



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання гімнастики»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
ОПП (ОНП)	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» семестр 1
Статус дисципліни	Обов'язкова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і 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=1417

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	16	44	-	90	Іспит

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет вивчення навчальної дисципліни: формування систематизованих знань в області теорії і методики гімнастики та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в різних сферах професійної діяльності.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання гімнастики» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання гімнастичним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.
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; -аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; -надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; -застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; -знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> -здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; -здатність працювати в команді; -здатність планувати та управляти часом; -навички міжособистісної взаємодії; -здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> -здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; -здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; -здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; -здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів; -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: Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» складається з двох змістових модулів. Змістовий модуль 1 Лекція 1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.

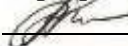
	Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Лекція 2. Гімнастична термінологія та її скорочення. Лекція 3. Стройові вправи та прийоми. Лекція 4. Загальнорозвивальні вправи. Лекція 5. Методика загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без предметів, вправи на гімнастичній лаві. Лекція 6. Характеристика окремих гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ. Лекція 7. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах. Лекція 8 Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу. Основи суддівства. Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми. Практичне заняття №4-6 Стійкі та основні положення рук. Практичне заняття №7-11 Вільні вправи. Практичне заняття №12-14 Різновисокі бруса (жінки). Бруса (чоловіки). Практичне заняття №.15-17 Колода (жінки). Кінь махи (чоловіки) Практичне заняття №18-20 Опорний стрибок Практичне заняття №21-22 Перекладина (чоловіки), Кільця (чоловіки), Різновисокі бруса (жінки). Завдання дисципліни: формування 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: лекційні/практичні Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> проведення практичних занять.
Пререквізити	Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики», передбачає тісний взаємозв’язок з іншими навчальними дисциплінами: Теорія і методика викладання гімнастики вивчається одночасно з такими взаємопов’язаними між собою дисциплінами, як Вступ до спеціальності, Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Постреквізити	Знання отримані під час вивчення курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Навчальна ознайомча практика, Виробнича (педагогічна) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Курсова робота, вибіркового курсу Практикум зі спортивної гімнастики.

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. 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. Іспит 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, використанні 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 загальнорозвивальних 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

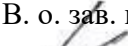
	гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56. 6. Линець, М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / М.М.Линець. – 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. 13. Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1417
--	--

Розробник:

Старший викладач
кафедри ФВіС

 / А. Ю. Приймак/
« » _____ 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.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,
к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.