

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ 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 – 2022 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 « 22 » серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

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

Протокол № 1 від « 23 » серпня 2022 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)**

**ПР05.** Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

**ПР09.** Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

**ПР11.** Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

**ПР15.** Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

**ПР16.** Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

**ПР19.** Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

**ПР20.** Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

#### **5. КОМПЕТЕНТНОСТІ**

(визначаються відповідно до освітньо-професійної програми)

### Загальні компетентності

**ЗК01.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК02.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, і місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК03.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК04.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.

### Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

**СК03.** Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

**СК04.** Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

**СК05.** Здатність використовувати широкий спектр між дисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

**СК08.** Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

**СК11.** Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

**СК013.** Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

## **6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ**

<b>Ознаки курсу</b>	Обов'язкова
<b>Формат курсу</b>	Денна форма навчання <b>1,2</b> семестр, заочна форма навчання <b>1,2</b> семестр;
<b>Обсяг курсу</b>	Зазначте за навчальним планом (відповідно до робочого навчального плану поточного навчального року):
	кількість кредитів – <b>6 ECTS</b>
	загальна кількість годин – <b>180</b>
	аудиторних – <b>60</b>
	самостійної роботи – <b>120</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 комплексу (НМК), робочі програми, силабус навчальної дисципліни, інструктивні - методичні матеріали.</li> </ol>
<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	12		4			8						
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	24		8			16	20		4			16
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	12		8			4	28		4			24
Разом за розділом 1	48		20			28	48		8			40
<b>Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності</b>												

Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	16		4			12	28		4			24
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	16		8			8	12					12
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	16		4			12	8		4			4
Разом за розділом 2	48		16			32	48		8			40
Усього годин	92		36			56	96		16			80

Тема 8. Структура та композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій	4		2			2	20		4			16
Тема 9. Особливості тренувального процесу гімнастики	16		4			12	12		4			8
Разом за розділом 3	40		12			28	40		8			32
<b>Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок</b>												
Тема 10. Стрейчинг	20		4			16	24		4			20





Розподіл балів за формами контролю.

- відвідування заняття (пара) — 2 бали ; 30 пар — до 60 балів
- виконання практичного завдання — 3-5 балів; 6 практичних завдань — до 30 балів
- складання гімнастичних комплексів — 4-8 балів; 4 комплекси — до 30 балів

### Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння здобувачами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю

Практичні заняття, самостійна робота, складання гімнастичних комплексів та комбінацій.

### Методи контролю

Поточне тестування, оцінки за виконання практичних завдань та завдань самостійної роботи, усне опитування, творчі роботи, експрес – тести, виконання індивідуального завдання, перевірка конспектів загально розвиваючих вправ, танцювальних комбінацій, складених здобувачами.

### 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	2
2	Різні види ходьби, бігу, стрибків	2
3	Різні види пересування та перестроювання	2
4	Вправи ритмічної гімнастики	4
5	Ритмічна гімнастика в хореографії	4
6	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	2
7	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	2
8	Розвиток координаційних здібностей	4
9	Класифікація загальнорозвиваючих вправ	4
10	Загальнорозвиваючі вправи в гімнастиці	2
11	Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	2
12	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	2
13	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	4
14	Термінологія: загальна характеристика. Способи створення гімнастичних термінів	2
15	Структура та композиція гімнастичних зв'язок і комбінацій	4
16	Гімнастична зв'язка рухів	4
17	Особливості тренувального процесу в гімнастиці	2
18	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	4
19	Енергійна характеристика тренування	2
20	Різновиди розвитку гнучкості	2
21	Методика виконання акробатичних вправ	2
22	Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	2
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

## **10. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Різні види пересування та перестроювання	8
2	Ритмічна гімнастика в хореографії	4
3	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	12
4	Розвиток координаційних здібностей	12
5	Загальнорозвиваючі вправи	4
6	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	12
7	Гімнастична термінологія	12
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	4
9	Гімнастична зв'язка рухів	8
10	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	8
11	Вправи стрейчингу в хореографічному тренажі	4
12	Методика виконання акробатичних вправ	8
13	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	4
14	Складання гімнастичний етюдів, зв'язок	16
15	Енергійна характеристика тренування	4
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

### Основна

1. Гимнастика : учеб. пособие / [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.
2. Гімнастика : прогр. курсу / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2004. — 14 с.
3. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
4. Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; Харк. держ. акад. культури. — Х. : ХДАК, 2005. — 90 с.
5. Гімнастика: Курс за вибором : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1 курсу спец. " Нар. хореогр.", "Сучасна хореогр." / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури 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. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. А. Веретельникова]. — Х. : ХДАК, 2006. — 35 с.
7. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; М-во культури і туризму, Харків. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я. — Харків : ХДАК, 2008. — 90 с.
8. 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 культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр. ; [уклад. Л. М. Шилова]. — Харків : ХДАК, 2015. — 22 с.

### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. — Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. — Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkdkxmlui/>.
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. — Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>.
4. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
5. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
6. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. — 76 с. — Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
7. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2013. — 216 с. (монографія). — Режим доступу: <https://bohdanbooks.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>
8. Худолій О.М. Основиметодикивикладаннягімнастики:Навч.посібник.У2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл. — Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>