

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Петренко Наталія Володимирівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика гімнастики
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 12 год. становить контактна робота з викладачем (6 год. лекцій, 6 год. практичних занять), 138 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є формування професійно-педагогічних знань, практичних умінь та навичок, що дозволить здійснювати навчання і тренування різних груп населення, організовувати спортивні і фізкультурно-оздоровчі заходи.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Вступ до дисципліни. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Формування фізичної культури особистості.

Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. Характеристика гімнастики як одного з основних засобів спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного та оборонного значення. Гімнастика у навчальних закладах, побуті. Короткий огляд історичного розвитку гімнастики. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики.

Тема 2 Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.

Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Тема 3 Професійний розвиток тренера: перспективи та можливості. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ

Професійний розвиток тренера: перспективи. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги при травмах. Види травм та перша невідкладна допомога. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства. Особливості термінології. Гімнастична термінологія: значення термінології, правила утворення термінів. Правила і форми запису гімнастичних вправ

Тема 4 Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці.

Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці. Засоби, методи, прийоми, методика, планування, організація зборів. Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Супроводження участі спортсменів у змаганнях. Гімнастичні виступи та свята. Планування змагань. Етапи підготовки. Документація змагань: положення про змагання, графік проведення. Комплектування та робота суддівської колегії. Проведення змагань. Підведення підсумків та складання звіту про змагання. Значення та зміст гімнастичних виступів. Програма виступу та характеристика його складових частин. Музичний супровід. Художнє оформлення

Тема 5 Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики

Значення змагань з гімнастики. Види змагань з гімнастики. Положення про змагання. Основи суддівства в гімнастиці. Обов'язки суддів змагань. Обов'язки учасників змагань з гімнастики. Планування та облік роботи з гімнастики. Значення та завдання планування навчальної роботи. Основна документація планування. Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми.

Тема 6 Загальні основи техніки навчання гімнастичним вправам. Методи і засоби навчання.

Класифікація гімнастичних вправ. Методи і засоби навчання. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. Фізіологічні основи формування рухових навиків. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Характеристика гімнастичних вправ на прикладах. Характеристика і класифікація гімнастичних стрибків. Характеристика і класифікація акробатичних вправ. Характеристика стройових вправ, вправ для загального розвитку. Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів вправ спеціального спрямування. Формування правильної постави.

Тема 7 Методика проведення занять за різними видами гімнастики. Розвиток рухових якостей.

Зміст та методика занять. Підбір вправ до занять.. Вправи їх черговість та техніка виконання. Особливості організації та методика занять. Особливості організації та методика занять з жінками. Форми роботи з різними віковими категоріями. Розвиток рухових якостей засобами гімнастики.

Тема 8 Організація фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Спортивні свята.

Особливості організації і форми роботи з різними віковими категоріями. Основні принципи організації. Форми та види масових спортивних заходів, їх значення. Завдання і принципи проведення. Планування.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Аналізувати й оцінювати нову фахову інформацію, використовувати досвід колег з метою удосконалення тренувального процесу спортсменів
РН2	Вибирати різні форми організації занять за сучасними видами гімнастики з метою розвитку рухових якостей людини
РН3	Класифікувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для підготовки спортсменів-гімнастів, організації й проведення спортивних змагань.
РН4	Використовувати практичні навички та знання для організації навчально-тренувального процесу в обраному виді діяльності

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПР7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
------	--

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність планувати та управляти часом.
СН3	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Вступ до дисципліни. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Формування фізичної культури особистості.	
Лк1 "Вступ до дисципліни."	Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. Характеристика гімнастики як одного з основних засобів спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного та оборонного значення. Гімнастика у навчальних закладах, побуті. Короткий огляд історичного розвитку гімнастики. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики.
Пр1 "Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна"	Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Методичні особливості гімнастики. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3).
Пр2 "Гімнастика: класифікація, види" (денна)	Класифікація видів гімнастики. Характеристика видів гімнастики. Характеристика оздоровчих видів гімнастики. Характеристика спортивних видів гімнастики. Аналіз досвіду вітчизняних та закордонних закладів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту
Тема 2. Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.	

Лк2 "Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання"

Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Пр3 "Форми організації занять фізичними вправами з дітьми та підлітками. Місця занять гімнастикою та їх обладнання" (денна)

Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр4 "Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання"

Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Тема 3. Професійний розвиток тренера: перспективи та можливості. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ

Лк3 "Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ" (денна)

Професійний розвиток тренера: перспективи. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги при травмах. Види травм та перша невідкладна допомога. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства. Особливості термінології. Правила і форми запису гімнастичних вправ

Пр5 "Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ" (денна)

Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги при травмах. Види травм та перша невідкладна допомога. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства. Особливості термінології. Правила і форми запису гімнастичних вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр6 "Термінологія гімнастичних вправ" (денна)

Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах багатоборства. Особливості термінології. Правила і форми запису гімнастичних вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Тема 4. Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці.

Лк4 "Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Гімнастичні виступи та свята." (денна)

Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці. Засоби, методи, прийоми, методика, планування, організація зборів. Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Супроводження участі спортсменів у змаганнях. Гімнастичні виступи та свята. Планування змагань. Етапи підготовки. Документація змагань: положення про змагання, графік проведення. Комплектування та робота суддівської колегії. Проведення змагань. Підведення підсумків та складання звіту про змагання. Значення та зміст гімнастичних виступів. Програма виступу та характеристика його складових частин. Музичний супровід. Художнє оформлення

Пр7 "Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Гімнастичні виступи та свята" (денна)

Планування змагань. Етапи підготовки. Документація змагань: положення про змагання, графік проведення. Комплектування та робота суддівської колегії. Проведення змагань. Підведення підсумків та складання звіту про змагання. Значення та зміст гімнастичних виступів. Програма виступу та характеристика його складових частин. Методика підготовки та проведення виступу. Музичний супровід. Художнє оформлення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр8 "Гімнастичні виступи та свята" (денна)

Значення та зміст гімнастичних виступів. Програма виступу та характеристика його складових частин. Методика підготовки та проведення виступу. Музичний супровід. Художнє оформлення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Тема 5. Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики

Лк5 "Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики" (денна)

Значення змагань з гімнастики. Види змагань з гімнастики. Положення про змагання. Основи суддівства в гімнастиці. Обов'язки суддів змагань. Обов'язки учасників змагань з гімнастики. Планування та облік роботи з гімнастики. Значення та завдання планування навчальної роботи. Основна документація планування. Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми.

Пр9 "Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики" (денна)

Значення змагань з гімнастики. Види змагань з гімнастики. Положення про змагання. Основи суддівства в гімнастиці. Обов'язки суддів змагань. Обов'язки учасників змагань з гімнастики. Планування та облік роботи з гімнастики. Значення та завдання планування навчальної роботи. Основна документація планування. Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр10 "Планування та облік роботи з гімнастики" (денна)

Планування та облік роботи з гімнастики. Значення та завдання планування навчальної роботи. Основна документація планування. Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Тема 6. Загальні основи техніки навчання гімнастичним вправам. Методи і засоби навчання.

Лк6 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)

Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Характеристика гімнастичних вправ на прикладах. Характеристика і класифікація гімнастичних стрибків. Характеристика і класифікація акробатичних вправ. Гімнастична термінологія: значення термінології, правила утворення термінів. Характеристика стройових вправ, вправ для загального розвитку. Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів вправ спеціального спрямування. Формування правильної постави.

Пр11 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)

Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Характеристика гімнастичних вправ на прикладах. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

<p>Пр12 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)</p> <p>Класифікація гімнастичних вправ. Характеристика і класифікація гімнастичних стрибків. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3). Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Пр13 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)</p> <p>Класифікація гімнастичних вправ. . Характеристика і класифікація акробатичних вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Пр14 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)</p> <p>Класифікація гімнастичних вправ. Гімнастична термінологія: значення термінології, правила утворення термінів. Характеристика стройових вправ, вправ для загального розвитку. Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів вправ спеціального спрямування. Формування правильної постави. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Пр15 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)</p> <p>Характеристика стройових вправ, вправ для загального розвитку. Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів вправ спеціального спрямування. Формування правильної постави. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Пр16 "Загальні основи техніки гімнастичним вправам" (денна)</p> <p>Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів вправ спеціального спрямування. Формування правильної постави. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Тема 7. Методика проведення занять за різними видами гімнастики. Розвиток рухових якостей.</p>
<p>Лк7 "Методика проведення занять за різними видами гімнастики." (денна)</p> <p>Зміст та методика занять. Підбір вправ до занять.. Вправи їх черговість та техніка виконання. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. Фізіологічні основи формування рухових навиків. Особливості організації та методика занять. Особливості організації та методика занять з жінками. Форми роботи з різними віковими категоріями.</p>

Пр17 "Методики проведення занять ." (денна)

Зміст та методика занять. Підбір вправ до занять.. Вправи їх черговість та техніка виконання. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. Фізіологічні основи формування рухових навиків. Особливості організації та методика занять. Особливості організації та методика занять з жінками. Форми роботи з різними віковими категоріями. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр18 "Методика проведення занять за різними видами гімнастики." (денна)

Особливості організації та методика занять за оздоровчими видами гімнастики . Особливості лікарського та педагогічного контролю, самоконтролю. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр19 "Методика проведення занять з дітьми та підлітками" (денна)

Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. Фізіологічні основи формування рухових навиків. Особливості організації та методика занять. Форми роботи з різними віковими категоріями. Підбір вправ до занять. Види контролю на заняттях. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр20 "Методика проведення занять з особами зрілого віку" (денна)

Особливості організації та методика занять. Форми роботи з різними віковими категоріями. Методика проведення занять з особами похилого віку. Фізіологічні особливості проведення занять. Підбір вправ до занять. Види контролю на заняттях. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Пр21 "Методика проведення занять з жінками" (денна)

Фізіологічні основи занять. Особливості організації та методика занять. Підбір вправ до занять. Види контролю на заняттях. Види контролю на заняттях. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)

Тема 8. Організація фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Спортивні свята.

Лк8 "Методика проведення занять з різними віковими категоріями"

Особливості організації і форми роботи з різними віковими категоріями. Основні принципи організації. Форми та види масових спортивних заходів, їх значення. Завдання і принципи проведення. Планування.

<p>Пр22 "Організація спортивних свят та гімнастичних занять для різних груп населення."</p> <p>Організація спортивних свят: Вибір тематики та формату свята. Розробка сценарію: спортивні змагання, ігрові активності. Підготовка інформаційної кампанії (афіші, інформація у соцмережах). Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ПСС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Пр23 "Демонстрація вільних вправ" (денна)</p> <p>Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання</p>
<p>Пр24 "Підсумкове заняття." (денна)</p> <p>Демонстрація практичних навичок. Стройові вправи (шикування і перешикування, переміщення, розмикання і змикання). ЗРВ (загально розвиваючі вправи) без предметів. ЗРВ (загально розвиваючі вправи) з предметами.</p>

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Електронне навчання
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність бути критичним і самокритичним; здатність планувати та управляти часом

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (Google Meet, Zoom)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
------------	---	------------------------------------

Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	Протягом усього періоду навчання.	Консультування студентів, спостереження, визначення помилок. Платформа MIX
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів, спостереження, визначення помилок

МФО4 Завдання оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
--	--	---	--

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту.	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -20 балів
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення	100 балів	
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	40	
демонстрація практичних навичок	20	Ні

	тестування теоретичної підготовки	20	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки		60	
	експрес-тестування (2x10)	20	Ні
	демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	40	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні і обговоренні, студент може отримати в сумі 40 балів, за підсумкове тестування - 20 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Підсумковий контроль: за екзамен студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани)
ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, зали для шейпінгу та аеробіки. Обладнання (гімнастичні палиці, гімнастичні лави, обтяження, драбини координаційні та мотузкові, плечові еспандери)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
2	Захарова О.М., Сметанін С.В. Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 2020. - 42 с.

3	Фізичне виховання: Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с
4	Курс лекцій «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (частина 1) з дисципліни «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 74 с.
Допоміжна література	
5	Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
6	Грохович О. М. Інструктивно-методичні розробки до практичних занять з дисципліни «Гімнастика та методика викладання»: навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 56 с.
7	Петренко Н.В. Петренко О.П., Романова В.Б. Теоретико–методичні аспекти формування фізичної культури студентів в умовах сьогодення. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.– Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – Вип. 3. – С. 287-291
8	В. Тодорова. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
9	Погорелова О. О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне виховання. Біомеханіка» : методичні рекомендації / О. О. Погорелова, Б. Т. Долинський. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. – 41 с
10	Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с.
11	Whinton, A.K.; Thompson, K.M.A.; Power, G.A.; Burr, J.F. Testing a novel isokinetic dynamometer constructed using a 1080 quantum. PLoS ONE 2018, 13, e0201179. [CrossRef] [PubMed]
12	Boehringer, S.; Whyte, D.G. Validity and test-retest reliability of the 1080 quantum system for bench press exercise. J. Strength Cond. Res. 2019, 33, 3242–3251. [CrossRef] [PubMed]
13	Hopkins, W.G. A Scale of Magnitudes for Effect Statistics. Available online: https://sportsci.org/resource/stats/effectmag.html (accessed on 8 April 2021)
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
15	Тактика змагальної діяльності в гімнастиці спортивній [Електронний ресурс] : – Режим доступу : http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/286003

16	Українська федерація гімнастики [Електронний ресурс] : – Режим доступу : https://ugf.org.ua/
17	Теорія і методика гімнастики: https://mix.sumdu.edu.ua/study/course/14591


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Вступ до дисципліни. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Формування фізичної культури особистості.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
2	Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Професійний розвиток тренера: перспективи та можливості. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
4	Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
5	Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
6	Загальні основи техніки навчання гімнастичним вправам. Методи і засоби навчання.	17.5	14	2	12	0	3.5	0.5	3	0	0	0
7	Методика проведення занять за різними видами гімнастики. Розвиток рухових якостей.	15	12	2	10	0	3	0.5	2.5	0	0	0
8	Організація фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Спортивні свята.	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	інші індивідуальні завдання	40	0	0	0	0	40	0	0	0	0	40
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>64</i>	<i>16</i>	<i>48</i>	<i>0</i>	<i>86</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>40</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Вступ до дисципліни. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Формування фізичної культури особистості.	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
2	Форми організації занять фізичними вправами з різними групами населення. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
3	Професійний розвиток тренера: перспективи та можливості. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
4	Організація і проведення тренувань у спортивній гімнастиці.	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
5	Правила змагань та основи суддівства. Планування та облік роботи з гімнастики	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
6	Загальні основи техніки навчання гімнастичним вправам. Методи і засоби навчання.	17.5	0	0	0	0	17.5	17.5	0	0	0	0
7	Методика проведення занять за різними видами гімнастики. Розвиток рухових якостей.	15	0	0	0	0	15	15	0	0	0	0
8	Організація фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Спортивні свята.	10	4	2	2	0	6	5.5	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	40	0	0	0	0	40	0	0	0	0	40
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>138</i>	<i>66.5</i>	<i>1.5</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>40</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика гімнастики»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2024 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Петренко Наталія Володимирівна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту e-mail: n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	щочетверга 16.00 год.ПСС -313 або он-лайн на платформі Google Meet
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	Google Meet Посилання на зустріч : https://meet.google.com/dbd-cdkr-nzd
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/61db481e9cec71c7429f77dca752666a4848321
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перескладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перескласти – перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перескладання здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні і обговоренні, студент може отримати в сумі 40 балів, за підсумкове тестування - 20 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Підсумковий контроль: за екзамен студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.