

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Факультет хореографічного мистецтва  
Кафедра фізичної культури і здоров'я

**СИЛАБУС  
навчальної дисципліни  
«ГІМНАСТИКА»**

**Галузь знань – 02 Культура і мистецтво**

**Спеціальність – 024 Хореографічне мистецтво**

**Освітньо-професійна програма – Бальна хореографія,  
Народна хореографія, Сучасна хореографія**

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

Харків – 2021 рік

Силабус склав:

ст.викладач Цигановська Наталія Василівна, завідувач кафедри ФКіЗ

Мова навчання — **українська**

Силабус затверджено на засіданні **кафедри фізичної культури і здоров'я**

Протокол № 1 від « 16 » серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

  
(підпис)

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Силабус затверджено на засіданні ради **факультету хореографічного мистецтва**

Протокол № 1 від «16» серпня 2021 р.

Голова ради факультету  
хореографічного мистецтва

  
(підпис)

Ірина МОСТОВА

## 1. Загальна інформація про курс

<b>Назва дисципліни / освітньої компоненти</b>	<b>Гімнастика</b>
<b>Викладач</b>	<b>Цигановська Наталія Василівна</b>
<b>Контактний телефон та e-mail викладачів</b>	ст.викл. Цигановська Н.В. <a href="mailto:nataliia_tsyhanovska@xdak.ukr.education">nataliia_tsyhanovska@xdak.ukr.education</a> каф. Фізичної культури і здоров'я <a href="mailto:hgak.kaf.fiz@gmail.com">hgak.kaf.fiz@gmail.com</a> тел. 067-912-9728
<b>Інформація про консультації</b>	Пн., Чт. 14.00-15.30 каф ФКіЗ (ауд.70) <b>Он лайн- консультації:</b> Усі запитання можна надсилати на електрону пошту кафедри ФКіЗ та особисто викладачу.
<b>Логіка вивчення курсу</b>	<b>Пререквізити та пост реквізити:</b> Здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом із дисципліною «Гімнастика» наступні дисципліни: «Класичний танок», «Вступ до спеціальності», «Біомеханіка хореографічних рухів», що підвищуватиме ефективність засвоєння курсу.

## 2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

### **2. Анотація дисципліни**

Дисципліна призначена для здобувачів 1 курсу Спеціальність 024 – Хореографічне мистецтво, вивчення дисципліни є формування комплексних знань і вмінь, навичок з гімнастики, засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ.

#### **2.1. Місце дисципліни в програмі навчання**

«Гімнастика» – навчальна дисципліна, яка, ґрунтуючись на концепції сучасних досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якість майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

## 3. МЕТА КУРСУ

**Мета та предмет курсу:** ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з гімнастики, які повинен набути студент – хореограф на етапах навчання.

**Кінцева мета** навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональні та координаційні можливості рухового апарату.

2) демонструвати розуміння принципів гімнастики.

глибоке вивчення методики викладання гімнастики і озброєння

педагогічними знаннями, навичками та вміннями, опанування техніки багатьох різноманітних видів гімнастики.

Предмет вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

#### **Завдання вивчення дисципліни**

- набування необхідних знань, вмінь та навичок з метою використання засобів гімнастики у навчальних установах і хореографічних колективах;
- оволодіння технікою виконання та методикою проведення гімнастичних вправ та комплексів вправ;
- формування та вдосконалення професійно-педагогічних навичок і вмінь з проведення різновидів стройових, загально-розвиваючих, прикладних вправ;
- набування необхідних знань, вмінь та навичок з метою використання засобів гімнастики для розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей хореографів.
- методичними особливостями проведення ранкової та виробничої гімнастики;
- особливостями підбору вправ та методикою складання комплексів РГГ та ВГ;

### **4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**(визначаються відповідно до освітньо-професійної програми)**

**РН 01.** - здобувач повинен знати: об'єкт, предмет, структуру гімнастики як науки; основні концепції науки про гімнастику; теоретичний розділ програми; пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань; мету та завдання гімнастики; механізми складання комплексів гімнастичних вправ; поняття про основні гімнастичні якості (гнучкість, сила, спритність, стрибучість, виворотність, фізична підготовка, постава та інші); методи досліджень з гімнастики, розвиток фізичних якостей і підготовка організму хореографа до роботи з максимальною амплітудою (функціональні резерви організму);

**РН 02.** - вміти: самостійно та вільно виконувати гімнастичні вправи з розвитку фізичних якостей; використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосовувати їх у процесі підготовки до тестування; самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань; демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення; фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму.

**РН 03.** - застосовувати набуті в процесі навчання знання щодо особливостей використання в процесах визначення специфіки прикладної гімнастики у хореографії як галузі практичної діяльності: її функцій, структури, різновидів; аналізу науково-методичної літератури в галузі гімнастики у хореографії; обґрунтування власної думки щодо дискусійних проблем з термінології гімнастики та впливу гімнастичних вправ у розвідку хореографічних здібностей.

## 5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

(визначаються відповідно до освітньо-професійної програми)

### Загальні компетентності:

**ЗК 01.** - розширити уявлення студентів про предмет гімнастика, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, хореологією, класичним танцем, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, з якими інтегрується гімнастика;

**ЗК 02.** - розглянути дисципліну як необхідність якісних знань не тільки з хореографії, а й з педагогічних та фізіологічних дисциплін, усебічної освіченості та фізичної підготовленості;

**ЗК 03.** - висвітлити необхідність вироблення впевненості студентів у тому, що навчання гімнастичному стилю та гімнастичним вправам є органічною частиною складної системи перетворення досвіду, знань та вмінь викладача на особисте надбання студентів;

### Фахові компетентності:

**ФК 01.** - поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів гімнастики в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності;

**ФК 02.** - сформуванати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури для складання самостійних гімнастичних комплексів фізичних вправ та гімнастичних комбінацій і зв'язок й підготовки до поточних та підсумкових тестів з гімнастики.

## 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

<b>Ознаки курсу</b>	Вибіркова
<b>Формат курсу</b>	Денна форма навчання 1 семестр, заочна форма навчання 1 семестр;
<b>Обсяг курсу</b>	Зазначте за навчальним планом (відповідно до робочого навчального плану поточного навчального року):
	кількість кредитів – <b>3 ECTS</b>
	загальна кількість годин – <b>60</b>
	аудиторних – <b>30</b>
	самостійної роботи – <b>30</b>
	тижневих годин для денної форми навчання – <b>2</b>
<b>Технічне і програмне забезпечення / обладнання</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивний зал ХДАК</li> <li>2. Спеціальне спортивне обладнання (мати, тренажери, гімнастичні палки та інші)</li> <li>3. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД);</li> <li>4. Методичні розробки навчально-методичного</li> </ol>

	комплексу (НМК), робочі програми, силабус навчальної дисципліни, інструктивні - методичні матеріали.
<b>Форми, види навчальних занять та методи навчання (відповідно до навчального плану)</b>	<b>Форми:</b> навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи <b>Види:</b> практичні
<b>Поточний контроль</b>	Поточне опитування, контрольні тестування, гімнастичні комплекси; демонстрація виконаних студентами практичних завдань, виступи на академічному показі
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>залік</b>
<b>Політика курсу*</b>	<p><b>Політика виставлення оцінок</b> (пропущені заняття, відпрацювання пропусків): кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених студентам критеріїв; у випадку не відпрацювання студентом усіх передбачених тем навчальної дисципліни - не атестується, пропущені заняття обов'язково мають бути відпрацьовані.</p> <p>Форму і час відпрацювання студент та викладач взаємопогоджують.</p> <p><b>Політика академічної поведінки та доброчесності</b> (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Жодні порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до положень ХДАК.</b></li> </ul>

## 7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Гімнастика» складається з 4 розділів, які містять 12 тем.

Перелік тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Гімнастика в хореографії. Спеціальні вправи</b>												
Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	4		2			2						
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	8		4			4	4		2			2
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	4		4				4		2			2
Разом за розділом 1	16		10			6	8		4			4
<b>Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності</b>												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	5		2			3	4		2			2
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	6		4			2						
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	5		2			3	2		2			

Разом за розділом 2	16		8			8	6		4			2
Усього годин	32		18			14	14		8			6

<b>Розділ 3 .Особливості тренувального процесу з гімнастики</b>												
Тема 7. Термінологія: загальна характеристика. Способи утворення гімнастичних термінів	5		2			3						
Тема8. Структура та композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій	4		4				4		2			2
Тема9. Особливості тренувального процесу з гімнастики	5		2			3	2		2			
Разом за розділом 3	14		8			6	6		4			2
<b>Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок</b>												
Тема 10. Стрейчинг	6		2			4	2		2			
Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи	2		2				2		2			



Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	6		2			4	2				2
Разом за розділом 4	14		8			6	6		4		2
<b>Усього годин</b>	28		12			12	12		8		4
<b>Усього</b>	<b>60</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	<b>26</b>		<b>16</b>		<b>10</b>

## 8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Організатором і керівником роботи студентів повинен бути викладач. Він підбирає гімнастичні комплекси та вправи для самостійних занять, визначає елементи техніки виконання для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради. Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися гімнастикою, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки. Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період; керує руховою діяльністю, але й діяльність студентів як на заняттях, так і в поза навчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування												сума
Розділ 1			Розділ 2			Розділ 3			Розділ 4			
25			25			30			20			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	<b>100</b>
5	10	10	5	10	10	10	10	10	10	6	4	

### Розподіл балів за формами контролю.

- відвідування заняття (пара) — 2; 15 пар — до 30 балів
- виконання практичного завдання — 3-5; 6 практичних завдань — до 30 балів
- складання гімнастичних комплексів — 4-8; 4 комплекси — до 30 балів

## Методи контролю

Поточне тестування, оцінки за виконання практичних завдань та завдань самостійної роботи

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Навчальний посібник;
2. Робоча програма. Силабус;
3. Збірка тестових та контрольних завдань для поточного оцінювання навчальних досягнень студентів.

## 9. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

*(за умови, якщо цей вид занять передбачений навчальним планом)*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	1
2	Різні види ходьби, бігу, стрибків	1
3	Різні види пересування та перестроювання	1
4	Вправи ритмічної гімнастики	2
5	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
6	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
7	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
8	Розвиток координаційних здібностей	2
9	Класифікація загальнорозвиваючих вправ	2

10	Загальнорозвиваючі вправи в гімнастиці	1
11	Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	1
12	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	1
13	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	2
14	Термінологія: загальна характеристика. Способи створення гімнастичних термінів	1
15	Структура та композиція гімнастичних зв'язок і комбінацій	2
16	Гімнастична зв'язка рухів	2
17	Особливості тренувального процесу в гімнастиці	1
18	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	2
19	Енергійна характеристика тренування	1
20	Різновиди розвитку гнучкості	1
21	Методика виконання акробатичних вправ	1
22	Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	1
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

### 10. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Різні види пересування та перестроювання	2
2	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
3	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	2
4	Розвиток координаційних здібностей	2
5	Загальнорозвиваючі вправи	2
6	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	2
7	Гімнастична термінологія	2
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	2
9	Гімнастична зв'язка рухів	2
10	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	2
11	Вправи стрейчингу в хореографічному тренажі	2
12	Методика виконання акробатичних вправ	2
13	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	2
14	Складання гімнастичний етюдів, зв'язок	2
15	Енергійна характеристика тренування	2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

### Основна

1. Нельсон, Арнольд Анатомія упражнень на растяжку [Електронний ресурс] : ил. посobie по підвищенню гнбкості и мышечной силы / Арнольд Нельсон, Юко Кокконен ; [пер. с англ. С. Є. Борич]. — Минск : Попурри, 2007. — 158 с.
2. Гимнастика : учеб. посobie / [авт.: В. М. Миронов и др.] ; под ред. В. М. Миронова ; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорус. гос. ун-т физ. культуры". — Минск : БГУФК, 2007. — 254 с.
3. Гимнастика : прогр. курсу / Харк. держ. акад. культуры, Каф. фіз. культуры і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2004. — 14 с.
4. Гимнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культуры, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культуры і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
5. Гимнастика: Курс за вибором : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1 курсу спец. " Нар. хореогр.", "Сучасна хореогр." / Харк. держ. акад. культуры, Каф. фіз. культуры і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2007. — 21 с.

### Додаткова

6. Розвиток подиху в студентів ХДАК, які займаються співом, засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. реком. для студ. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культуры, Каф. фіз. культуры і здоров'я ; [уклад. Н. А. Веретельникова]. — Х. : ХДАК, 2006. — 35 с.
7. Цигановська, Наталія Василівна Гимнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; Харк. держ. акад. культуры. — Х. : ХДАК, 2005. — 90 с.
8. Цигановська, Наталія Василівна Гимнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; М-во культуры і туризму, Харків. держ. акад. культуры, Каф. фіз. культуры і здоров'я. — Харків : ХДАК, 2008. — 90 с.
9. Класичний танець та методика його викладання. Розділ "Партерна гімнастика" [Електронний ресурс] : навч.-метод. матеріали для студентів ф-ту хореогр. мистецтва, що навчаються за освітньо-кваліфікац. рівнем "Бакалавр" напрям підготовки 6.020202 "Хореогр." / М-во культуры України, Харків. держ. акад. культуры, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр. ; [уклад. Л. М. Шилова]. — Харків : ХДАК, 2015. — 22 с.

### Інформаційні ресурси

- Бібліотека Харківської державної академії культури
- Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
- Гимнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культуры, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культуры і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
- Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика>; Класифікація гімнастики; Гимнастика у хореографії.