



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивної гімнастики»

на 2025/ 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	Рік навчання 2 курс навчання -семестр 3.
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання спорту
Розробник	Приймак Анна Юріївна к.п.н.,старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Приймак Анна Юріївна к.п.н.,старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Приймак Анна Юріївна к.п.н.,старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання -2231, проектор, аудиторія практичного- навчання спортивна зала № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1418

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150		60	-	90	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет вивчення навчальної дисципліни закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів гімнастики.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера викладача з фізичної культури, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчальної роботи засобами гімнастики у загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т.д.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН)</i> -показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; -здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; -здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; -застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; -застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> -здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; -здатність планувати та управляти часом; -навички міжособистісної взаємодії; -здатність бути критичним і самокритичним; -здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> -здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; -здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; -здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини; -здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; -здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; -здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми. Практичне заняття №4-7 Стройові прийоми. Практичне заняття №8-10 Стійки та основні положення рук. Практичне заняття №11-15 Тема : Вільні вправи Практичне заняття №16-20 Різновисокі бруса (жінки) Бруса (чоловіки). Практичне заняття №. 21-25 Колода (жінки) Кінь махи (чоловіки)

	Практичне заняття №20-23 Опорний стрибок Практичне заняття №26-30 Удосконалення техніки виконання комплексу вправ Перекладина, Кільця (чоловіки), Різновисокі бруса (жінки) Завдання дисципліни: формування та закріплення у студентів базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту; засоби гімнастики і методи, які вона використовує (для розв'язання завдань удосконалення спортивної майстерності в спортивних школах, фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика). Види занять: практичні Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» використовуються наступні методи навчання: Словесні: лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; Наочні: демонстрація з залученням мультимедійних проєкторів, презентації, відеоматеріалів. Практичні: виконання графічних робіт, проведення експерименту; Репродуктивний – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком.
Пререквізити	Вивчення курсу Практикум зі спортивної гімнастики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання гімнастики, Теорія і методика фізичного виховання.
Постреквізити	Знання отримані під час вивчення курсу «Практикум зі спортивної гімнастики» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Рухливі ігри і забави.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проєктами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних та лабораторних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні

	знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Бубела, О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О.Ю. Бубела, Р.Л. Петрина., А.І. Сениця. – Львів, 2001. – 100 с. 2. Бузюн, О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й. Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с. 3. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с. 4. Герасименко, С.Ю. Термінологія загально розвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с. 5. Ковальчук, Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56. 6. Линець, М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / М.М. Линець. – Л. : Штабор, 1997. – 204 с. 7. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела. –

	Л. : Українські технології, 2002. – С. 64–68. 8. Платонов, В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М.Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с. 9. Санюк, В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І. Санюк, Ю.А. Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234. 10. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с. 11. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 1. – 272 с. 12. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 2. – 248 с.\ Інформаційні ресурси інтернет: Платформа дистанційної освіти ДДМА http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1418
--	--

Розробник:

старший викладач

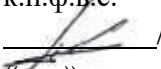
кафедри ФВіС

 / А. Ю. Приймак/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

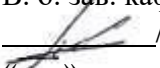
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.