

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного  
виховання, здоров'я та туризму ЗНУ



М.В. Маліков

« 23 » серпня 2024 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ**

підготовки бакалаврів  
денної та заочної форм здобуття освіти  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)  
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
спеціальності 014 Середня освіта  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

**ВИКЛАДАЧ:** Пономарьов В.О., к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту

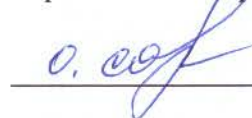
Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від « 23 » серпня 2024 р.  
Завідувач кафедри фізичної культури і спорт



А.В. Сватъев

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми



О.В. Соколова

**2024 рік**



**Зв'язок з викладачем (викладачами):**

**E-mail:** cack02061977@gmail.com

**Телефон:** +380667222684

**Інші засоби зв'язку:** Viber, Telegram

**Кафедра:** Фізичної культури і спорту (каб. 203 а, СОК ЗНУ)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Курс «Гімнастика з методикою викладання» є обов'язковою дисципліною циклу професійної підготовки спеціальності здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є засвоєння основних знань з техніки виконання загально розвиваючих гімнастичних вправ (м'яч, обруч, палиця), методики навчання вільних вправ, та вправ на снарядах, різних способів стройових вправ, організація та проведення початкової частини уроку з фізичної культури.

Основою для засвоєння програмного матеріалу з курсу «Гімнастика з методиками викладання» є знання, набуті під час вивчення анатомії людини, спортивної морфології та спортивно-педагогічного вдосконалення. Крім того, дисципліна має тісні між предметні зв'язки з фізикою, біологією, фізіологією, біохімією, теорією та методикою фізичного виховання і спортивного тренування.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є вивчення історії розвитку гімнастики, вивчення загальних закономірностей гімнастичних вправ, засвоєння техніки вправ на снарядах, та вільних вправ, засвоєння методики початкового навчання гімнастичних вправ, та ознайомлення з нормами проведення початкової частини уроку з фізичної культури.

Дисципліна належить до циклу професійної підготовки спеціальності за освітньою програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Вивченню даної дисципліни передують опанування таких ОК як ППС 1 Анатомія людини з основами спортивної морфології, ЗП 7 Вступ до спеціальності і техніка безпеки, а також дисципліна передуює вивченню і щільно пов'язана з такими ОК, як ППС 7 Фізіологія рухової активності, ППС 9 Психологія, ППС 10 Педагогіка, ППС 12 Сучасні дидактичні засоби, ППОП 9 Професійна майстерність вчителя фізичної культури, ППС 16 Навчальна практика, ППС 17 Виробнича практика, ППОП 10 Навчальна практика, ППОП 11 Виробнича практика.

### 2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	-
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	-	-
Лабораторні заняття	30 год.	-
Самостійна робота	60 год.	-
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто 203а СОК ЗНУ; дистанційно на платформі ZOOM	

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



Вид підсумкового семестрового контролю:	Залік
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17296">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17296</a>



**3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання**

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
<p>Результати навчання:</p> <p><b>ЗК 3:</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК 8:</b> Використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>ЗК 9:</b> Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу</p> <p><b>ЗК 10:</b> Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології з дотриманням етично-правових норм в умовах євроінтеграційних процесів.</p> <p><b>ЗК 11:</b> Здатність виховувати в учнів позитивне ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та соціокультурних особливостей традицій інших країн у практиці фізичного виховання.</p> <p><b>СК 1:</b> Здатність проектувати освітній процес з фізичної культури з урахуванням потреб здобувачів освіти, їхнього стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій та організувати його з урахуванням результатів навчання учнів із застосуванням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогножуючи результати освітнього процесу.</p> <p><b>СК 15:</b> Здатність оволодівати базовими видами рухової активності, передбачених змістом навчальних програм з фізичної культури; аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід у сфері фізичної культури.</p> <p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми підготовки в процесі динамічного поєднання знань, вмінь та навичок, студенти повинні досягти таких <b>програмних результатів навчання:</b></p> <p><b>ПРН 1.</b> Знати та дотримуватися законодавчих вимог щодо змісту загальної середньої освіти та форм організації освітнього процесу (державні стандарти, типові освітні програми, модельні навчальні програми) з фізичної культури.</p> <p><b>ПРН 4:</b> Розуміти і демонструвати академічні знання щодо закономірностей і принципів формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових</p>	<p><b>Поточні контрольні заходи:</b> методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати певний матеріал (презентації, виступи, обговорення, рецензії).</p> <p><b>Підсумкові контрольні заходи:</b> індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.</p>



умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

**ПРН 5:** Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових предметних компетентностей, добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами фізичної культури.

**ПРН 12:** Прогнозувати та планувати освітній процес з фізичної культури на основі компетентнісного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів і розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани).

**ПРН 18:** Володіти знаннями та руховими навичками з базових видів рухової активності, які є змістом варіативних модулів програми фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти; вдосконалювати власний руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок з різних видів спорту.



#### 4. Зміст навчальної дисципліни

##### Змістовий модуль 1. Термінологія стройових вправ.

**Тема 1.** Призначення й особливості стройових вправ. Основні стройові поняття.

Зміст: Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з однієї шеренги у три і навпаки. Перешикування з шеренги уступом.

**Тема 2.** Основні групи стройових вправ. Стройові прийоми. Побудови й перебудування. Пересування. Розмикання й змикання.

Зміст: Перешикування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. Різновид ходьби та бігу. Пересування за вказаними орієнтирами. Пересування зі змінними напрямками

**Тема 3.** Методичні вказівки при проведенні стройових вправ.

Зміст: Повороти на місці. Команди. Виконання. Методика навчання. Повороти в русі. Команди. Виконання. Методика навчання.

##### Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.

**Тема 1.** Значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.

Зміст: Вимоги, які пред'явлені до термінології. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.

**Тема 2** Правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.

Зміст: Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.

**Тема 3.** Правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.

Зміст: Правила та форми запису вправ: вільні вправи; вправи на снарядах; загальнорозвивальні вправи.

##### Змістовий модуль 3. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ).

**Тема 1.** Характеристика вправ та їх різновиди.

Зміст: Правила та форми запису ЗРВ. Правила скорочень при запису загальнорозвиваючих вправ.

**Тема 2.** Правила скорочень (опущення окремих означень).

Зміст: форми запису термінів, необхідність їх скорочувати, правила використання умовних скорочень.

**Тема 3.** Терміни загальнорозвиваючих вправ і вільних вправ.

Зміст вихідні положення, стійки, сідання, присідання, випад, упори, рухи руками та ногами, вихідні положення рук, коло, нахил, рівновага.

**Тема 4.** Вправи з гімнастичною палкою, з набивним м'ячем.

Зміст: Особливості ЗРВ з гімнастичною палкою. Хвати. Положення з предметом.

##### Змістовий модуль 4. Акробатичні вправи.

**Тема 1.** Групування. Перекати.

Зміст: Техніка виконання, методика навчання, страхування, типічні помилки.

**Тема 2.** Стійки.

Зміст: Стійка на лопатках (техніка виконання, методика навчання, страхування). Стійка на голові



(техніка виконання, методика навчання, страхування).

**Тема 3.** Перекиди.

Зміст: Види перекидів. Перекид уперед, назад, боком (техніка виконання, методика навчання, страхування).

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни  
**5. Структура навчальної дисципліни**



Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лабораторне заняття 1-2	Тема. Призначення й особливості стройових вправ. Основні стройові поняття. Перелік питань: Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з однієї шеренги у три і навпаки. Перешикування з шеренги уступом.	4	...	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Гімнастика в системі фізичного виховання. Питання для розгляду. 1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. 2. Гімнастика як навчальна дисципліна. 3. Методика викладання гімнастики. Засоби і методи гімнастики у вирішенні завдань фізичного виховання.	14		
Лабораторне заняття 3-4	Тема. Основні групи стройових вправ. Стройові прийоми. Побудови й перебудування. Пересування. Розмикання й змикання. Перелік питань: Перешикування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. Різновид ходьби та бігу. Пересування за вказаними орієнтирами. Пересування зі змінними напрямками	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Освітньо-розвивальні види гімнастики. Питання для розгляду. 1. Основна гімнастика. 2. Атлетична гімнастика. 3. Різновиди освітньо-розвивальної прикладної гімнастики.	16		
Лабораторне заняття 5-7	Тема. Методичні вказівки при проведенні стройових вправ. Перелік питань: Повороти на місці. Команди. Виконання. Методика навчання. Повороти в русі. Команди. Виконання. Методика навчання.	6		<i>щотижня</i>



Лабораторне заняття 8-9	<p>Тема. Значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.</p> <p>Перелік питань: Вимоги, які пред'явлені до термінології. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.</p>	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Оздоровчі види гімнастики.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ранкова гімнастика.</li> <li>2. Ритмічна гімнастика.</li> <li>3. Різновиди оздоровчої лікувальної гімнастики.</li> </ol>	14		
Лабораторне заняття 10-12	<p>Тема. Правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.</p> <p>Перелік питань: Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.</p>	6		<i>щотижня</i>
Лабораторне заняття 13-15	<p>Тема. Правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.</p> <p>Перелік питань: Правила та форми запису вправ: вільні вправи; вправи на снарядах; загальнорозвивальні вправи.</p>	6		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Спортивні види гімнастики.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Художня гімнастика.</li> <li>2. Спортивна акробатика.</li> <li>3. Спортивна аеробіка.</li> </ol>	16		

**6. Види і зміст поточних контрольних заходів**



Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	
Лабораторне заняття 1-2	Теоретичне завдання: записати стройові вправи та команди	1.Стройові прийоми(команди) 2.Перешикавання та шикування 3. пересування 4.Розмикання та смикання	За кожен вид стройових прийомів – 2 бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Пройдення трьох завдань до самостійної роботи №1	<b>Завдання 1.</b> Поясніть, чи правильні такі твердження. <b>Завдання 2.</b> Наведіть основні характеристики, які визначають сутність і спрямованість предмета «Гімнастика з методиками викладання» як наукової дисципліни. <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Лабораторне заняття 3-4	Теоретичне завдання: Записати основні групи стройових вправ	<b>1.</b> Перешікування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. <b>2.</b> Різновид ходьби та бігу. <b>3.</b> Пересування за вказаними орієнтирами. <b>4.</b> Пересування зі змінними напрямками	За кожен вид стройових прийомів – 2бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Пройдення трьох завдань до самостійної роботи №2	<b>Завдання 1.</b> Схематично представте базову освітньо- розвивальну гімнастику. <b>Завдання 2.</b> Схематично представте прикладну освітньо-розвивальну гімнастику . <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Лабораторне заняття 5-7	Теоретичне завдання: Записати методичні вказівки при проведенні стройових вправ.	<b>1.</b> Повороти на місці. <b>2.</b> Методика навчання. <b>3.</b> Повороти в русі. <b>4.</b> Методика навчання.	За кожен вид стройових прийомів – 2бали	8
Лабораторне заняття 8-9	Теоретичне завдання: Записати значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.	1. Вимоги, які пред'явлені до термінології. 2. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. 3. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	6

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Силабус навчальної дисципліни

Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №3	<b>Завдання 1.</b> Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю. <b>Завдання 2.</b> Схематично представте оздоровчі види гімнастики. <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе на тему «Використання оздоровчих видів гімнастики у закладах загальної середньої освіти».	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	6
Лабораторне заняття 10-12	Теоретичне завдання: Записати правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.	1. Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.	За правильну відповідь – 2 бали.	3
Лабораторне заняття 13-15	Теоретичне завдання: Записати правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.	1. Правила та форми запису вільних вправ. 2. Правила та форми запису вправ на снарядах. 3. Правила та форми запису розвиваючих вправ.	За кожну правильну відповідь – 1 бал	3
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №4	<b>Завдання 1.</b> Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю. <b>Завдання 2.</b> Наведіть хронологію долучення спортивних видів гімнастики до Олімпійської хартії, починаючи з 1896 р. і до сьогодні. <b>Завдання 3.</b> Створіть мультимедійну презентацію, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	6
<b>Усього за поточний контроль</b>				<b>60</b>



### 7. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Залік</b>	Індивідуальне Завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний  (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал)	Індивідуальне завдання – Тема розкрита повністю - 20 балів. Тема розкрита частково – 15 балів Тема розкрита мінімально – 10 балів.	<b>20</b>
	Контрольне завдання	Проходження поточного тестового контролю. 10 питань.	Тестові питання – по 2 бали за кожне питання.	<b>20</b>
<b>Усього балів</b>				<b>40</b>

### Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		



## 8. Рекомендована література

### Основна:

1. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: О. М. Павелько, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 55 с.
2. Пономарьов В. О., Царенко К. В., Симонік А. В. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 74 с.
3. Арафьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.
4. Гімнастика з методикою викладання : методичні вказівки для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / уклад О. А. Войтенко, С. В. Гребенніков, А. О. Ляшенко. Київ : КНУБА : Талком, 2022. 32 с.
5. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 87 с.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 класи / за ред. В. М. Єрмолової. Київ : Київська книжкова фабрика, 2005. 272 с.
7. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
8. Самсутіна Н. М. Тести до навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання гімнастики». Київ : ТОВ «Козарі», 2009. 30 с.
9. Смірнова Н.І., Черненко О.Є., Короленко К.В. Гімнастика з методикою викладання: прості та опорні стрибки : методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. 44 с.

### Додаткова:

1. Черненко О. Є. Різновиди гімнастики : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання . Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 84 с.
2. Черняков В. В., Желізняк М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
3. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.
6. Павелько О.М., Пономарьов В.О., Інноваційні методи викладання дисципліни «гімнастика з методиками викладання». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. 2024. Випуск 10 (183) 24. 271 С. 156–144. Фахове видання України. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).30)
7. Павелько О.М., Пономарьов В.о., Дисципліна «гімнастика з методиками викладання» у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. 2024.

Випуск 11 (184) 24. С. 248. Фахове видання України. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).301](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).301)

8. Пономарьов В. О., Царенко К. В. Дослідження впливу занять гімнастикою на покращення процесу фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків 16–17 років. *European integration processes in physical education and sports*. 2024. № 7. С. 219-229. URL: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-458-0-11>.
9. Пономарьов В. О., Царенко К. В. Особливості дистанційного викладання навчальної дисципліни «гімнастика з методиками викладання» в умовах військового стану. «Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт». 2024. № 2. С. 37-41. URL: DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-06>.
10. Пономарьов В. О., Царенко К. В. Особливості викладання гімнастики в закладах середньої освіти в умовах пандемії та військового стану. Перспективні напрямки розвитку науки, освіти та суспільства: теорія і практика. Рівне: ЦФЕНД, 2024. С. 21-22. URL: <http://www.economics.in.ua>.

### **Інформаційні ресурси**

1. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: О. М. Павелько, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 55 с.  
Заклади загальної середньої освіти Міністерства освіти і науки України, інших міністерств і відомств та приватні заклади (2022/2023 н.р.). Інформаційний бюлетень. Київ. 2023. Міністерство освіти і науки України. Державна наукова установа «Інститут освітньої аналітики». <https://iea.gov.ua/naukovo-analitichna-diyalnist/analitika/informatsijni-byuletteni/2023-2/informacijnibyuletteni/>

### **9. Регуляції і політики курсу**

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

**Відпрацювання пропущених занять** здійснюється до завершення курсу.

#### **Політика академічної доброчесності**

Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до колег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту [https://ula.org.ua/images/uba\\_document/programs/academ\\_integrety/Academ\\_3\\_12\\_red3.pdf](https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_3_12_red3.pdf)  
Онлайн-платформи та програми для перевірки тексту на плагіат <https://osvita.ua/vnz/76907/>

#### **Визнання результатів неформальної освіти**

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти: професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок; громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інститути (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо); онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів; професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше; мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок. Перезарахування



результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається. У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля. Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання. Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання. Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім'я, по батькові;

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності).

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

**Комунікація** викладача зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.





**ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.**

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р.** доступний за адресою:  
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/yabyk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методика проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ**  
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**  
Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)  
Гаряча лінія: Тел. (061)227-12-76





**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

#### **РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.**

**Наукова бібліотека:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

#### **СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):**

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: [moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:**  
<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного  
виховання, здоров'я та туризму ЗНУ



М.В. Маліков

« 23 » серпня 2024 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ**

підготовки бакалаврів  
денної та заочної форм здобуття освіти  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)  
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
спеціальності 014 Середня освіта  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

**ВИКЛАДАЧ:** Пономарьов В.О., к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту

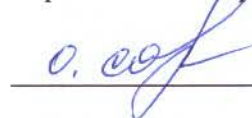
Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від « 23 » серпня 2024 р.  
Завідувач кафедри фізичної культури і спорт



А.В. Сватъев

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми



О.В. Соколова

**2024 рік**



**Зв'язок з викладачем (викладачами):** Пономарьов Валентин Олександрович

**E-mail:** cach02061977@gmail.com

**Телефон:** +380667222684

**Інші засоби зв'язку:** Viber, Telegram

**Кафедра:** Фізичної культури і спорту (каб. 203 а, СОК ЗНУ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Курс «Гімнастика з методикою навчання» є обов'язковою дисципліною циклу професійної підготовки спеціальності здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» є засвоєння основних знань з техніки виконання загально розвиваючих гімнастичних вправ (м'яч, обруч, палиця), методики навчання вільних вправ, та вправ на снарядах, різних способів стройових вправ, організація та проведення початкової частини уроку з фізичної культури.

Основою для засвоєння програмного матеріалу з курсу «Гімнастика з методикою навчання» є знання, набуті під час вивчення анатомії людини, спортивної морфології та спортивно-педагогічного вдосконалення. Крім того, дисципліна має тісні між предметні зв'язки з фізикою, біологією, фізіологією, біохімією, теорією та методикою фізичного виховання і спортивного тренування.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» є вивчення історії розвитку гімнастики, вивчення загальних закономірностей гімнастичних вправ, засвоєння техніки вправ на снарядах, та вільних вправ, засвоєння методики початкового навчання гімнастичних вправ, та ознайомлення з нормами проведення початкової частини уроку з фізичної культури культури.

Дисципліна належить до циклу професійної підготовки спеціальності за освітньою програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Вивченню даної дисципліни передують опанування таких ОК як ППС 1 Анатомія людини з основами спортивної морфології, ЗП 7 Вступ до спеціальності і техніка безпеки, а також дисципліна передує вивченню і щільно пов'язана з такими ОК, як ППС 7 Фізіологія рухової активності, ППС 9 Психологія, ППС 10 Педагогіка, ППС 12 Сучасні дидактичні засоби, ППОП 9 Професійна майстерність вчителя фізичної культури, ППС 16 Навчальна практика, ППС 17 Виробнича практика, ППОП 10 Навчальна практика, ППОП 11 Виробнича практика.

## 2. Паспорт навчальної дисципліни

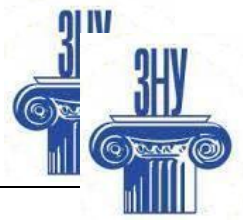
Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	2-й	-
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	-	-
Лабораторні заняття	34 год.	-
Самостійна робота	56 год.	-
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто 203а СОК ЗНУ; дистанційно на платформі ZOOM	



Вид підсумкового семестрового контролю:	Іспит
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17296">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17296</a>

### 3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
<p><b>Програмні результати навчання:</b></p> <p><b>ПРН 1.</b> Знати та дотримуватися законодавчих вимог щодо змісту загальної середньої освіти та форм організації освітнього процесу (державні стандарти, типові освітні програми, модельні навчальні програми) з фізичної культури.</p> <p><b>ПРН 4.</b> Розуміти і демонструвати академічні знання щодо закономірностей і принципів формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності</p> <p><b>ПРН 5.</b> Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових предметних компетентностей, добирати доцільні сучасні методиками і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами фізичної культури.</p> <p><b>ПРН 12.</b> Прогнозувати та планувати освітній процес з фізичної культури на основі компетентнісного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів і розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани).</p> <p><b>ПРН 18.</b> Володіти знаннями та руховими навичками з базових видів рухової активності, які є змістом варіативних модулів програми фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти; вдосконалювати власний руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок з різних видів спорту.</p> <p><b>Компетентності:</b></p> <p><b>ЗК 3.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК 8</b> Використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>ЗК 9.</b> Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.</p> <p><b>ЗК 10</b> Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології з дотриманням етично-правових норм в умовах євроінтеграційних процесів.</p>	<p><b>Поточні контрольні заходи:</b> методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати певний матеріал (презентації, виступи, обговорення, рецензії).</p> <p><b>Підсумкові контрольні заходи:</b> індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративний (лекційне викладення, використання графічних організаторів інформації у презентаціях, завдання на перегляд відеороликів, перегляд фрагментів документальних фільмів, медійних повідомлень тощо); репродуктивний (регулярна рефлексія розглянутого матеріалу шляхом написання міні-есе - засвоєння звички до рефлексивного способу мислення); проблемний виклад (розгляд загальнонаукових проблем шляхом представлення та розгляду підходів до їх аналізу та розв'язання; аргументація висновків); частково-пошуковий метод (організація дискусії за допомогою спонукальних запитань для</p>



<p><b>ЗК 11</b> Здатність виховувати в учнів позитивне ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та соціокультурних особливостей традицій інших країн у практиці фізичного виховання.</p> <p><b>СК 1.</b> Здатність проектувати освітній процес з фізичної культури з урахуванням потреб здобувачів освіти, їхнього стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій та організувати його з урахуванням результатів навчання учнів із застосуванням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогножуючи результати освітнього процесу.</p> <p><b>СК 15</b> Здатність оволодівати базовими видами рухової активності, передбачених змістом навчальних програм з фізичної культури; аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід у сфері фізичної культури</p>	<p>вирішення навчальної проблеми); дослідницький (систематичне розмірковування та рефлексія над розглянутим матеріалом, здобутим досвідом, власними способами мислення тощо шляхом написання проміжних та підсумкового есе із використанням правил переконливої аргументації).</p>
--	--

### Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Термінологія стройових вправ.

**Тема 1.** Призначення й особливості стройових вправ. Основні стройові поняття.

Зміст: Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з однієї шеренги у три і навпаки. Перешикування з шеренги уступом.

**Тема 2.** Основні групи стройових вправ. Стройові прийоми. Побудови й перебудування. Пересування. Розмикання й змикання.

Зміст: Перешикування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. Різновид ходьби та бігу. Пересування за вказаними орієнтирами. Пересування зі змінними напрямками

**Тема 3.** Методичні вказівки при проведенні стройових вправ.

Зміст: Повороти на місці. Команди. Виконання. Методика навчання. Повороти в русі. Команди. Виконання. Методика навчання.

#### Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.

**Тема 1.** Значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.

Зміст: Вимоги, які пред'явлені до термінології. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.

**Тема 2** Правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.

Зміст: Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.

**Тема 3.** Правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.

Зміст: Правила та форми запису вправ: вільні вправи; вправи на снарядах; загальнорозвивальні вправи.

#### Змістовий модуль 3. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ).

**Тема 1.** Характеристика вправ та їх різновиди.

Зміст: Правила та форми запису ЗРВ. Правила скорочень при запису загальнорозвиваючих вправ.

**Тема 2.** Правила скорочень (опущення окремих означень).

Зміст: форми запису термінів, необхідність їх скорочувати, правила використання умовних скорочень.

**Тема 3.** Терміни загальнорозвиваючих вправ і вільних вправ.



Зміст вихідні положення, стійки, сідання, присідання, випади, упори, рухи руками та ногами, вихідні положення рук, коло, нахил, рівновага.

**Тема 4.** Вправи з гімнастичною палкою, з набивним м'ячем.

Зміст: Особливості ЗРВ з гімнастичною палкою. Хвати. Положення з предметом.

**Змістовий модуль 4. Акробатичні вправи.**

**Тема 1.** Групування. Перекати.

Зміст: Техніка виконання, методика навчання, страхування, типічні помилки.

**Тема 2.** Стійки.

Зміст: Стійка на лопатках (техніка виконання, методика навчання, страхування). Стійка на голові (техніка виконання, методика навчання, страхування).

**Тема 3.** Перекиди.

Зміст: Види перекидів. Перекид уперед, назад, боком (техніка виконання, методика навчання, страхування).



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни  
**5. Структура навчальної дисципліни**



Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лабораторне заняття 1-2	Тема. Призначення й особливості стройових вправ. Основні стройові поняття. Перелік питань: Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з однієї шеренги у три і навпаки. Перешикування з шеренги уступом.	4	...	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Гімнастика в системі фізичного виховання. Питання для розгляду. 1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. 2. Гімнастика як навчальна дисципліна. 3. Методика викладання гімнастики. Засоби і методи гімнастики у вирішенні завдань фізичного виховання.	14		
Лабораторне заняття 3-4	Тема. Основні групи стройових вправ. Стройові прийоми. Побудови й перебудування. Пересування. Розмикання й змикання. Перелік питань: Перешикування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. Різновид ходьби та бігу. Пересування за вказаними орієнтирами. Пересування зі змінними напрямками	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Освітньо-розвивальні види гімнастики. Питання для розгляду. 1. Основна гімнастика. 2. Атлетична гімнастика. 3. Різновиди освітньо-розвивальної прикладної гімнастики.	16		
Лабораторне заняття 5-7	Тема. Методичні вказівки при проведенні стройових вправ. Перелік питань: Повороти на місці. Команди. Виконання. Методика навчання. Повороти в русі. Команди. Виконання. Методика навчання.	6		<i>щотижня</i>

Лабораторне заняття 8-9	<p>Тема. Значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.</p> <p>Перелік питань: Вимоги, які пред'явлені до термінології. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.</p>	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Оздоровчі види гімнастики.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ранкова гімнастика.</li> <li>2. Ритмічна гімнастика.</li> <li>3. Різновиди оздоровчої лікувальної гімнастики.</li> </ol>	14		
Лабораторне заняття 10-12	<p>Тема. Правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.</p> <p>Перелік питань: Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.</p>	6		<i>щотижня</i>
Лабораторне заняття 13-15	<p>Тема. Правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.</p> <p>Перелік питань: Правила та форми запису вправ: вільні вправи; вправи на снарядах; загальнорозвивальні вправи.</p>	6		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p>Тема. Спортивні види гімнастики.</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Художня гімнастика.</li> <li>2. Спортивна акробатика.</li> <li>3. Спортивна аеробіка.</li> </ol>	16		





**6. Види і зміст поточних контрольних заходів**

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Лабораторне заняття 1-2	Теоретичне завдання: записати стройові вправи та команди	1.Стройові прийоми(команди) 2.Перешикавання та шикування 3. пересування 4.Розмикання та смикання	За кожен вид стройових прийомів – 2 бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №1	<b>Завдання 1.</b> Поясніть, чи правильні такі твердження. <b>Завдання 2.</b> Наведіть основні характеристики, які визначають сутність і спрямованість предмета «Гімнастика з методиками викладання» як наукової дисципліни. <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Лабораторне заняття 3-4	Теоретичне завдання: Записати основні групи стройових вправ	1. Перешікування дробленням – зведенням, розведенням та злиттям. 2. Різновид ходьби та бігу. 3. Пересування за вказаними орієнтирами. 4. Пересування зі змінними напрямками	За кожен вид стройових прийомів – 2бали	8
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №2	<b>Завдання 1.</b> Схематично представте базову освітньо- розвивальну гімнастику. <b>Завдання 2.</b> Схематично представте прикладну освітньо-розвивальну гімнастику . <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Лабораторне заняття 5-7	Теоретичне завдання: Записати методичні вказівки при проведенні стройових вправ.	1. Повороти на місці. 2. Методика навчання. 3. Повороти в русі. 4. Методика навчання.	За кожен вид стройових прийомів – 2бали	8
Лабораторне заняття 8-9	Теоретичне завдання: Записати значення термінології. Вимоги, які висуваються до термінології. Засоби утворення термінів.	1. Вимоги, які пред'явлені до термінології. 2. Особливості використання термінології на заняттях гімнастикою з дітьми шкільного віку. 3. Способи утворення термінів, правила використання, правила скорочення.	За кожна правильну відповідь – 2 бали	6

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Силабус навчальної дисципліни

Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №3	<b>Завдання 1.</b> Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю. <b>Завдання 2.</b> Схематично представте оздоровчі види гімнастики. <b>Завдання 3.</b> Напишіть есе на тему «Використання оздоровчих видів гімнастики у закладах загальної середньої освіти».	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	6
Лабораторне заняття 10-12	Теоретичне завдання: Записати правила скорочень. Основні терміни гімнастичних вправ.	1. Розкрити сутність та структуру термінів ЗРВ(положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор.	За правильну відповідь – 2 бали.	3
Лабораторне заняття 13-15	Теоретичне завдання: Записати правила й форми запису вправ. Основні форми запису гімнастичних вправ.	1. Правила та форми запису вільних вправ. 2. Правила та форми запису вправ на снарядах. 3. Правила та форми запису розвиваючих вправ.	За кожну правильну відповідь – 1 бал	3
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Проходження трьох завдань до самостійної роботи №4	<b>Завдання 1.</b> Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю. <b>Завдання 2.</b> Наведіть хронологію долучення спортивних видів гімнастики до Олімпійської хартії, починаючи з 1896 р. і до сьогодні. <b>Завдання 3.</b> Створіть мультимедійну презентацію, обравши одну із запропонованих тем.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	6
<b>Усього за поточний контроль</b>				<b>60</b>



#### 4. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Іспит</b>	Індивідуальне Завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний  (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та Відеоматеріал)	Індивідуальне завдання . Тема розкрита повністю - 20 балів. Тема розкрита частково – 15 балів Тема розкрита мінімально – 10 балів.	<b>20</b>
	Контрольне завдання	Проходження поточного тестового контролю. 10 питань.	Тестові питання – по 2 бали за кожне питання.	<b>20</b>
<b>Усього балів</b>				<b>40</b>

#### Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FХ	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		



## 5. Рекомендована література

### Основна:

1. Араф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.
2. Гімнастика з методикою викладання : методичні вказівки для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / уклад О. А. Войтенко, С. В. Гребенніков, А. О. Ляшенко. Київ : КНУБА : Талком, 2022. 32 с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 87 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 класи / за ред. В. М. Єрмолової. Київ : Київська книжкова фабрика, 2005. 272 с.
5. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
6. Самсутіна Н. М. Тести до навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання гімнастики». Київ : ТОВ «Козарі», 2009. 30 с.
7. Смірнова Н.І., Черненко О.Є., Короленко К.В. Гімнастика з методикою викладання: прості та опорні стрибки : методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. 44 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.

### Додаткова:

10. Черненко О. Є. Різновиди гімнастики : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання . Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 84 с.
11. Черняков В. В., Желізняк М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
12. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.



## 11. Інформаційні ресурси

1. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: О. М. Павелько, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 55 с.

Заклади загальної середньої освіти Міністерства освіти і науки України, інших міністерств і відомств та приватні заклади (2022/2023 н.р.). Інформаційний бюлетень. Київ. 2023. Міністерство освіти і науки України. Державна наукова установа «Інститут освітньої аналітики». <https://iea.gov.ua/naukovo-analitichna-diyalnist/analitika/informatsijni-byuleteni/2023-2/informacziijnibyuleteni/>

## 12. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

**Відпрацювання пропущених занять** здійснюється до завершення курсу.

### Політика академічної доброчесності

Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до колег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту [https://ula.org.ua/images/uba\\_document/programs/academ\\_integrety/Academ\\_3\\_12\\_red3.pdf](https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_3_12_red3.pdf)

Онлайн-платформи та програми для перевірки тексту на плагіат <https://osvita.ua/vnz/76907/>

### Визнання результатів неформальної освіти

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти:

професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок;

громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інститути (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо);

онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів;

професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;

мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.

У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.

Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім'я, по батькові;

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

**Комунікація** викладача зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.

## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р.** доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення

конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ**  
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та

інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

## РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>  
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: [moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.  
Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:**  
<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>