

## Силабус курсу

### Гімнастика

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, Семестр: 1

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПІП

к. н. з ф. в. і с., доц. **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація

[malyar\\_n@yahoo.com](mailto:malyar_n@yahoo.com), +380977206401

### Опис дисципліни

Дисципліна «Гімнастика» спрямована на формування у студентів знань про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про методичні особливості викладання гімнастики, про характеристику засобів та видів гімнастики. Розділи даної дисципліни дозволяють отримати знання щодо гімнастичної термінології (основні поняття, значення термінології, вимоги до термінології, правила гімнастичної термінології, терміни вправ на приладах та ті, які загально розвивають, акробатичних вправ), правил і форми запису вправ. Дисципліна «Гімнастика» дає можливість вивчити класифікацію гімнастичних вправ, основи техніки гімнастичних вправ, засоби та методику навчання гімнастичним вправам (стройовим, загально розвивальним, прикладним, вправам на приладах), отримати знання щодо техніки безпеки на заняттях з гімнастики.

### Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання;	Завдання
2/6	Гімнастика в системі фізичного виховання	Знати про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про гімнастику як навчально-наукову дисципліну; Знати про методичні особливості викладання гімнастики; Знати характеристику засобів гімнастики; Знати види гімнастики; Знати основи академічної доброчесності.	Дидактичні тести, питання
2/6	Гімнастична термінологія	Знати основні поняття та значення термінології; Знати вимоги до термінології; Знати правила гімнастичної термінології; Знати терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ; Знати правила і форми запису вправ.	Тести, питання
2/6	Класифікація гімнастичних вправ	Знати основні поняття, призначення і види класифікації; Знати класифікатори;	Дидактичні тести, питання

		Знати класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ; Знати особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах.	
2/6	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена	Знати методи наукових досліджень у спорті (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, відеозйомка змагальної діяльності спортсменів, опитування, анкетування, метод інтерв'ю, метод експертних оцінок, соціометричне опитування). Знати особливості аналізу науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.	Дидактичні тести, питання
2/6	Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам	Знати основні поняття та методологію теорії моторного навчання; Знати теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям; Знати чинники навчання гімнастичним вправам; Знати етапи формування рухового навичку; Знати методи навчання; Знати особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.	Дидактичні тести, питання
2/6	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою	Знати основні причини травматизму на заняттях гімнастикою; Знати методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму; Знати особливості страховки і допомоги при навчанні; Знати про лікарський контроль на заняттях з гімнастики.	Тести, питання
4/4	Основи техніки гімнастичних вправ	Знати фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ; Знати елементи кінематики та динаміки гімнастичних вправ; Володіти технікою силових та махових вправ; Знати структуру махових вправ.	Дидактичні тести, питання
4/4	Методика навчання стройових вправ	Знати методику навчання шикунь та перешикувань, розмикань та змикань, пересувань; Знати методичні вказівки до стройових вправ.	Тести, питання
4/4	Методика навчання загально розвивальних вправ	Знати вихідні положення та їх назви; Знати методику навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором, на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ; Знати методичні вказівки до цих вправ.	Дидактичні тести, питання
2/4	Методика навчання прикладних вправ	Знати методику навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).	Тести, питання
2/4	Методика навчання вправ на приладах	Знати методику навчання вправам на приладах; Знати особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.	Тести, питання
2/4	Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики	Знати методику розвитку швидкості; Знати методику розвитку сили Знати методику розвитку координаційних здібностей; Знати методику розвитку гнучкості; Знати методику розвитку витривалості.	Дидактичні тести, питання

## Літературні джерела

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Маляр Н.С. Прикладна гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.
3. Маляр Н.С. Гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
4. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
5. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
6. Огнистий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
7. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.
9. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
10. Sosina Valentina. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art / 6-th International Conference on Science Culture and Sport “Using sports, culture, and social studies as mean store discover lostvalues”. 25-27 April 2018. Lviv, 2018. P. 293
11. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18(2). P. 874- 877.

## Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Гімнастика» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

*Політика щодо дедлайнів і перескладання.* Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності.* Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

*Політика щодо відвідування.* Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

## Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль № 1	20
Модуль № 2	20
Модуль № 3	20
Модуль № 4 (екзамен)	40

## Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	12 балів (1-6 лекція по 2 бали)	18 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	12 балів (7-12 лекція по 2 бали)	18 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПІЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КПІЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

## Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно

B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом