



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання гімнастики» (розділ 2)

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, 2 Семестр: 1, 3.
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: http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1418

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

Опис навчальної дисципліни.

Предмет навчання	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).
Мета дисципліни	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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <i>знати</i>: – техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів; – терміни вільних вправ і вправ на приладах; – правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ; – методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами; – методику проведення стрийових вправ; – документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики; – правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики. <i>вміти</i>: – виконувати стрийові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід; – виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки); – акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному

	стрибку, вільні вправи (дівчата); – підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять; – надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах; – застосовувати самострахування; – організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» формує у студентів наступні програмні компетентності: Загальні компетентності (ЗК): - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Фахові компетентності спеціальності (ФКС): - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя\$ - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - здатність до безперервного професійного розвитку; - здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту; - здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту; - здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту; - здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту. Програмні результати навчання (ПРН): - студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - студент має базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;

	- студент здатний здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; - студент здатний оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - студент знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; - студент здатний застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; - здатний оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту; - демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту; - 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; - організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: 1. Теорія і методика викладання гімнастики. 2. Практичні основи гімнастичних вправ та комбінацій на гімнастичних снарядах. Завдання курсу: 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). 2. <i>Пізнавальні:</i> сформувати 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. 3. Практичні: надати знання з гімнастичної термінології 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. Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 1)» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекція, пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок. <i>Наочні:</i> показ вправ, техніки окремих рухів та зв'язок та комбінацій в цілому; використання наочних посібників, відеофайлів. <i>Практичні:</i> різні види акробатичних вправ, гімнастичних зв'язок та комбінацій у цілому; <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).
Пререквізити	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.
Постреквізити	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.

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 проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	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 двох частин: • складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу виконання гімнастичних комбінацій (та практичних нормативів у жінок); • усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку. <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 5 балів), яка проводиться протягом семестру 2 рази. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до заліку. <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: $\sum R = P_y + E_p.$ P_y – підсумковий бал, який включає гімнастичні комбінації на гімнастичних снарядах, проведення (самостійно) підготовчої частини заняття, практичні нормативи; E_p – підсумковий бал за залікову роботу.

Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с. 2. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 306 с. 3. Глазирін І. Д. Плавання, як засіб фізіотерапії : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 502 с. 4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. – Харків : «ОВС», 2007. 5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – Київ. – 2000. - 423 с. 6. Оздоровче плавання, як засіб фізіотерапії : навч. посіб. / 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. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с. Інформаційні ресурси інтернет: ▪ http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1418
--	--

Розробник:

Ю.О. Долинний к.п.н., доцент кафедри

ФВіС *Ю.О. Долинний*

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний *Ю.О. Долинний*

«___» _____ 202_ р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О.М. Олійник О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є.В. Мироненко Є. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.