# ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

(повне найменування закладу вищої освіти)

# факультет фізичної культури та здоров’я людини

(назва інституту/факультету)

# Кафедра фізичноїреабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

(назва кафедри)

# СИЛАБУС

**навчальної дисципліни**

# «Гімнастика з методикою викладання»

(вкажіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

**обов’язкова**

(вказати: обов’язкова)

**Освітньо-професійна програма «*Фізична терапія, ерготерапрія*»**

(назва програми)

**Спеціальність *227 «Фізична терапія, ерготерапія»***

(вказати: код, назва)

**Галузь знань *22 Охорона здоровʼя***

(вказати: шифр, назва)

**Рівень вищої освіти *перший (бакалаврський)***

(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий)

### факультет фізичної культури та здоров’я людини

(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

**Мова навчання *українська***

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробники: ***Гауряк О.Д., канд. пед. наук,***

### асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

(вказати авторів (викладач (ів)), їхні посади, наукові ступені, вчені звання)

**Профайл викладача (-ів)** https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=1665

**Контактний тел.** 0507026506

**E-mail:** [o.hauriak@chnu.edu.ua](mailto:o.hauriak@chnu.edu.ua)

**Сторінка курсу в Moodle** https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=1639

**Консультації** Очні консультації 1,5 год. на тиждень : п'ятниця 13.00-14.30

адреса: вул. Небесної Сотні 4-Д, корп. 16, ФФКЗЛ, ауд. №8. Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю

## Анотація дисципліни.

В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, які становлять особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. Гімнастика – один із універсальних засобів фізичного виховання та основний засіб формування складних рухових навичок, що використовується у фізичному вихованні школярів з метою гармонійного розвитку особистості.

1. **Мета навчальної дисципліни** «Гімнастика з МВ» є формування системи знань, умінь і навичок необхідних для професійної діяльності вчителя фізичної культури з метою використання засобів гімнастики у фізичному вихованні школярів. Оволодіння студентами базовим рівнем підготовки; термінологією, оволодіння технікою виконання простих гімнастичних вправ та методикою викладання гімнастичних вправ у ЗЗСО; формування й вдосконалення професійно-педагогічних навичок і вмінь з проведення стройових та загально-розвиваючих вправ, окремих вправ на гімнастичних приладах, а також навчання страховці й допомозі, що здійснюється у процесі навчально-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
2. **Пререквізити.** Здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом із дисципліною «Гімнастика з МВ» наступні дисципліни: «СПУ: Гімнастика», «Вступ до спеціальності», «Анатомія», що підвищуватиме ефективність засвоєння курсу.

## Результати навчання.

### загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 3. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК18. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 20. Здатність до підтримки загального рівня фізичної активності і здоров’я.

ЗК 21. Здатність розуміти сутність і соціальну значущість своєї професії, виявляти до неї стійкий інтерес.

### спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 1. Здатність усвідомлювати технологію розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

СК 3. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

СК 5. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

СК 8. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

## Опис навчальної дисципліни

* 1. **Загальна інформація**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва навчальної дисципліни\_«Гімнастика з МВ»** | | | | | | | | | | | | |
| **Форма навчання** | **Рік підготовки** | **Семестр** | **Кількість** | | | **Кількість годин** | | | | | | **Вид**  **підсумко- вого контролю** |
| **кредитів** | **годин** | **Змістових модулів** | **лекції** | **практичні** | **семінарські** | **лабораторні** | **самостійна**  **робота** | **індивідуальні завдання** |
| **Денна** | 1 | 1 | 4 | 120 | 2 | 15 | 30 |  |  | 75 |  | залік |
| **Заочна** | 1 | 1 | 4 | 120 | 2 | 4 | 6 |  |  | 110 |  | залік |

## 3.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Теми лекційних занять** | **Змістовий модуль 1**.  **Гімнастика в системі фізичного виховання, її основні засоби та класифікація видів** | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Гімнастика в  системі фізичного виховання. | 6 | 2 | *-* | *-* | *-* | 4 | 6 | *-* | *-* | *-* | *-* | 6 |
| Тема 2.  Класифікація видів гімнастики. | 10 | 4 | *-* | *-* | *-* | 6 | 10 | 2 | *-* | *-* | *-* | 8 |
| **Практичні заняття** |  | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Методика проведення  стройових вправ | 10 | *-* | 4 | *-* | *-* | 6 | 10 | *-* | 1 | *-* | *-* | 9 |
| Тема 2. Методика проведення загально- розвиваючих вправ  (ЗРВ) | 10 | *-* | 4 | *-* | *-* | 6 | 10 | *-* | 1 | *-* | *-* | 9 |
| Тема 3. Акробатичні вправи /техніка виконання, методика  навчання/ | 10 | *-* | 4 | *-* | *-* | 6 | 10 | *-* | *-* | *-* | *-* | 10 |
| *Разом за ЗМ 1* | *46* | *6* | *12* | *-* | *-* | *28* | *46* | *2* | *2* | *-* | *-* | *42* |
| **Теми лекційних занять** | **Змістовий модуль 2.**  **Основні засоби гімнастики/ методика проведення стройових та** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **загально-розвиваючих вправ. Вправи на гімнастичних снарядах.** | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Історичні аспекти розвитку гімнастики (Європейські системи  гімнастики). | 8 | 2 |  | - | - | 6 | 8 | *-* | *-* | *-* | *-* | 8 |
| Тема 2. Гімнастична термінологія, її значення та вимоги  до використання. | 10 | 4 |  | - | - | 6 | 10 | 1 | *-* | *-* | *-* | 9 |
| Тема 3. Заходи попередження травматизму на заняттях  гімнастикою | 8 | 3 |  | - | - | 5 | 8 | 1 | *-* | *-* | *-* | 7 |
| **Практичні заняття** |  | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Методика проведення  стройових вправ | 8 |  | 4 | - | - | 4 | 8 | *-* | 1 | *-* | *-* | 7 |
| Тема 2. Методика проведення загально- розвиваючих вправ  (ЗРВ) | 10 |  | 4 | - | - | 6 | 10 | *-* | 1 | *-* | *-* | 9 |
| Тема 3. Акробатичні вправи /техніка виконання, методика  навчання/ | 10 |  | 4 | - | - | 6 | 10 | *-* | 1 | *-* | *-* | 9 |
| Тема 4. Вправи на гімнастичних снарядах/техніка виконання, методика  навчання/ | 12 |  | 4 | - | - | 8 | 12 | *-* | 1 | *-* | *-* | 11 |
| Тема 5. Загальна та  спеціальна фізична підготовка | 8 |  | 2 | - | - | 6 | 8 | *-* | *-* | *-* | *-* | 8 |
| *Разом за ЗМ 2* | *74* | *9* | *18* | *-* | *-* | *47* | *74* | 2 | 4 | - | - | 68 |
| *Усього годин* | *120* | *15* | *30* | - | - | *75* | *120* | *4* | *6* | - |  | *110* |

**5.3. Зміст самостійної роботи**

|  |  |
| --- | --- |
| №  з/р | Назва теми |
| 1. | Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. |
| 2. | Лікувальна гімнастика. |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. | Спортивні види гімнастики. |
| 4. | Історія розвитку гімнастики. |
| 5. | Гімнастична термінологія. Правила утворення термінів. |
| 6. | Техніка безпеки та запобігання травматизму на заняттях з  гімнастики. |
| 7. | Методика проведення стройових вправ. |
| 8. | Методика проведення загально-розвиваючих вправ. |
| 9. | Акробатичні вправи /техніка виконання /. |
| 10. | Вправи на гімнастичних снарядах (методика страховки та  допомоги). |
| 11. | Загальна та спеціальна фізична підготовка |

## Система контролю та оцінювання Види та форми контролю

Форми поточного контролю: усне та письмове опитування, тестування, оцінювання практичних вмінь та навичок виконання завдань згідно запланованої теми заняття, презентації результатів виконаних завдань.

Форма підсумкового контролю – залік.

## Засоби оцінювання:

* фронтальні опитування в процесі практичних занять;
* тестові завдання;
* оцінювання практичного виконання вправ згідно запланованої теми заняття, а також аналіз та оцінювання рухових дій студента;
* презентації результатів виконаних практичних та письмових завдань.

## Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сума балів за всі види**  **навчальної діяльності** | **Оцінка ECTS** | **Оцінка за національною шкалою** |
| 90–100 | **А** | відмінно |
| 80–89 | **В** | добре |
| 70–79 | **С** |
| 60–69 | **D** | задовільно |
| 50–59 | **Е** |
| 35–49 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного  складання |
| 0–34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**Розподіл балів, які отримують студенти**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Поточне оцінювання**  (аудиторна, практична та самостійна робота) | | | | | | | | **Підсумкови й**  **модуль**  (залік) | **Сумарна кількість балів** |
| **Змістовий модуль 1** | | | **Змістовий модуль 2** | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | 40 | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Модульна*  *контрольна робота–5* | *Модульна*  *контрольна робота–6* |  |  |

## Т1, Т2 ... Т12 – теми змістових модулів.

1. **Рекомендована література - основна**
2. Євстратов П.І. Стройові та загальнорозвиваючі вправи. Методичні рекомендації. Чернівці: ЧНУ, 2001. 55 с.
3. Євстратов П.І., Виклюк Я.І., Гауряк О.Д., Мединський С.В. Техніка гімнастичних вправ: Навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 80 с.
4. Євстратов П.І., Гауряк О.Д., Зорій Я.Б. Оздоровчі види гімнастики: навч.-метод. Посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2013. 140 с.
5. Євстратов П.І., Гауряк О.Д.. Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних стрибків. Навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 100 с.
6. Євстратов П.І., Зорій Я.Б., Гауряк О.Д. Історія спортивної гімнастики в Україні навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. 108 с.
7. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник ( у 2-х частинах). – Ч.2. Тернопіль: ДТПУ, 2001. 212 с.
8. Худолій О.М. Методика викладання гімнастики: Навчальний посібник. Харків: Консум, 1998. 240 с.

## Інформаційні ресурси

1. https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=1639