

	<p align="center">Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра та методики фізичного виховання</p>		
<p align="center">Силабус навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики»</p>			
<p align="center">Галузь знань</p>	<p align="center">01 Освіта / Педагогіка</p>		
<p align="center">Спеціальність</p>	<p align="center">017 Фізична культура і спорт</p>		
<p align="center">Освітньо-професійна програма</p>	<p align="center">Тренер з видів спорту</p>		
<p align="center">Рівень вищої освіти</p>	<p align="center">перший (бакалаврський)</p>		
<p align="center">Статус дисципліни</p>	<p align="center">із переліку обов'язкового освітнього компонента</p>		
<p align="center">Мова викладання</p>	<p align="center">українська</p>		
<p align="center">Викладач</p>		<p>ПІБ</p>	<p>Бабюк Сергій Миколайович</p>
		<p>Посада</p>	<p>доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання</p>
		<p>Вчений ступінь</p>	<p>кандидат педагогічних наук</p>
		<p>Телефон</p>	<p>0964411053</p>
		<p>E-mail</p>	<p>babiuk@kpnu.edu.ua</p>
		<p>Робоче місце</p>	<p>навчальний корпус №1 (вул. Огієнка, 43), ауд. 106а (кафедра теорії та методики фізичного виховання)</p>
		<p>Профайл викладача</p>	<p>https://fizkultura.kpnu.edu.ua/babyuk-serhij-mykolajovych/</p>
<p align="center">Сторінка курсу в MOODLE</p>	<p>https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=4840</p>		
<p align="center">Консультації</p>	<p>Четвер: 14.00 – 17.00</p>		
<p align="center">Анотація до курсу</p>	<p>Навчальна дисципліна «Теорія і методика гімнастики», як дисципліна з переліку обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки здобувача першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт спрямована на формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, засвоєнні необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної та тренерської роботи. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 10 тем, що розглядатимуться на лекційних та практичних заняттях. <i>Змістовий модуль-1</i> Теми: «Гімнастика як спортивно-педагогічна дисципліна», «Гімнастика в національній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики», «Гімнастична термінологія», «Основи техніки гімнастичних вправ», «Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства», «Сутність процесу навчання і тренування в спортивній гімнастиці», «Система забезпечення занять з гімнастики», «Підготовка гімнастів як багаторічний процес», «Система базової підготовки в гімнастиці», «Організація роботи на змаганнях з гімнастики».</p>		

	<p>Опанування на належному рівні матеріалу навчальної дисципліни з переліку обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки забезпечить здобувачам вищої освіти першого рівня кваліфіковане використання набутих теоретичних знань, практичних умінь і навичок у подальшому, передусім у професійній діяльності.</p>
<p>Мета та цілі курсу</p>	<p>Мета вивчення «Теорії і методики гімнастики», як дисципліни з переліку обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки здобувача вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, навчити студентів питанням теорії і методики гімнастики, оволодіти студентами технікою виконання передбачених програмою гімнастичних, вправ та методикою навчання, набуття вміння інтегрувати знання та знаходити шляхи реалізації цих знань, умінь та навичок у практичній діяльності.</p> <p>Узагальнені завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та спеціальні (фахові) компетентності, що визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту», шляхом опанування матеріалу навчальної дисципліни на високому рівні. 2. Ураховувати положення про академічну доброчесність під час опанування здобувачами навчального матеріалу, спрямованого на: формування системи знань з основного понятійного апарату теорії і методики гімнастики; виховання педагогічного мислення; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців; створення уявлення з ключових питань теорії та методики гімнастики; формування умінь застосовувати набуті знання у професійній тренерсько-педагогічній діяльності.
<p>Формат курсу</p>	<p>Стандартний курс (очний, заочний, комбіноване навчання, наприклад очний курс із елементами дистанційного навчання в системі Moodle).</p>
<p>Результати навчання</p>	<p>За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі повинні володіти системою знань з історії, теорії і методики викладання гімнастики; опанувати техніку виконання основних гімнастичних вправ; оволодіти необхідними знаннями, уміннями та навичками для підготовки до професійної діяльності вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи. У здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. <p>За наслідками вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведінки, значення запобігання спортивному травматизму та техніку безпеки під час проведення академічних і тренувальних занять в гімнастичному залі; - причини виникнення травм на заняттях з гімнастики, їх характеристику та засоби щодо попередження травматизму; - основні завдання гімнастики, її види і засоби, значення і місце в національній системі фізичного виховання; - зміст гімнастики і коротку характеристику основних груп гімнастичних вправ; - зміст та значення гімнастичної термінології; вимоги, способи утворення термінів; правила скорочення запису; уточнення, назви вправ; основні терміни; форми запису вправ; - основи техніки гімнастичних вправ; - техніку виконання акробатичних вправ і вправ на приладах гімнастичного багатоборства з шкільної програми; - організацію і проведення змагань, правила, суддівства, основи навчання гімнастичних вправ, методи, способи та умови; - значення лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики; - планування та основи спортивного тренування, визначення поняття тренування, його мету та основні засоби її вирішення, етапи підготовки юних гімнастів (відбір і початкова

підготовка, етап початкової спеціалізованої підготовки, етап досягнення спортивної майстерності), цикл і періоди тренування;

- планування річного освітньо-тренувального процесу, методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей у юних гімнастів;

- гімнастичні виступи, свята та паради в школі та таборах відпочинку, завдання і зміст гімнастичних виступів, тема, сценарій і план, художнє оформлення і музичний супровід, роль учителя фізичної культури і шкільного активу в організації і проведенні гімнастичних виступів і свят;

- техніку виконання вправ шкільної і вузівської програми і вправ юнацьких і III дорослого розряду класифікаційної програми категорії «Б».

Здобувачі повинні *вміти*:

- користуватися правилами використання гімнастичних залів для занять фізичними вправами з учнями, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ на приладах, акробатичних вправ і опорних стрибків, використовувати знання груп гімнастичних вправ на практичних заняттях;

- термінологічно записати загальнорозвиваючі вправи і вправи на приладах гімнастичного багатоборства;

- пояснити техніку виконання гімнастичних вправ (статичних, динамічних);

- організувати і провести змагання з гімнастики, підготувати суддів, визначити помилки при виконанні гімнастичних вправ, оцінити виконання вправ, вивести середню оцінку при різній кількості суддів, організувати роботу секретаріату;

- виховувати свідоме ставлення до занять гімнастикою, навчити гімнастичних вправ (створення уявлення про вправу, вивчення вправи, закріплення та удосконалення навичок у техніці виконання гімнастичної вправи), реалізовувати принципи дидактики у процесі навчання гімнастичних вправ, застосовувати методи, способи та умови навчання;

- організовувати, змістовно і методично грамотно проводити заняття з гімнастики;

- планувати і вести облік навчально-тренувального процесу з гімнастики, використовувати знання лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики;

- спланувати річний навчально-тренувальний процес за циклами і періодами, використовувати методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей при вивченні гімнастичних вправ, проводити педагогічний контроль за втому юних гімнастів та формами і засобами виховної роботи з юними гімнастами;

- визначити завдання і зміст гімнастичних виступів у школі та таборі відпочинку, художньо оформити і підібрати музичний супровід для масових гімнастичних виступів і свят;

- володіти голосом під час подання команд і розпоряджень, завчасно подавати попередні і виконавчі команди, вести підрахунок;

- під час ходьби, бігу і стрибків та проведенні загальнорозвиваючих вправ, правильно обирати місце під час проведення стрийових і загальнорозвиваючих вправ, зразково показувати гімнастичні вправи, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ.

Здобувачі повинні *практично виконувати*:

- стрийові вправи, ходьбу, біг і стрибки, що швидко чергуються (підскоки), загальнорозвиваючі вправи (без предметів, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, з набивними м'ячами, з резиновими м'ячами, з гантелями, удвох і з опором);

- вільні вправи (власне вільні вправи, з гімнастичними палицями, з приладами і без приладів для гімнастичних виступів, з булавами);

- переповзання і перелізання;

- піднімання і перенесення вантажу;

- лазіння та метання;

- стрибки прості (довга скакалка, коротка скакалка, стрибки у висоту, стрибки у глибину, стрибки з дерев'яного трампліну, акробатичні вправи);

- вправи на приладах гімнастичного багатоборства та опорні стрибки вузівської програми і класифікаційної програми з спортивною гімнастики категорії «Б» для юнаків і III спортивного розряду для дорослих.

Компетентності:	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти першого рівня формуються <i>загальні та спеціальні компетентності</i>. Перші забезпечують здатність: до пошуку інформації, її аналізу, критичного оцінювання. Спеціальні компетентності забезпечують здатність: здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування: (за ДК 003:2010) – на посаді тренера з виду спорту, інструктор-методист спортивної школи, інструктор-методист з фізичної культури і спорту, інструктор-методист з виробничої гімнастики.</p>		
Пререквізити	<p>Для вивчення курсу «Теорія і методика гімнастики» для здобувачів вищої освіти першого рівня необхідним є володіння базовими знанням із дисциплін «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика спортивного тренування», практичні спортивні дисципліни, психолого-педагогічні дисципліни і дисципліни медико-біологічного циклу.</p>		
Пореквізити	<p>Знання з дисципліни можуть бути використані під час проходження всіх навчальних та виробничих педагогічних практик, а також при вивченні таких навчальних дисциплін: «Професійна майстерність тренера», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».</p>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	третій / 2021-2022	другий / 2020-2021
	Семестр вивчення	V	III, IV
	нормативна/вибіркова	обов'язкова	
	Кількість кредитів ЄКТС	6	6
	Загальний обсяг годин	180	180
	Кількість годин навчальних занять	72	24
	Лекційні заняття	20	6
	Практичні заняття	52	18
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	108	156
	Форма підсумкового контролю	V семестр – екзамен	IV семестр – екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» потребує: наявності обладнаного гімнастичного залу, гімнастичного обладнання, музичного супроводу. Також передбачається наявність мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle під час виконання визначених завдань (тестовий поточний контроль, самостійна робота, модульні контрольні роботи).</p>		
Політики курсу	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg <i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p>		

	<p>відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти і перескласти заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).</p> <p><i>В неформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); -підготовка конкурсної наукової роботи; -призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; -призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді -отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах. <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наявність наукової публікації; -волонтерська діяльність; -підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня; -наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд. 							
Схема курсу	Денна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		Р а з о м	у тому числі					
	лекційні заняття		практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
	Змістовий модуль 1							
	Тема 1. Гімнастика як спортивно-педагогічна дисципліна.	8	2	-			6	
	Тема 2. Гімнастика в національній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.	8	2	-			6	
	Тема 3. Гімнастична термінологія.	12	2	-			10	
	Тема 4. Основи техніки гімнастичних вправ.	20	2	4			14	
	Тема 5. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.	36	2	16			18	
	Тема 6. Сутність процесу навчання і тренування в спортивній гімнастиці.	26	2	10			14	
	Тема 7. Система забезпечення занять з гімнастики.	12	2	-			10	
	Тема 8. Підготовка гімнастів як багаторічний процес.	22	2	10			10	
	Тема 9. Система базової підготовки в гімнастиці.	18	2	6			10	
	Тема 10. Організація роботи на змаганнях з гімнастики.	18	2	6			10	
Разом годин	180	20	52			108		
Заочна форма навчання								
Змістовий модуль 1								

	Тема 1. Гімнастика як спортивно-педагогічна дисципліна.	10	-	-			10	
	Тема 2. Гімнастика в національній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.	12	2	-			10	
	Тема 3. Гімнастична термінологія.	16	2	-			14	
	Тема 4. Основи техніки гімнастичних вправ.	22	-	2			20	
	Тема 5. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.	34	-	6			28	
	Тема 6. Сутність процесу навчання і тренування в спортивній гімнастиці.	24	2	4			18	
	Тема 7. Система забезпечення занять з гімнастики.	14	-	-			14	
	Тема 8. Підготовка гімнастів як багаторічний процес.	16	-	2			14	
	Тема 9. Система базової підготовки в гімнастиці.	16	-	2			14	
	Тема 10. Організація роботи на змаганнях з гімнастики.	16	-	2			14	
	Разом годин	180	6	18			156	
Критерії оцінювання іспиту	Загальним критерієм успішного проходження здобувачем підсумкового оцінювання є його допуск до складання семестрового іспиту. Здобувач одержує його за наявності мінімально прийнятної оцінки за кожним змістовим модулем.							
Система оцінювання та вимоги	«Відмінно» (40-35 балів)	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.						
	«Добре» (34-29 балів)	Якщо відповідь здобувача відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.						
	«Задовільно» (28-24 балів)	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.						
	«Незадовільно» (23 і менше балів)	Здобувач виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Здобувач неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.						
Умови допуску до підсумкового контролю	Здобувач відпрацював пропущені семінарські заняття, виправив оцінки від 1 до 3, одержав мінімально необхідну кількість балів за виконання поточного тестового контролю, модульної контрольної роботи. Щонайменше кількість балів повинна становити 60 % від максимальної кількості, а це 60 балів.							

Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	<ol style="list-style-type: none"> 1 Бабюк С.М., Марчук Д.В., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: гімнастичні палиці: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 2 Бабюк С.М., Марчук Д.В., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: гімнастична лава: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 3 Бабюк С.М., Марчук Д.В., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 4 Бабюк С.М., Марчук Д.В., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 5 Бабюк С.М., Марчук Д.В., Марчук В.М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 6 Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с. 7 Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи). навч. посіб. / за ред. А.В. Огністого. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с. 8 Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика. Навч. посіб. (у двох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/

Розробник силябусу



Сергій БАБЮК

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН