

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ**

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>Фізична культура і спорт</u>
Спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

<b>1. Загальна інформація</b>	
Назва дисципліни	Теорія і методика викладання гімнастики
Викладач (і)	Синиця Андрій Володимирович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Земська Надія Остапівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380505497670 +380950047097
E-mail викладачів	<a href="mailto:andrii.synnytsia@pnu.edu.ua">andrii.synnytsia@pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:nadiia.zemska@pnu.edu.ua">nadiia.zemska@pnu.edu.ua</a>
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС, 180 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	
Консультації	Згідно графіка
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо методики навчання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, виконання гімнастичних вправ під музичний супровід та методикою навчання основних гімнастичних елементів.	
<b>Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
Вивчення теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, освоєння необхідних професійних вмінь та навичок пов'язаних із грамотним добором музичного супроводу та вмінням виконувати вправи під музику, оволодіння технікою виконання та методикою навчання основних танцювальних кроків, а також професійними вміннями і навичками необхідними в практичній діяльності вчителя фізичного виховання, тренерській та організаційній роботі в галузі фізкультури та спорту.	
<b>Компетентності</b>	
<p>ІК. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту.</p> <p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК-5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ФК-1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК-4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного</p>	

спорту для осіб, що їх потребують.

ФК-14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Програмні результати навчання

ПРН-2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН-4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН-7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН-13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН-17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

## 5. Організація навчання

### Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні	48
самостійна робота	120

### Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
1	017 фізична культура і спорт	1	Нормативна

### Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Модуль 1			
Змістовний модуль 1			
Тема 1. Введення в курс гімнастики.	2		6
Тема 2. Види гімнастики.	2		6
Тема 3. Методика проведення гімнастичних вправ.	2		6
Тема 4. Основи гімнастичної термінології.	2		6
Тема 5. Характеристика ЗРВ та комплексів з них.	2		6
Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей на заняттях з гімнастики.		4	6

Тема 7. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристика вправ на гімнастичних приладах.		2	6
Тема 8. Урок як основна форма організації навчального процесу.	2		6
<b>Змістовний модуль 2</b>			
Тема 9. Методика проведення стройових вправ.		6	8
Тема 10. Ознайомлення з технікою виконання основних прикладних вправ.		6	8
Тема 11. Вивчення гімнастичних елементів.		6	10
Тема 12. Техніка виконання основних ЗРВ.		6	10
Тема 13. Методика проведення комплексу ЗРВ.		6	12
Тема 14. Методика складання і проведення комплексів ЗРВ з предметами.		6	12
Тема 15. Методика розвитку фізичних здібностей на уроках гімнастики.		6	12
<b>ВСЬОГО</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>120</b>

#### 4. Система оцінювання курсу

<b>Накопичування балів під час вивчення дисципліни 1 семестр (Екзамен)</b>		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичне заняття</b>	Тестови контроль	10
	Усна відповідь	10
	Написання плану-конспекту	10
<b>Індивідуальне завдання</b>	Проведення занять	10
<b>Самостійна робота</b>	Практичні навички	10
<b>Екзамен</b>		50
Максимальна кількість балів		100

## 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу 1 семестр (Екзамен)

Види навч. робіт	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					КСР1	Номер практичного заняття								КСР2
	1-3	4-6	7-8	9-10	11-12		13-14	15-16	17-18	19-21	22-24				
Т	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100				10
УВ	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10				10
ПН	10	*	*	*	**		10	**	**	**	**			10	10
ІЗ													10		10
СР						100						100			10
Екзамен															50
Разом															100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

\*\*\*позначені теми, за які виставляється оцінка за оволодіння практичними навичками за модулем 3;

\*\*\*\*позначені теми, за які виставляється оцінка за оволодіння практичними навичками за модулем 4;

ІЗ – індивідуальне завдання;

СР – самостійна робота;

КСР 1- контроль самостійної роботи 1;

КСР 2 – контроль самостійної роботи 2.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

Під час практичних занять студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навичками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних робіт, де вказуються отримані результати, здійснена їх інтерпретація та сформульовані висновки. Підставою для зарахування та оцінювання практичних навичок є здані і захищені протоколи практичних робіт.

Виконання всіх практичних робіт і здача оформлених протоколів з результатами їх виконання та висновками є обов'язковою для усіх студентів.

Під час вивчення дисципліни студент здає практичні навички за 3 модулями.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за практичні навички за кожен модуль, становить 10 балів.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Якщо студент своєчасно (не пізніше 3 практичного заняття) не повідомив викладачу, яку тему обрав, то викладач самостійно закріплює за ним тему для виконання.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -10.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Найбільш цікаві та змістовні доповіді можуть бути рекомендовані для оприлюднення на студентських конференціях, круглих столах тощо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу двічі на семестр ( в середині – КСР 1 та кінці семестру – КСР 2) за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на тижні контролю самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи (КСР1, КСР 2 ) вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100. (КСР 1=100, КСР 2=100).

На кожному занятті студент може отримати оцінку за усну відповідь (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 10.

Критерії оцінювання за 10-бальною шкалою:

- 9-10 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним

завдань.

- 7-8 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

- 5-6 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

- Менше 5 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Таким чином, під час вивчення дисципліни здійснюється оцінювання 5 видів навчальної роботи:

1. Тестовий контроль знань;
2. Усна відповідь, участь у дискусіях, розв'язування ситуаційних задач;
3. Практичні навички;
4. Індивідуальні завдання;
5. Контроль самостійної роботи.

Кожен з цих видів дозволяє набрати студенту максимально 10 балів, що у підсумку становить 50.

На екзамені студент може набрати максимально 50 балів.

Екзамен проводиться у формі тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях згідно затверджених програмових вимог.

Додаткові бали студенту можуть бути нараховані, якщо результати виконання індивідуальних завдань та інших видів робіт є представлені на студентських конференціях, надруковані у збірниках матеріалів конференцій, а також за активну участь у дискусіях під час практичних занять.

За участь у науковій конференції чи публікацію матеріалів конференцій студенту може бути додано додатково 10 балів.

За активну участь у дискусіях студент може додатково отримати 5 балів.

Пропущені практичні заняття та КСР як з поважної, так і без поважної причини, відпрацьовуються в обов'язковому порядку згідно встановленого графіка відробок і консультацій, що затверджується перед початком семестру на кафедрі. Пропущене заняття вважається відпрацьованим, коли студент виконав усі передбачені форми роботи (тестовий контроль, практичні навички).

Якщо студент пропустив велику кількість занять через хворобу, участь у змаганнях, наукових конференціях тощо, можливе відпрацювання за індивідуальним графіком.



<b>6. Ресурсне забезпечення</b>	
Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми, та інше), спортивний інвентар та обладнання
<b>Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.</li> <li>2. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). Івано-Франківськ: "Гостинець", 2003. 75с.</li> <li>3. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. Івано-Франківськ, 2002, 143с.</li> <li>4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика . Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.</li> <li>5. Земська Н. О., Рихлюк С. П. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2020. 123 с.</li> <li>6. Земська Надія, Маланій Юрій. Програмування оздоровчих занять з гімнастики для дітей молодшого шкільного віку. <i>Еврика ХХІІ: збірних студентських наукових праць</i>. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. у-т. ім. В. Стефаника, 2021, С.271-273.</li> <li>7. Земська Надія. Вплив занять фітнесом на фізичний стан студенток. <i>Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції</i>. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 82-86.</li> <li>8. Огнистий А. В., Р. А. Власюк. Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: «ТАЙП», 2015. 241с.</li> <li>9. Карпов І. Б., Корчинький В. Л. Фізична культура . Київ, 2006. 125 с.</li> <li>10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.2. 368 с.</li> <li>11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. Харків, 2004. -Частина 1. 414с.</li> <li>12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408с.</li> </ol>	

## 8. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Оцінювання письмових робіт студентів регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності</a></li> </ul>

	<p><a href="#">Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</li> </ul> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «<a href="#">Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти</a>» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>та до «<a href="#">Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a>» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладачі:**

**Синиця А.В.  
Земська Н. О.**