Поняття про спритність. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку спритності. Методика розвитку спритності засобами гімнастики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
8	Тема 2.8. Методика розвитку координації рухів	Поняття про координацію рухів. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей засобами гімнастики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
9	Тема 2.9. Методика розвитку сили та витривалості	Фізіологічна характеристика сили. Види силових здібностей. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей. Методика розвитку сили засобами гімнастики. Поняття про рухову витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості. Методика розвитку витривалості засобами гімнастики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.

10	Тема 2.11. Методика розвитку гнучкості	Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості засобами гімнастики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Тестування. Модульний контроль.
Модуль 3. Методика занять і планування навчальної роботи з гімнастики в закладі освіти			
1	Тема 3.1. Основні форми організації занять гімнастикою в закладі освіти	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 лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 3.2. Мета і завдання планування навчальної роботи з гімнастики в закладі освіти. Основні документи планування.	Мета планування. Основні завдання планування. Основні документи планування.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Укладання документації. Тестування. Модульний контроль.

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На практичних заняттях	Практична робота, письмова робота, укладання документації, тестування.
Література основна	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	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	3	54
Виконання завдань для самостійної роботи	1	5	1	6	1	3	14
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. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримуватиме оцінки і повинен повторно виконати завдання. 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%. Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування. Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них. Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем. Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки. Письмово оформлені результати самостійної роботи потребують захисту здобувачами фахової передвищої освіти у час, відведений для індивідуально-консультаційної роботи викладача.
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 «29» серпня 2027 року № 2

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО
«29» серпня 2027 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «29» серпня 2025 року № 2

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА
«29» серпня 2025 року