ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім.Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	**ЗОСИНА МАРИНА АНАТОЛІЇВНА** **Вища категорія**
Електрона пошта	**Zosina.marina89@gmail.com**

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
I	2	180	4	44	42	8		Залік, екзамен

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Самостійна робота студента
Змістовий модуль 1.				
Стройові, загально-розвиваючі вправи, вправи на гімнастичних приладах	**46**	**2**	**22**	**22**
Змістовий модуль 2.				
Методика розвитку фізичних якостей засобами гімнастики.	**44**	**2**	**22**	**20**
Усього годин	**90**	**4**	**44**	**42**

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Зміст, завдання та мета дисципліни «Теорія і методика гімнастики»	2
Змістовий модуль 2.		
2	Організація та проведення занять гімнастикою	2
	Усього годин	4

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
	І модуль	
1.	Види та засоби гімнастики. Гімнастична термінологія як основа фізичного виховання.	2
2.	Організація роботи учнів під час уроку гімнастики: стройові команди, прийоми, вправи, шикування перешикування, їх різновиди.	2
3.	ЗРВ та його різновиди, методика проведення та запису ЗРВ на місці та в русі.	2
4.	Стройові вправи, ЗРВ на місці та у русі відповідно до задач уроку гімнастики	2
5.	Навчальна практика з проведення стройових вправ, ЗРВ у русі та на місці різними методами	2
6.	Складання комплексів ЗРВ, вправ ранкової та гігієнічної гімнастики, та їх запис. (консп уроку)	2
7.	Обладнання гімнастичних залів та правила їх експлуатації. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.	2
8.	ЗРВ в партері, з гімнастичним інвентарем, запис та методика проведення. Загальна та спеціальна розминка.	2
9	Етапи розучування гімнастичних вправ: акробатичних, стрибкам, вільним вправам.	2
10.	Ознайомлення з базовими висами та упорами, вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, техніка та методика навчання лазінню по канату (линві).	2
11.	Характеристика, запис, техніка виконання та методика розучування вправ на кільцях, брусах, перекладині, на підвищеній опорі – колоді, опорних безопорних стрибків.	2
	Разом	***22***
	ІІ модуль	
1.	Характеристика фізичних якостей людини та особливості їх розвитку	2
2.	Особливості фізичного виховання дітей різного шкільного віку та різних медичних груп. Методи фізичної підготовки.	2
3.	Методика розвитку гнучкості. Вправи з гімнастичною палицею.	2
4.	Методика розвитку швидкісних якостей. Вправи зі скакалкою.	2
5.	Методика розвитку силових якостей. Вправи з набивними м’ячами, обтяженнями. Основи атлетичної гімнастики.	2
6.	Методика розвитку координаційних якостей та спритності. Вправи на підвищеній та обмеженій опорах.	2
7.	Методика розвитку витривалості. Прикладні вправи.	2
8.	Організація та методика проведення естафет, уроків змагального характеру.	2
9.	Складання комплексів для розвитку фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість.	2
10.	Складання комплексів для розвитку фізичних якостей: гнучкість та координація. Комплек загальної дії на розвиток всіх фізичних якостей.	2
11.	Складання залікових вимог дисципліни	2
	Разом	***22***
	Усього годин	***44***

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Історія виникнення гімнастики. Історія української гімнастики. Гімнастична термінологія. ЗРВ - основний засіб гімнастики. Комплекси гігієнічної та ранкової гімнастики.	14
2	Правила поведінки на заняттях гімнастикою.	

	Запобігання травматизму, лікарський контроль та самоконтроль на заняттях гімнастикою. Техніка гімнастичних вправ. Особливості проведення та вимоги державної програми з фізичного виховання до занять гімнастики в школах. Методи та принципи навчання гімнастичним вправам.	14
3	Використання засобів гімнастики для розвитку різних фізичних якостей. Підготовка вчителя до занять гімнастикою та методика проведення занять різної спрямованості. Організація позаурочних та позакласних занять гімнастикою та масових гімнастичних заходів.	16
Усього годин		***44***

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	Тема реферату
1	Значення гімнастики у системі виховання та повсякденному житті.
2	Історія розвитку світової гімнастики.
3	Історія розвитку української гімнастики.
4	Тенденції розвитку світової гімнастики.
5	Сучасні проблеми розвитку гімнастики в Україні.
6	Професійна підготовка тренерів зі спеціалізованих видів гімнастики.
7	Підготовка вчителів фізичного виховання до занять гімнастикою у навчальних закладах.
8	Гімнастична термінологія.
9	Класифікація загально-розвиваючих вправ
10	Значення та зміст стройової підготовки на заняттях гімнастикою.
11	Гімнастичний інвентар та його застосування на заняттях гімнастикою.
12	Правила експлуатації спеціалізованих гімнастичних залів, їх оснащення та облаштування.
13	Гімнастичні прилади, їх конструкція та використання.
14	Методи та способи навчання в гімнастиці.
15	Етапи розучування елементів та вправ в гімнастиці.
16	Завдання, види та засоби оздоровчих видів гімнастики.
17	Завдання, види та засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
18	Завдання, види та засоби спортивних видів гімнастики.
19	Техніка гімнастичних вправ.
20	Методика проведення занять гімнастикою у загально-освітніх школах.
21	Методика проведення занять гімнастикою у вищих навчальних закладах.
22	Методика проведення занять гімнастикою у дошкільних закладах.
23	Методика проведення занять гімнастикою з особами, що мають відмінності розвитку.
24	Заходи профілактики травматизму на заняттях гімнастикою.
25	Розвиток швидкісних якостей за допомогою засобів гімнастики.
26	Розвиток силових якостей за допомогою засобів гімнастики
27	Розвиток координаційних якостей та спритності за допомогою засобів гімнастики.
28	Розвиток гнучкості за допомогою засобів гімнастики.
29	Розвиток витривалості за допомогою засобів гімнастики.
30	Застосування засобів гімнастики в обраному виді спорту.

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1 модуль

1. Засоби гімнастики та їх характеристика.
2. Гімнастична термінологія.
3. Стройові команди, прийоми, вправи.
4. Методика проведення та запис ЗРВ на місці.

5. ЗРВ на місці.

6. Методика проведення та запис ЗРВ у русі.

7. Навчальна практика з проведення стройових вправ, ЗРВ у русі та на місці різними методами.

8. Складання комплексів ЗРВ, вправ ранкової та гігієнічної гімнастики, та їх запис.

9. Стройові вправи та ЗРВ у русі.

10. Здача навчальної практики.

2 модуль

1. Обладнання гімнастичних залів та правила їх експлуатації. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.

2. ЗРВ в партері.

3. Запис та методика проведення. Загальна та спеціальна розминка в гімнастичних залах.

4. ЗРВ з гімн, інвентарем. Запис, методика проведення.

5.Техніка та методика навчання акробатичним вправам та стрибкам.

6. Характеристика вільних вправ.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ 2 СЕМЕСТР - ЗАЛІК

№	Вид діяльності	Кількість Балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	**20**
2	Виконання завдання з самостійної	10	2	**20**
3	Реферат (тези)	10	1	**10**
4	Складання плану-конспекту проведення уроку з гімнастики	10	1	**10**
5	Проведення підвідної частини уроку	10	1	**10**
6	Конспект лекцій	5	1	**5**
7	Комплексний контроль	25	1	**25**
	Максимальна кількість балів для заліку			**100**

IX ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	***для ЗАЛІКУ***
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
81 – 89	**B**	добре	
75 – 80	**C**		
70– 74	**D**	задовільно	
60 – 69	**E**		
35 – 59	**FX**	незадовільно	не зараховано
0 – 34	**F**		

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. - Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьєв В.Г. – Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьєв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. – Кам'янець-Подільський: - ПП «Видавництво «ОІЮМ», 2012.- 288с.
3. Салямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. – Гімнастична термінологія: навч. Посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, учнів і вчителів ЗОШ. – К.: Олімп. л-ра, 2010.-144с.,іл..

Допоміжна

1. Савченко М.І. –Теорія та методика гімнастики: Навчально-методичний посібник для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту – Херсон.- 2005.- 157с.
2. Худолій О.М. - Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах.- 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с: іл.
3. Худолій О.М. - Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах.- 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 2. - 464 с: іл.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - https://olimpko.com/