



## Донбаська державна машинобудівна академія

### Силабус навчальної дисципліни

#### «Теорія і методика викладання гімнастики» (розділ 1)

на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	Фізична культура і спорт.
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 1 Семестр: 1.
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	90 годин ( 3 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	економіки і менеджменту
Кафедра	фізичного виховання і спорту
Розробник	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекції: понеділок 3 пара, аудиторія – 2231 Практика: середа 3 пара, спортивна зала № 2 Забезпечення: проектор, ноутбук, гімнастичні снаряди та обладнання.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1417">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1417</a>

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
90	8	52	-	30	Залік

### Опис навчальної дисципліни.

<b>Предмет навчання</b>	Предметом вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» є професійно-педагогічні знання, уміння і навички, 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).
<b>Мета дисципліни</b>	Метою дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» є 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.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <i>знати</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>– техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;</li> <li>– терміни вільних вправ і вправ на приладах;</li> <li>– правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;</li> <li>– методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;</li> <li>– методику проведення стройових вправ;</li> <li>– документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;</li> <li>– правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики.</li> </ul> <i>вміти</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;</li> <li>– виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);</li> <li>– акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному</li> </ul>

	<p>стрибку, вільні вправи (дівчата);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;</li> <li>– надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;</li> <li>– застосовувати самострахування;</li> <li>– організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.</li> </ul>
<p><b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b></p>	<p>Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність працювати в команді;</li> <li>- здатність планувати та управляти часом;</li> <li>- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;</li> <li>- здатність бути критичним і самокритичним;</li> <li>- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;</li> <li>- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;</li> <li>- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;</li> <li>- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;</li> <li>- здатність до безперервного професійного розвитку;</li> <li>- здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту;</li> <li>- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;</li> <li>- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;</li> <li>- здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.</li> </ul> <p>Програмні результати навчання (ПРН):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> <li>- студент має базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент здатний здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li> <li>- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;</li> <li>- студент знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;</li> <li>- студент здатний застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;</li> <li>- здатний оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту;</li> <li>- демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту;</li> <li>- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту;</li> <li>- організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.</li> </ul>
<p><b>Навчальна логістика</b></p>	<p><b>Зміст дисципліни:</b> Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теорія і методика викладання гімнастики.</li> <li>2. Практичні основи гімнастичних вправ та комбінацій на гімнастичних снарядах.</li> </ol> <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Методичні:</i> викласти теоретичні та методологічні основи коректного застосування засобів гімнастики у системі спортивної підготовки і фізичного виховання; методичні основи оздоровчої гімнастики (види занять, форми занять, їх зміст, принципи побудови та контроль під час занять з людьми різних вікових груп).</li> <li>2. <i>Пізнавальні:</i> сформулювати уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у спортивних школах та загальноосвітніх навчальних закладах; про техніку гімнастичних вправ; ознайомити з методикою навчання гімнастичним вправам.</li> <li>3. <i>Практичні:</i> надати знання з гімнастичної термінології</li> </ol>

	<p>та сформувати навички її використання; навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання; навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання.</p> <p><b>Види занять: лекційні/практичні</b></p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» використовуються наступні <b>методи навчання:</b></p> <p><i>Словесні:</i> лекція, пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.</p> <p><i>Наочні:</i> показ вправ, техніки окремих рухів та зв'язок та комбінацій в цілому; використання наочних посібників, відеофайлів.</p> <p><i>Практичні:</i> різні види акробатичних вправ, гімнастичних зв'язок та комбінацій у цілому;</p> <p><i>Самостійні:</i> теоретична підготовка до аудиторних занять (лекцій, практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою (написання та проведення комплексів вправ, або частини занять, оцінювання та суддівство гімнастичних зв'язок і комбінацій на снарядах, заповнення протоколів суддівства); підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів, виконання гімнастичних зв'язок і комбінацій на снарядах, залік).</p>
<b>Пререквізити</b>	<p>Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика дитячо-юнацького спорту, теорія і методика викладання рухливих ігор, анатомія людини, фізіологія людини, олімпійський і професійний спорт.</p>
<b>Постреквізити</b>	<p>Навчальні дисципліни, де будуть використовуватись знання отримані під час вивчення курсу: теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика дитячо-юнацького спорту, проходження виробничої (тренерської) практики.</p>
<b>Політика курсу</b>	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної</p>

	<p>доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.</p>
<p><b>Оцінювання досягнень</b></p>	<p>При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» проводиться шляхом виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою), отриманих студентом, станом на кінець осіннього семестру. Результати навчання проводиться у вигляді заліку і складається з <b>двох частин</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу виконання гімнастичних комбінацій (та практичних нормативів у жінок);</li> <li>• усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку.</li> </ul> <p><i>Перша складова</i> складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу: складається з оцінки виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (у чоловіків та жінок) та 2-ох практичних нормативів у жінок. Максимальна сума балів складає 60. Крім того здобувач може отримати ще 10 балів за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка <i>5 балів</i>), яка проводиться протягом семестру 2 рази.</p> <p>Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до заліку.</p> <p><i>Друга складова</i> – залік де студент набирає 30 балів. Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:</p> $\sum R = P_y + E_p.$ <p><math>P_y</math> – підсумковий бал, який включає гімнастичні комбінації на гімнастичних снарядах, проведення (самостійно) підготовчої частини заняття, практичні нормативи; <math>E_p</math> – підсумковий бал за залікову роботу.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p><b>Основна література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.</li> <li>2. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 306 с.</li> <li>3. Глазирін І. Д. Плавання, як засіб фізіотерапії : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 502 с.</li> <li>4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. – Харків : «ОВС», 2007.</li> <li>5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – Київ. – 2000. - 423 с.</li> <li>6. Оздоровче плавання, як засіб фізіотерапії : навч. посіб. /</li> </ol>

- Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
7. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
  8. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / І. В. Степанова, Є. О. Федоренко. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.
  9. Основи фізичної фізіотерапії / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
  10. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 3-тє, допов. – Львів : Ліга Прес, 2008. – 160 с.
  11. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 255 с.
  12. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2006. – 286 с.
  13. Улащик В.С. Очерки общей физиотерапии / Улащик В.С. - Минск: Наука й техника, 1994. - 200 с.
  14. Шульга Л. М. Оздоровче плавання, як засіб фізіотерапії : навч. посіб. / Л.М. Шульга. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 232 с.
  15. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

#### **Додаткова література.**

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК,

2014. – 360 с.

5. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сула. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

- <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1417>

Розробник:

Ю.О. Долинний к.п.н., доцент кафедри

ФВіС 

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний 


«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.