

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

 Євген ПАВЛЮК  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ  
«29» серпня 2025 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Теорія і практика гімнастики

Назва дисципліни

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 6 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОФП.06.

Мова навчання – українська

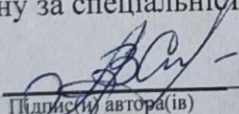
Статус дисципліни: обов'язкова (фахової підготовки)

Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – теорії і методики фізичного виховання і спорту

| Форма здобуття освіти | Курс | Семестр | Загальний обсяг |        | Кількість годин   |        |                    |                   |                     |                               | Курсовий проєкт | Курсова робота | Форма семестрового контролю |       |
|-----------------------|------|---------|-----------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-------|
|                       |      |         |                 |        | Аудиторні заняття |        |                    |                   |                     | Самостійна робота, у т.ч. ІРС |                 |                | Залік                       | Іспит |
|                       |      |         | Кредити ЄКТС    | Години | Разом             | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | Семінарські заняття |                               |                 |                |                             |       |
| Д                     | 1    | 1       | 3               | 90     | 34                | 16     |                    | 18                |                     | 56                            |                 |                | +                           |       |
| Д                     | 1    | 2       | 3               | 90     | 34                | 16     |                    | 18                |                     | 56                            |                 |                |                             | +     |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» та навчального плану за спеціальністю А 7 «Фізична культура і спорт»

Робоча програма складена  доктор філософії, доцент Віта ХІМІЧ  
Підписи автора(ів) Науковий ступінь, учене звання, Ім'я, ПРІЗВИЩЕ автора(ів)

Схвалена на засіданні кафедри обліку, аудиту та оподаткування

Протокол від « 29 » серпня 2025 № 1. Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол від «29» серпня 2025 № 1а

Голова вченої ради факультету

 Євген ПАВЛЮК  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький 2025

# ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

| Посада | Назва кафедри                                 | Підпис                                                                              | Ім'я, ПРИЗВИЩЕ |
|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Гарант | Освітньої програми «Фізична культура і спорт» |  | Юрій ДУТЧАК    |

### 3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Теорія і практика гімнастики» є обов'язковою дисципліною в системі професійної підготовки студентів. Курс гімнастики в числі спортивних дисциплін являється одним із основних у підготовці студентів до професійної діяльності. Він представляє собою самостійну, логічно завершену систему навчання, куди входять лекційні, теоретичні, практичні заняття і самостійна робота студентів. По закінченню 1-го семестру студенти складають залік, а по закінченню вивчення предмету «Теорія і практика гімнастики» – складають екзамен.

**Пререквізити** – вихідна

**Постреквізити** – ОФП.12.1. Теорія і методика з циклічних видів спорту; ОФП.12.2. Теорія і методика з ігрових видів спорту; ОФП.12.3. Теорія і методика з єдиноборств; ОФП.12.4. Теорія і методика з силових видів спорту; ОФП.26. Практика за профілем майбутньої професії; АЕ. Атестаційний екзамен

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна «Теорія і практика гімнастики» має забезпечити:

**компетентності:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов (ІК); здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК02); здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту (ФК13);

**програмні результати навчання:** спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування (ПРН02); Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН07); здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань (ПРН08).

**Мета дисципліни.** Формування системи знань про фізичні вправи, вміння і навички, необхідні для використання форм, методів та засобів у гімнастиці; оволодіння різними способами навчання загальнорозвиваючих вправ; оволодіння студентами технікою передбачених програмою вправ на гімнастичних приладах, засвоєння техніки виконання спеціальних і підготовчих вправ, ознайомлення зі специфікою організації та проведення занять з гімнастики та застосування їх на практиці.

**Завдання дисципліни.** Метою вивчення курсу «Теорії і практики гімнастики» є ознайомлення студентів з історією розвитку гімнастики та розкриття її значення для всебічного розвитку людини. Дисципліна покликана забезпечити ґрунтовне оволодіння змістом, формами, технологіями і засобами навчання, сформувати знання, вміння й навички з виконання основних гімнастичних вправ, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Важливою складовою є формування теоретичної та практичної бази для організації й проведення занять з гімнастики, а також виховання у студентів уміння прищеплювати учнівській молоді свідоме ставлення до занять фізичними вправами.

По закінченні курсу студент повинен уміти пояснити виховне, освітнє та оздоровче значення гімнастики, визначати її завдання й зміст, користуватися основними засобами та володіти гімнастичною термінологією. Він має знати запобіжні заходи проти травматизму, розуміти особливості проведення занять із різними віковими групами, відрізняти спортивну, оздоровчу, масову та нетрадиційні форми гімнастики й пояснювати їхню роль у фізичному вихованні. Студент повинен уміти планувати навчально-тренувальний процес, організовувати та проводити змагання, забезпечувати належні умови й оснащення місць для їх проведення.

Здобувач освіти зобов'язаний володіти навичками професійного спілкування українською мовою, знати фахову термінологію та дотримуватися етики ділового спілкування. Він повинен уміти організовувати навчання руховим діям і розвиток рухових якостей у різних формах занять фізичними вправами, складати плани-конспекти, добирати вправи для формування правильної постави, організовувати та проводити тренування і змагання. Студент має демонструвати володіння дзеркальним показом вправ, своєчасно надавати допомогу і страховку, аналізувати й виправляти помилки під час виконання рухових дій, забезпечуючи безпечні умови занять.

#### 4. Структура залікових кредитів дисципліни (1 семестр)

| Назва теми                                                                                                   | Кількість годин, відведених на |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                              | лекції                         | практичні заняття | самостійну роботу |
| <b>Модуль 1</b>                                                                                              |                                |                   |                   |
| <b>Тема 1</b> - Історія гімнастики.                                                                          | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 2</b> - Гімнастика в системі фізичного виховання.                                                    | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 3</b> - Шикувальні вправи. Шикування і перешикування на місці. Методи навчання перешикування у русі. | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 4</b> - Гімнастична термінологія.                                                                    | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Модуль 2</b>                                                                                              |                                |                   |                   |
| <b>Тема 5</b> - Загальнорозвиваючі вправи.                                                                   | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 6</b> – Методи навчання загальнорозвиваючих вправ                                                    | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 7</b> - Основи навчання гімнастичним вправам.                                                        | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 8</b> – Методи навчання гімнастичним вправам                                                         | 2                              | 4                 | 7                 |
| <b>Разом за 1 семестр:</b>                                                                                   | <b>16</b>                      | <b>18</b>         | <b>56</b>         |
| <b>(2 семестр)</b>                                                                                           |                                |                   |                   |
| <b>Модуль 3</b>                                                                                              |                                |                   |                   |
| <b>Тема 9</b> – Викладання заняття з гімнастики.                                                             | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 10</b> - Планування навчальної роботи з гімнастики.                                                  | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 11</b> - Педагогічний контроль та аналіз тренування.                                                 | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 12</b> - Основи спортивного тренування у гімнастиці.                                                 | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Модуль 4</b>                                                                                              |                                |                   |                   |
| <b>Тема 13</b> - Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Страховки і надання допомоги.             | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 14</b> - Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями.                             | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 15</b> - Організація і проведення змагань з гімнастики.                                              | 2                              | 2                 | 7                 |
| <b>Тема 16</b> - Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.                             | 2                              | 4                 | 7                 |
| <b>Разом за 2 семестр:</b>                                                                                   | <b>16</b>                      | <b>18</b>         | <b>56</b>         |
| <b>Разом:</b>                                                                                                | <b>180</b>                     |                   |                   |

#### 5. Програма навчальної дисципліни

##### 5.1. Зміст лекційного курсу для здобувачів *денної* форми навчання (1 семестр)

| Номер лекції | Перелік тем лекцій, їх анотацій                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кіл-ть годин |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1            | <b>Історія гімнастики.</b> Гімнастика стародавніх народів і в середні роки. Гімнастика у XVII ст. і в першій половині XIX ст. Гімнастика у другій половині XIX ст. на початку XX ст. Розвиток гімнастики з 1945 р. до останнього часу. Історія розвитку гімнастики в Україні.<br>Література: [1] с.4-17, [3] с. 6-24.               | 2            |
| 2            | <b>Гімнастика в системі фізичного виховання.</b> Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. Види гімнастики і їх характеристика. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна. | 2            |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                            | Література: [1] с.11-21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
| 3                          | <b>Шикувальні вправи. Шикування і перешикування на місці. Методи навчання перешикування у русі.</b> Основні поняття про стрій. Стройові прийоми та команди. Шикування та перешикування на місці та в русі. Навчання та проведення стройових вправ.<br>Література: [1] с. 119-131.                                                                                                                                                        | 2         |
| 4                          | <b>Гімнастична термінологія.</b> Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики. Терміни ЗРВ і вільних вправ. Терміни на гімнастичних приладах. Терміни акробатичних вправ. Терміни вправ художньої гімнастики. Терміни прикладних вправ.<br>Література: [3] с.28-56. | 2         |
| 5                          | <b>Загальнорозвиваючі вправи.</b> Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики. Особливості складання комплексів ЗРВ. Правила підбору вправ до комплексу. Особливості застосування ЗРВ. Орієнтовані комплекси ЗРВ різної спрямованості.<br>Література: [1] с.132-188, [3] с. 90-111. | 2         |
| 6                          | <b>Методи навчання загальнорозвиваючих вправ.</b> Характеристика загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Вихідні положення та рухи. Застосування та проведення ЗРВ. Складання комплексу ЗРВ та способи навчання. Запис ЗРВ. Об'єм навичок і вмінь викладача при проведенні ЗРВ. Значення музичного супроводу при проведенні ЗРВ. Дозування ЗРВ.<br>Література: [1] с.281-312, [3] с.114-133.                                                    | 2         |
| 7                          | <b>Основи навчання гімнастичним вправам.</b> Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії<br>Література: [1] с.132-188, [3] с.90-111.                                                                                                     | 2         |
| 8                          | <b>Методи навчання гімнастичним вправам.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці. Методи навчання гімнастичним вправам. Умови успішного навчання гімнастичним вправам. Принципи навчання гімнастичних вправ. Методи навчання. Формування рухових навичок. Особливості навчання та виправлення помилок.<br>Література: [1] с.281-312, [3] с. 114-133.         | 2         |
| <b>Разом за 1 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |

**Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання  
(2 семестр)**

| Номер лекції | Перелік тем лекцій, їх анотацій                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кіл-ть годин |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 9            | <b>Викладання заняття з гімнастики.</b> Характерні особливості і завдання заняття з гімнастики. Структура тренування (заняття). Проведення окремих частин тренування (заняття). Підготовка тренера до тренування (заняття).<br>Література: [2] с. 9-38, [3] с.193-231.                                                                                                             | 2            |
| 10           | <b>Планування навчальної роботи з гімнастики.</b> Планування навчальної роботи з гімнастики у спортивній школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект тренування, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.<br>Література: [2] с.40-76, [3] с.170-190. | 2            |
| 11           | <b>Педагогічний контроль та аналіз тренування.</b> Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до тренування.                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                            | Проведення заняття. Хронометраж тренування з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії.<br>Література: [2] с.77-123, [3] с.170-190.                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 12                         | <b>Основи спортивного тренування у гімнастиці.</b> Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його викладання у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста.<br>Література: [2] с.167-191, [3] с.193-231. | 2         |
| 13                         | <b>Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Страховки і надання допомоги.</b> Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причина травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомог в окремих видах багатоборства.<br>Література: [3] с.61-85.  | 2         |
| 14                         | <b>Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями.</b> Загальні положення. Вікова періодизація. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей шкільного віку. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей дітей шкільного віку. Особливості гімнастики у жінок та чоловіків. Література: [2] с.231-292.                                                                     | 2         |
| 15                         | <b>Організація і проведення змагань з гімнастики.</b> Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства.<br>Література: [2] с.340-372, [3] с.240-261.                                                                                                                                   | 2         |
| 16                         | <b>Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.</b> Загальні основи теорії і організація спортивно-масової роботи. Напрями і принципи використання спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи.<br>Література: [2] с.293-339.  | 2         |
| <b>Разом за 2 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |
| <b>Разом:</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>32</b> |

## 5. 2. Зміст практичних занять

### Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання (1 семестр)

| Практ. заняття | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                  | Кіл-ть годин |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1              | Історія гімнастики.<br>Література: [1] с.4-17, [3] с. 6-24.                                                                                                                                                                             | 2            |
| 2              | Гімнастика в системі фізичного виховання.<br>Література: [1] с.11-21.                                                                                                                                                                   | 2            |
| 3              | Шикувальні вправи. Шикування і перешикування на місці.<br>Навчання перешикування у русі.<br>Складання кросворду або філворду на тему: «Гімнастика»<br>Література: [1] с. 119-131.                                                       | 2            |
| 4              | Гімнастична термінологія.<br>Поточний контроль – тестовий контроль №1<br>Література: [3] с.28-56.                                                                                                                                       | 2            |
| 5              | Загальнорозвиваючі вправи.<br>Література: [1] с.132-188, [3] с. 90-111.                                                                                                                                                                 | 2            |
| 6              | Методи навчання загальнорозвиваючих вправ<br>Скласти комплекси: ЗРВ без предметів, з предметами (гімнастична палиця, набивний м'яч, гімнастичною скакалкою, з гантелями, з обручем і т.п.)<br>Література: [1] с.281-312, [3] с.114-133. | 2            |

|                            |                                                                                                                                   |           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7                          | Основи навчання гімнастичним вправам.<br>Література: [1] с.132-188, [3] с.90-111.                                                 | 2         |
| 8                          | Методика навчання гімнастичним вправам.<br>Поточний контроль – тестовий контроль №2<br>Література: [1] с.281-312, [3] с. 114-133. | 4         |
| <b>Разом за 1 семестр:</b> |                                                                                                                                   | <b>18</b> |

**Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання  
(2 семестр)**

| Практ.<br>заняття          | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кіл-ть<br>годин |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 9                          | Викладання заняття з гімнастики.<br>Література: [2] с. 9-38, [3] с.193-231.                                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| 10                         | Планування навчальної роботи з гімнастики.<br>Написати план-конспект заняття з гімнастики.<br>Література: [2] с.40-76, [3] с.170-190.                                                                                                                                                         | 2               |
| 11                         | Педагогічний контроль та аналіз тренування.<br>Література: [2] с.77-123, [3] с.170-190                                                                                                                                                                                                        | 2               |
| 12                         | Основи спортивного тренування у гімнастиці.<br>Поточний контроль – тестовий контроль №3<br>Література: [2] с.167-191, [3] с.193-231.                                                                                                                                                          | 2               |
| 13                         | Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.<br>Методи страхівки і надання допомоги.<br>Література: [3] с.61-85.                                                                                                                                                                         | 2               |
| 14                         | Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями.<br>Створити мультимедійну презентацію на одну з тем: «Лікувальна гімнастика», «Засоби гімнастики», «Види гімнастики», «Місце гімнастики в системі фізичного виховання», «Прикладна гімнастика».<br>Література: [2] с.231-292. | 2               |
| 15                         | Організація і проведення змагань з гімнастики.<br>Література: [2] с.340-372, [3] с.240-261.                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| 16                         | Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.<br>Поточний контроль – тестовий контроль №4<br>Література: [2] с.293-339.                                                                                                                                                     | 4               |
| <b>Разом за 2 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b>       |
| <b>Разом:</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>36</b>       |

**5.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти**

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

**Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання**

| Номер<br>тижня   | Вид самостійної роботи                                                                                                             | Кіл-ть<br>годин |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>1 семестр</b> |                                                                                                                                    |                 |
| 1-2              | Опрацювати лекційний матеріал №1.<br>Підготовка до практичного заняття №1                                                          | 7               |
| 3-4              | Опрацювати лекційний матеріал №2<br>Підготовка до практичного заняття №2                                                           | 7               |
| 5-6              | Опрацювати лекційний матеріал №3<br>Підготовка до практичного заняття №3<br>Складання кросворду або філворду на тему: «Гімнастика» | 7               |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7-8                        | Опрацювати лекційний матеріал №4<br>Підготовка до практичного заняття №4<br>Підготовка до поточного контролю №1                                                                                                                                                            | 7          |
| 9-10                       | Опрацювати лекційний матеріал №5<br>Підготовка до практичного заняття №5                                                                                                                                                                                                   | 7          |
| 11-12                      | Опрацювати лекційний матеріал №6<br>Підготовка до практичного заняття №6<br>Скласти комплекси ЗРВ без предметів, з предметами (гімнастична палиця, набивний м'яч, гімнастичною скакалкою, з гантелями, з обручем і т.п.)                                                   | 7          |
| 13-14                      | Опрацювання лекційного матеріалу №7<br>Підготовка до практичного заняття №7                                                                                                                                                                                                | 7          |
| 15-17                      | Опрацювати лекційний матеріал №8<br>Підготовка до практичного заняття №8-9.<br>Підготовка до поточного контролю №2                                                                                                                                                         | 7          |
| <b>Разом за 1 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>56</b>  |
| <b>2 семестр</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| 18-19                      | Опрацювати лекційний матеріал №9<br>Підготовка до практичного заняття №10                                                                                                                                                                                                  | 7          |
| 20-21                      | Опрацювати лекційний матеріал №10<br>Підготовка до практичного заняття №11<br>Написати план-конспект заняття з гімнастики.                                                                                                                                                 | 7          |
| 22-23                      | Опрацювання лекційного матеріалу №11<br>Підготовка до практичного заняття №12                                                                                                                                                                                              | 7          |
| 24-25                      | Опрацювати теоретичний матеріал №12<br>Підготовка до практичного заняття №13<br>Підготовка до поточного контролю №3                                                                                                                                                        | 7          |
| 26-27                      | Опрацювати лекційний матеріал №13<br>Підготовка до практичного заняття №14                                                                                                                                                                                                 | 7          |
| 28-29                      | Опрацювати лекційний матеріал №14<br>Підготовка до практичного заняття №15<br>Створити мультимедійну презентацію на одну з тем: «Лікувальна гімнастика», «Засоби гімнастики», «Види гімнастики», «Місце гімнастики в системі фізичного виховання», «Прикладна гімнастика». | 7          |
| 30-31                      | Опрацювати лекційний матеріал №15<br>Підготовка до практичного заняття №16                                                                                                                                                                                                 | 7          |
| 31-34                      | Опрацювати лекційний матеріал №16<br>Підготовка до практичного заняття №17-18<br>Підготовка до поточного контролю №4                                                                                                                                                       | 7          |
| <b>Разом за 2 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>56</b>  |
| <b>Разом:</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>112</b> |

#### **Тематики індивідуальних завдань для самостійної роботи студентів**

Складання кросворду або філворду на тему: «Гімнастика»;

Скласти комплекси ЗРВ без предметів, з предметами (гімнастична палиця, набивний м'яч, гімнастичною скакалкою, з гантелями, з халахупом і т.п.).

Написати план-конспект заняття з гімнастики.

Створити мультимедійну презентацію на одну з тем: «Види гімнастики для дітей», «Місце гімнастики в системі фізичного виховання», «Лікувальна гімнастика», «Прикладна гімнастика для дорослих різних вікових груп».

#### **6. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних



технологій, а саме: особистісно-орієнтованої, інформаційно-комп'ютерних, інтерактивних, ігрових, проблемно-орієнтованих та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі лекцій, а саме: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичних занять; самостійної роботи. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, самостійна робота (індивідуальна робота).

## 7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу, в т.ч. з використанням Модульного середовища для навчання. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу;
- оцінювання результатів виконання індивідуальних завдань.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

## 8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичного заняття (вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування на занятті, активно працювати на занятті).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування. Виконання індивідуального завдання (якщо їх виконання у семестрі передбачені РП) завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (за наявності такого переліку, доцільно вказати рекомендовані курси), які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни.

## 9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до

«Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**

| Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей | Узагальнений зміст критерія оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно (високий)                                                                     | Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат, спілкується українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримується етики ділового спілкування; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження; здійснювати навчання руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>помилки</i> . |
| Добре (середній)                                                                       | Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; спілкується українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо; здійснює навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Задовільно (достатній)                                                                 | Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Незадовільно (недостатній)                                                             | Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у I семестрі за ваговими коефіцієнтами (залік)**

|                                                             |      |      |      |      |                   |      |      |                   |      |                                      |
|-------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------------------|------|------|-------------------|------|--------------------------------------|
| Практична робота                                            |      |      |      |      | Контрольні заходи |      |      | Самостійна робота |      | Підсумковий контроль                 |
| Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок - 5)           |      |      |      |      | Тестовий контроль |      |      | ІДЗ*              |      | Підсумковий контрольний захід, залік |
| T*1-2                                                       | T3-4 | T5-6 | T7   | T8   | TK*1              | TK2  | TK3  | I31               | I32  |                                      |
| Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум) |      |      |      |      |                   |      |      |                   |      |                                      |
| 6-10                                                        | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10              | 6-10 | 6-10 | 6-10              | 6-10 | За рейтингом                         |
| 30-50                                                       |      |      |      |      | 18-30             |      |      | 12-20             |      | 60-100                               |

Умовні позначення: Т теми занять, ТК – тестовий контроль; ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання

**Оцінювання індивідуального домашнього завдання**

Здобувач вищої освіти на самостійній роботі виконує індивідуальне домашнє завдання. При оцінюванні ІДЗ враховується: повнота розкриття обраної теми, якість оформлення завдання, презентація, доповідь.

**Розподіл оцінювання індивідуального домашнього завдання**

| Складові ІДЗ      | Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання |          |         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                   | Достатній                                                         | Середній | Високий |
| Розкриття теми    | 3                                                                 | 4        | 5       |
| Якість оформлення | 2                                                                 | 2        | 3       |
| Презентація       | 1                                                                 | 1        | 2       |

**Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у II семестрі за ваговими коефіцієнтами (іспит)**

| Практична робота                                            |        |        |        | Контрольні заходи |      |      | Самостійна робота |     | Підсумковий контроль | Разом      |
|-------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------------------|------|------|-------------------|-----|----------------------|------------|
| Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок - 4)           |        |        |        | Тестовий контроль |      |      | ІДЗ*              |     | Іспит                | Сума балів |
| T*9-10                                                      | T11-12 | T13-14 | T15-16 | T4                | T5   | T6   | I33               | I34 |                      |            |
| Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум) |        |        |        |                   |      |      |                   |     |                      |            |
| 3-5                                                         | 3-5    | 3-5    | 3-5    | 6-10              | 6-10 | 6-10 | 3-5               | 3-5 | 24-40                | 60-100     |
| 12-20                                                       |        |        |        | 18-30             |      |      | 6-10              |     | 24-40                |            |

Умовні позначення: Т-теми занять, ТК – тестовий контроль; ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання

**Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)**

Кожний з тестових контролів, передбачених Робочою програмою, складається із 25 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10 (кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною).

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

**Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання**

|                                 |      |       |       |       |       |        |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Кількість правильних відповідей | 1-13 | 14-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-25  |
| Відсоток правильних відповідей  | 0-59 | 60-65 | 66-72 | 73-82 | 83-89 | 90-100 |
| Кількість балів                 | -    | 6     | 7     | 8     | 9     | 10     |

Студент проходить тестування в он-лайн режимі у Модульному середовищі для навчання. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну *наступного* контролю.

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни.

Робоча програма пропонує в екзаменаційному білеті поєднання питань як теоретичного, так і практичного характеру. Для оцінювання теоретичної частини використовується тестовий контроль, у якому тест складається із 50 тестових завдань.

**Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)**

**(Теоретична частина (тест передбачає 50 тестових завдань) та практична частина)**

| Види завдань              | Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання |                                          |                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
|                           | Мінімальний (достатній) бал                                       | Потенційні позитивні бали (середній бал) | Максимальний (високий) бал |
| Теоретична частина (тест) | 10                                                                | 15                                       | 20                         |
| Практична частина         | 10                                                                | 15                                       | 20                         |
| <b>Разом:</b>             | 20                                                                | 30                                       | 40                         |

**Примітка.** \*Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (20 балів) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

При цьому відповідність набраних балів за тестове завдання, що виставляються здобувачеві (**50 тестових питань, мінімум – 12 балів, максимум – 20 балів**), становить:

|                                 |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Кількість правильних відповідей | 0-25 | 26-28 | 29-30 | 31-33 | 34-36 | 37-39 | 40-42 | 43-45 | 46-48 | 49-50 |
| Кількість отриманих балів       | -    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |

Оцінка практичного завдання формується відповідно до узагальнених критеріїв., наведеними у таблиці «**Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**».

Формування підсумкової семестрової оцінки за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС відбувається в автоматизованому режимі після фіксації у електронному журналі результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної діяльності. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Семестровий іспит виставляється на останньому занятті за умови якщо загальна сума балів, яку накопичив здобувач з дисципліни (іншого освітнього компонента) за результатами **поточного** контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «**зараховано**», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення. Присутність здобувача у цьому випадку не є обов'язковою.

**Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

| Оцінка ЄКТС | Рейтингова шкала балів | Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни) |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                        | Залік                                                                                                                     | Іспит/диференційований залік                                                                                                                                                                                                  |
| A           | 90-100                 | Зараховано                                                                                                                | <b>Відмінно/Excellent</b> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом |
| B           | 83-89                  |                                                                                                                           | <b>Добре/Good</b> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом                  |
| C           | 73-82                  |                                                                                                                           | <b>Задовільно/Satisfactory</b> – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни                                                        |
| D           | 66-72                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| E           | 60-65                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| FX          | 40-59                  | Незараховано                                                                                                              | <b>Незадовільно/Fail</b> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом         |
| F           | 0-39                   |                                                                                                                           | <b>Незадовільно/Fail</b> – Результати навчання відсутні                                                                                                                                                                       |

## 10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Історія розвитку гімнастики.
2. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури.
3. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу.
4. Гімнастика стародавніх народів і в середні віки.
5. Дати характеристику динамічним акробатичним вправам.
6. Яку послідовність потрібно дотримуватися при вивченні вправ у рівновазі?
7. Завдання та методичні особливості гімнастики.
8. Які завдання стоять перед вивченням предмету «Гімнастика»?
9. На які групи поділяються фізичні вправи?

10. Зміст і засоби гімнастики.
11. Дати характеристику статичним акробатичним вправам.
12. Які вправи рекомендуються для формування правильної постави?
13. Класифікація видів гімнастики.
14. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
15. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
16. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.
17. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.
18. Зміст і значення гімнастичної термінології.
19. Як впливають ЗРВ на роботу серця?
20. Форми і правила запису ЗРВ.
21. Дати характеристику роздільному способу проведення ЗРВ.
22. Класифікація фізичних вправ.
23. Причини виникнення травм і методи їх запобігання.
24. Дати характеристику методам навчання.
25. Описати суть групового та позмінного методу ведення заняття з гімнастики.
26. Які методи і вправи застосовуються для розвитку сили?
27. Мета, завдання та етапи навчання гімнастичним вправам.
28. Які прийоми і методи застосовують для розвитку гнучкості?
29. Проаналізувати – як поєднується процес навчання та тренування.
30. Методи навчання гімнастичним вправам.
31. На які групи поділяються вправи з гімнастичними палицями?
32. Проведення окремих частин заняття.
33. Дати характеристику вправам для формування правильної постави.
34. Дати характеристику вправам на шикування та перешікування.
35. Дати методичні поради щодо використання акробатичних вправ.
36. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план.
37. Які вимоги ставляться до гімнастичних залів?
38. Дати методичні поради щодо використання вправ на гімнастичній стінці та лаві.
39. Основні документи планування: конспект заняття, методика їх складання.
40. Чим потрібно керуватися для підбору вправ для тулуба і всього тіла?
41. Підготовка тренера до тренування.
42. Дати характеристику «сідам» і «упорам».
43. Якими способами проводиться навчання загально розвиваючих вправ?
44. Педагогічний контроль.
45. Дати характеристику поточному способу проведення ЗРВ.
46. Що нового ввела шведська система гімнастики?
47. Педагогічне спостереження.
48. Дати характеристику коловому способу проведення ЗРВ.
49. В чому полягає фронтальний метод ведення заняття з гімнастики?
50. Навести приклади поточного методу ведення заняття.
51. Мета та завдання спортивного тренування
52. Описати суть групового та позмінного методу ведення заняття з гімнастики.
53. Які методи і вправи застосовуються для розвитку сили?
54. Принцип спортивного тренування
55. Які прийоми і методи застосовують для розвитку гнучкості?

## **11. Навчально-методичне забезпечення**

Освітній процес з дисципліни «Теорія і практика гімнастики» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Теорія і практика гімнастики»: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=9004>
2. Теорія і практика гімнастики: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. Л. Хіміч, І. М. Квасниця, О. М. Квасниця. Хмельницький: ХНУ, 2025. 68 с.

## **12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)**

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

## **13. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Ареф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А., Теорія та методика викладання гімнастики, підручник, Київ 2015, 328 с.
2. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. /укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
3. Черняков В.В., Желізний 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.

### **Додаткова**

- 4 Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів, О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 5-те вид. – Київ : Каравела, 2017. – 400 с.
- 5 Теорія і практика гімнастики: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. Л. Хіміч, І. М. Квасниця, О. М. Квасниця. Хмельницький: ХНУ, 2025. 68 с.
- 6 Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ»з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М. Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 42 с.
- 7 Пономар'єв 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.
- 8 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.
- 9 Шевченко О.В., Мельнік А.О. Основи гімнастики художньої: Методичний посібник. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2017. – 88 с.
- 10 Мішин С. В., Стасенко О. А., Бур'яноватий О. М. Оздоровчі фітнес технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2025. 92 с.
- 11 Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021с.
- 12 Стасенко О. А., Балашов Д. І. Самостійна робота з теорії і методики викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2024. 224 с.
- 13 Хіміч В., Квасниця І., Демченко Н., Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у процесі навчання спортивно-хореографічних дисциплін. Молодь і ринок, 5 (225), 2024, С. 21-25.
- 14 Квасниця І., Квасниця О., Хіміч В. До питання особливості енергетичного метаболізму спортсменів, що спеціалізуються у різних видах гімнастики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024, 8 (181), С.105-108. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8> (181).20
- 15 Хіміч, В. Л., Дутчак Ю.В., Демченко Н.В., Німецька та шведська гімнастичні системи: вплив на фізичну культуру, Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. – Вип. 3К (188). 2025, С. 323-328. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).77](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).77)

16 Квасниця І.М., Хіміч В.Л., Квасниця О.М., Структурні компоненти професійної майстерності тренера з гімнастики «Physical culture and sport: scientific perspective», 2025, 2(1), С. 261–269. DOI:[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).99](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).99)

17 Васильєва А.О., Латишев М.В., Квасниця І.М., Хіміч В.Л., Тіптюк Ю.С., Мотивація дітей до занять акробатикою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Випуск 2(187), 2025, С. 54-58. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).10)

18 Чередніченко С.В., Хіміч В.Л., Харченко С.М., Павленко О.Є. Специфіка організації секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів. Олімпійський та паралімпійський спорт, випуск 1, 2025, С. 139 –144 DOI: 10.32782/olimpspu/2025.1.26

19 Хіміч , В., Омельчук, М. Вплив професійної майстерності фахівця з фізичного виховання на результати у спортивній гімнастиці. «Physical culture and sport: scientific perspective», 1(1), 2025, С. 357–365. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.1\(1\).48](https://doi.org/10.31891/pcs.1(1).48)

### **Інформаційні ресурси**

1. Модульне середовище для навчання. URL : <https://msn.khmnu.edu.ua/>
2. Електронна бібліотека університету. URL: [http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/p1age\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php)
3. Репозитарій ХНУ. URL : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.