

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Освітня програма Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від «26» серпня 2025р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання гімнастики
Викладач	Синиця Андрій Володимирович
Контактний телефон викладача	+380505497670
E-mail викладача	andrii.synytsia@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС, 180 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» є фундаментальною складовою освітньої програми підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо методики навчання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, виконання гімнастичних вправ під музичний супровід та методикою навчання основних гімнастичних елементів.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Вивчення теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики, освоєння необхідних професійних вмінь та навичок пов'язаних із грамотним добором музичного супроводу та вмінням виконувати вправи під музику, оволодіння технікою виконання та методикою навчання основних танцювальних кроків, а також професійними вміннями і навичками необхідними в практичній діяльності вчителя фізичного виховання, тренерській та організаційній роботі в галузі фізкультури та спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
<i>Інтегральна компетентність</i> ІК. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту. <i>Загальні компетентності:</i> ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. <i>Фахові компетентності:</i> ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
Програмні результати навчання
ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

--

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин 180	
лекції		12	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		48	
самостійна робота		120	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	A7 Фізична культура і спорт	1	Нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год. 90	
		Лекції	Практичні заняття Сам. робота
Змістовний модуль 1			
Тема 1. Введення в курс гімнастики.		2	6
Тема 2. Види гімнастики.		2	6
Тема 3. Методика проведення гімнастичних вправ.		2	6
Тема 4.Основи гімнастичної термінології.		2	6
Тема 5. Характеристика ЗРВ та комплексів з них.		2	6
Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей на заняттях з гімнастики.		4	6
Тема 7. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристика вправ на гімнастичних приладах.		2	6
Тема 8. Урок як основна форма організації навчального процесу.		2	6
Змістовний модуль 2			
Тема 9. Методика проведення стройових вправ.		6	8
Тема 10. Ознайомлення з технікою виконання основних прикладних вправ.		6	8
Тема 11. Вивчення гімнастичних елементів.		6	10

Тема 12. Техніка виконання основних ЗРВ.		6	10
Тема 13. Методика проведення комплексу ЗРВ.		6	12
Тема 14. Методика складання і проведення комплексів ЗРВ з предметами		6	12
Тема 15. Методика розвитку фізичних здібностей на уроках гімнастики.		6	12
Всього	12	48	120

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	20
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу										ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									КСР		
	1-2	3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24			
Т	100		100		100		100		100			10
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100			20
СР										100	100	10
Екзамен												50
Разом												100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за: **практичні навички** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти **20 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**). Максимальна кількість балів за **екзамен** становить **50 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей). Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента. На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **20 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики. Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу. Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди. Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100. Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом. Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності. Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---	---

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна добročесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” ➤ Корисні посилання ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-добročесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vvyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) –
-----------------------------	--

	https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти». Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрядування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрядування студентів» «Положення про порядок переведення, відрядування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри
-----------------------------------	---

Рекомендована література

Основна

1. Арєф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
2. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). Івано-Франківськ: "Гостинець", 2003. 75с.
3. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. Івано-Франківськ, 2002, 143с
4. Голод, Ю. М., Пітин, М. П., Синиця, А. В., & Ковальчук, Л. В. (2025). Особливості програмно-нормативного регулювання змісту фізичного виховання учнів молодшої школи Академічні візії, (42).
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика . Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
6. Земська Н. О., Рихлюк С. П. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2020. 123 с.
7. Земська Надія, Маланій Юрій. Програмування оздоровчих занять з гімнастики для дітей молодшого шкільного віку. *Еврика XXII: збірних студентських наукових праць*. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. у-т. ім. В. Стефаника, 2021, С.271-273.
8. Земська Надія. Вплив занять фітнесом на фізичний стан студенток. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 82-86.
9. Карпов І. Б., Корчинський В. Л. Фізична культура . Київ, 2006. 125 с.
10. Кореляція між обсягом навантаження та показниками адаптаційних змін організму нетренованих юнаків, які займаються фітнесом/ Чернозуб А. , Глухов І. , Дробот К. , Синиця А. , Римик Р. , П'ятничук Г. , Лещак О., Потоп В. 2024 , Journal of Physical Education and Sport , (2) , 321-328
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.2. 368 с.
12. Маланій Ю., Пітин М., Синиця А., & Римик Р. (2025). Показники максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 58–64. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).7](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).7)
13. Римик Р.В., Римик В.Р., Синиця А.В., Хашалов Ф.М., Захарова М.С. Рівень розвитку фізичних якостей дітей які займаються гімнастикою. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2025. – С. 196 -200.
14. Рудніцька, Д. О., Пітин, М. П., Синиця, А. В. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 113-120.
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. Харків, 2004. -Частина 1. 414с.

12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408с.

Додаткова

1. Кононова Н.О. Практикум з гімнастики: базові вправи та методика їх навчання. – Дніпро: Наука і освіта, 2021
2. Колесникова О.А. Фізична підготовка у гімнастиці. – Одеса: Південний полюс, 2019
3. Лисиця В.М. Основи біомеханіки рухів в спорті. – Львів: Світ, 2019

Інформаційні ресурси

1. Міжнародна федерація гімнастики (FIG) <https://www.gymnastics.sport>.
На сайті доступні правила змагань, методичні посібники та навчальні матеріали.
2. Федерація спортивної гімнастики України <https://gymnastics.com.ua>.
Інформація про національні стандарти, турніри та тренерські програми.
3. Олімпійський комітет України <https://noc-ukr.org>.
Дані про розвиток гімнастики в Україні та міжнародні програми підтримки спорту.
4. Міністерство освіти і науки України (МОН) <https://mon.gov.ua>. Освітні стандарти, навчальні програми з фізичної культури, включаючи дисципліни з гімнастики

Викладач

Андрій СИНИЦЯ