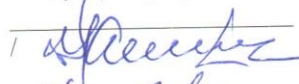


Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту  
«Затверджую»

|                                     |   |                |
|-------------------------------------|---|----------------|
| Шифр<br>Спеціальності<br><b>017</b> | Назва спеціальності,<br>освітньої програми<br><b>Фізична культура і спорт</b> | Сторінка 1 з 4 |
|-------------------------------------|---|----------------|

Завідувач кафедри

  
«31» Травня 2023р.

/Олександр ШАМИЧ/



Розробник силабуса



/Оксана ВОЙТЕНКО/

## СИЛАБУС

### Гімнастика з методикою викладання

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

|  |
|--|
| 1) Шифр за освітньою програмою: <b>ОК.23</b>   |
| 2) Навчальний рік: 2023/2024   |
| 3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)  |
| 4) Форма навчання: <u>денна, заочна</u> , дуальна, дистанційна, змішана  |
| 5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА  |
| 6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт», «Фіхичне виховання і спорт»  |
| 8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <b>обов'язкова</b>  |
| 9) Семестр: III  |
| 11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА)<br>ст. викладач Войтенко О. А. <a href="mailto:voitenko.aa@knuba.edu.ua">voitenko.aa@knuba.edu.ua</a> м/т (067)7057885  |
| 12) Мова викладання: українська  |
| 13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): гігієна ФВіС; теорія і методика обраного виду спорту; олімпійський та професійний спорт; оздоровче та спортивне харчування; біохімія та біохімічні основи; фізіологія рухової активності; теорія спорту; спортивна медицина; медико-педагогічний контроль ФВіС; психологія спорту та ін. |
| 14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям.  |

**15) Результати навчання:**

| №  | Програмний результат навчання   | Метод перевірки навчального ефекту   | Форма проведення занять                                     | Посилання компетентності              |
|----|---|--|---|---------------------------------------|
| 1  | ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.  | Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, доповіді, тестування, метод самоконтролю та самооцінки, іспит | Лекції, практичні заняття, консультації, презентації та ін. | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 2. | ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.   |  |   | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 3. | ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. |  |   | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 4. | ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.  |  |   | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 5. | ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.  |  |   | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 6. | ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.   |  |   | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |

**16) Структура курсу:**

| Лекції,<br>год.  |    | Практичні<br>заняття,<br>год. | Курсовий проект/<br>курсова робота<br>РГР/Контрольна<br>робота | Самостійні<br>робота здобувача,<br>год. | Форма<br>підсумкового<br>контролю |
|--|----|-------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| денна  | 20 | 20                            | Контрольна робота  | 50                                      | екзамен                           |
| заочна   | 10 | 10                            | Контрольна робота  | 70                                      | екзамен                           |
| <b>Сума годин:</b>   |    |                               |  | 90                                      |                                   |
| <b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>                          |    |                               |  | 3                                       |                                   |
| <b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b> |    |                               |  | 40/20 (1.33/0.66)                       |                                   |

**17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)****Денна форма навчання.****Модуль 1.****ЗМ1. Гімнастика в системі виховання, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики. (20 г.)****Лекції:**

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Тема 2. Види гімнастики.

Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання.

Тема 4. Стрйові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стрйових та загально-розвиваючих вправ.

Тема 5. Організація та проведення змагань з гімнастики.

**Практичні заняття:**

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Види гімнастики.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Стрйові вправи.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Загально розвиваючі вправи.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Комплекс стрйових та загально-розвиваючих вправ.

**Модуль 1.****ЗМ 2. Теорія і методика навчання руховим діям (20 год).****Лекції:**

Тема 1. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Тема 2. Основи навчання гімнастичним вправам.

Тема 3. Урок гімнастики в школі.

Тема 4. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Тема 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

**Практичні заняття:**

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Методика занять гімнастикою в школі.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методика планування навчальної роботи в школі.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Методи розучування гімнастичних вправ.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

**Заочна форма навчання**

## Модуль 1. ЗМ1. (20 г.)

### Лекції:

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики.

Тема 2. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Тема 3. Урок гімнастики в школі. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Тема 4. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Тема 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

### Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Види гімнастики. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методика занять гімнастикою в школі. Методика планування навчальної роботи в школі.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Методи розучування гімнастичних вправ.

### Самостійна робота:

| № з/п | Назва тем для самостійної роботи                          |
|-------|---|
| 1.    | Предмет і завдання гімнастики.                            |
| 2.    | Місце гімнастики в системі фізичного виховання.           |
| 3.    | Засоби гімнастики.  |
| 4.    | Методичні особливості гімнастики.                         |
| 5.    | Види гімнастики і їх класифікація.                        |
| 6.    | Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики.     |
| 7.    | Характеристика оздоровчих видів гімнастики.               |
| 8.    | Характеристика спортивних видів гімнастики.               |
| 9.    | Вимоги до подачі команд і розпоряджень.                   |
| 10.   | Місце викладача під час проведення стройових вправ.       |
| 11.   | Особливості та види ЗРВ.                                  |
| 12.   | Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку. |
| 13.   | Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів.         |
| 14.   | Методика складання комплексів ранкової гімнастики.        |
| 15.   | Методика складання комплексу лікувальної гімнастики.      |
| 16.   | Характеристика етапу початкового навчання.                |
| 17.   | Характеристика етапу поглибленого навчання.               |
| 18.   | Характеристика етапу закріплення та вдосконалення.        |
| 19.   | Методи розучування гімнастичних вправ.                    |
| 20.   | Структура уроку і її обґрунтування.                       |
| 21.   | Характеристика основної частини уроку.                    |
| 22.   | Характеристика заключної частини уроку.                   |
| 23.   | Способи організації учнів на уроці.                       |
| 24.   | Щільність уроку.  |

**Контрольна робота:**

**Контрольна робота 1.** Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять.

**Контрольна робота 2.** Скласти план-конспект уроку з гімнастики за визначеною тематикою.

**Завдання 1.** Провести практичне заняття згідно розробленого плану-конспекту з гімнастики.

**18. Методичне забезпечення дисципліни:**

**Підручники:**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т. 1. – 2012. – 392 с.

ISBN 978-966-8708-62-6

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т.2. - 2003. – 392 с.

ISBN 966-7133-59-1

**Навчальні посібники:**

1. Алтер М.Дж. Наука про гнучкість: навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 424 с. ISBN 966-7133-42-7

2. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.

3. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.

4. Саямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Саямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.

5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків: "ОВС", 2004. – 414с.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків: "ОВС", 2008. – 464 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті [org2.knuba.edu.ua](http://org2.knuba.edu.ua)

**Методичні роботи:**

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.

2. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

**Інформаційні ресурси:**

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

| Поточне оцінювання |       |       |       |       |       | Модульний контроль | Підсумковий контроль |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|----------------------|
| ПРН04              | ПРН07 | ПРН10 | ПРН13 | ПРН17 | ПРН21 |                    |                      |
| 10                 | 10    | 10    | 10    | 10    | 20    | 30                 | 100                  |

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3111>