

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту Свген ПАВЛЮК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

«29» серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і практика навчання гімнастики

Назва дисципліни

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А 4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Середня освіта (фізична культура)

Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОФП.8.

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							Форма семестрового контролю			
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття							Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота, у т.ч. ІРС					
Д	1	1	5	150	50	16		34			100			+	
З	1	1	5	150	12	6		6			138			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» за спеціальністю А 4 «Середня освіта (фізична культура)»

Робоча програма складена Віта ХІМІЧ доктор філософії, доцент
Підпис(и) автора(ів) Науковий ступінь, ученє 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 № 1 а

Голова вченої ради факультету Свген ПАВЛЮК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Анатолій РЕБРИНА

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Теорія і практика навчання гімнастиці» є обов'язковою дисципліною в системі професійної підготовки студентів учителів фізичної культури і займає провідне місце у підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (фізична культура)» в межах спеціальності А 4 «Середня освіта (за предметними спеціальностями)».

Пререквізити вихідна.

Кореквізити ОФП.12. Сучасні аспекти викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, ОФП.18. Комплексна курсова робота з теоретико-методичних засад фізичної культури, ОФП.23. Педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти.

Навчальна дисципліна «теорія і практика навчання гімнастиці» має забезпечити такі **компетентності**: здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти за предметною спеціальністю середня освіта (фізична культура) (ІК), здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК5), здатність мотивувати людей та рухатись до спільної мети (ЗК7), здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології з дотриманням етично-правових норм в умовах євроінтеграційних процесів (ЗК10), здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь яких інших проявів не доброчесності (ЗК11), знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ФК2);

програми результати навчання: вільно спілкуватися державною мовою на професійну тематику, використовуючи сучасну термінологію та систему понять за спеціальністю; аргументовано висловлювати власні думки державною мовою (ПРН2), дотримуватися академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів (ПРН9), організовувати навчальні заняття різних типів, застосовувати різні види і форми навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць (ПРН15), добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності (ПРН18).

Вивчення дисципліни «Теорія і практика навчання гімнастиці» ставить за **мету** оволодіння студентами технікою передбачених програмою вправ на гімнастичних приладах, засвоєння техніки виконання спеціальних і підготовчих вправ, оволодіння методикою навчання загальнорозвиваючих вправ, ознайомлення зі специфікою організації та проведення занять з гімнастики та застосування їх на практиці.

В цілому курс вирішує такі **завдання**: правильно формувати завдання і мету на заняттях з гімнастики; визначати методи навчання та організації дітей на заняттях; навчити майбутніх учителів фізичної культури методично правильно складати конспекти уроків відповідно до сучасних вимог; підбирати вправи для розвитку фізичних якостей; проводити рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики; ознайомити випускників зі змістом і вимогами шкільної програми молодших школярів і старших класів.

Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має засвоїти певні знання, уміння та навички.

По закінченні вивчення курсу «Теорія і практика навчання гімнастиці» **студент повинен знати**: виховне, освітнє, оздоровче значення спортивної гімнастики; особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами; роль фізичної, тактичної, морально-вольової і теоретичної підготовки; принципи і прийоми навчання гімнастичних вправ; етапи спортивного тренування; чітко визначати завдання і мету заняття; методи організації дітей на заняттях з гімнастики.

Студент повинен вміти: підібрати вправи на розвиток правильної постави; складати фрагменти заняття з гімнастики; володіти дзеркальним показом; визначити помилки під час виконання вправ; вчасно надавати допомогу і страхівку; методично правильно складати план - конспект заняття з гімнастики.

По виборі студенти пишуть курсові роботи, які затверджуються на засіданні кафедри. На лекціях подається найбільш важливий і цікавий у пізнавальному та практичному відношенні програмний матеріал з теорії і методики викладання гімнастики, з використанням її специфічних засобів і методів з метою направлено впливу на функції організму, рухливі, психічні, особистісні властивості тих, хто займається. Особливу увагу приділяється розкриттю

потенціальних можливостей гімнастики в гармонійному фізичному вихованню дітей з особливими потребами, зміцнення їх здоров'я.

На практичних заняттях здійснюється навчальна форма зв'язку теоретичного розділу гімнастики з практикою, більш детально розкривається наукове і практичне значення гімнастики, її завдання та перспективи подальшого розвитку.

Студенти оволодівають технікою гімнастичних вправ, термінологією, страховкою і допомогою; методами навчання і тренування, формами організації занять, способами застосування гімнастичних вправ з метою направленою впливу на функції окремих органів, систем організму в цілому, формування правильної постави, розвиток рухливих, психічних і особистісних якостей; підвищують свою фізичну підготовленість. В ході занять студенти оволодівають системою методичної підготовки, яка закінчується навчальною практикою.

На оглядово-методичних заняттях узагальнюється пройдений матеріал, дається систематизований огляд найбільш важливих розділів курсу гімнастики; розглядаються методи вивчення і розвиток рухливих і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння широким об'ємом гімнастичних вправ. Ці заняття необхідно проводити в гімнастичному залі з демонстрацією вправ, методики навчання, страховки, допомоги.

Самостійна робота студентів складається з індивідуальних і групових завдань. До них можуть входити вправи на розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою гімнастичних вправ, оволодіння термінологією, страховкою, методикою складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, складання фрагментів занять.

4 Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на					
	Денна форма			Заочна форма		
	лекції	прак-ні заняття	СРС	лекції	прак-ні заняття	СРС
Тема 1 - Історія гімнастики. Гімнастика в системі фізичного виховання.	2	4	12			17
Тема 2 - Гімнастична термінологія. Шикувальні вправи.	2	4	12	2	2	17
Тема 3 - Загальнорозвиваючі вправи.	2	4	12			17
Тема 4 - Основи навчання гімнастичним вправам.	2	4	12			17
Тема 5 - Урок гімнастики в загальноосвітньому закладі. Запобігання травматизму на уроках з гімнастики.	2	4	14	2	2	17
Тема 6 - Планування навчальної роботи з гімнастики.	2	4	12			17
Тема 7 - Педагогічний контроль та аналіз уроку	2	4	12			18
Тема 8 Організація і проведення змагань з гімнастики. Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.	2	4	14	2	2	18
Разом за 1 семестр:	16	34	100	6	6	138
Разом за I семестр:	150			150		

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу

№ тем	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кіл-ть годин
1	<p><i>Історія гімнастики.</i> 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 XXст. Система П.Ф.Лесгафта [1, 2].</p> <p><i>Гімнастика в системі фізичного виховання.</i> 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. <u>Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна.</u>[1,</p>	2
2	<p><i>Гімнастична термінологія.</i> Значення гімнастичної термінології. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології. Принципи утворення гімнастичних термінів. Вимоги до термінології. Правила утворення термінів. Правила використання термінів. Основні терміни в гімнастиці. [2, с.83-92].</p> <p><i>Шикувальні вправи.</i> Шиккування і перешикування на місці. Методика навчання перешикування у русі. Основні поняття про стрій. Стройові прийоми та команди. Шиккування та перешикування на місці та в русі. Методичні особливості навчання та</p>	2
3	<p><i>Загальнорозвиваючі вправи.</i> Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики. Методичні особливості складання комплексів ЗРВ. Правила підбору вправ до комплексу. Методичні особливості застосування ЗРВ. Орієнтовані комплекси ЗРВ різної спрямованості.[1, с.215-226] [3, с.128-180].</p>	2
4	<p><i>Основи навчання гімнастичним вправам.</i> 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. [1, с.269-275]. [2, с.212-217].</p>	2
5	<p><i>Урок гімнастики в загально освітньому закладі .</i> Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі. Структура уроку. Методика проведення окремих частин уроку. Підготовка вчителя до уроку. [2, с.339-350].</p> <p><i>Запобігання травматизму на уроках з гімнастики.</i> 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 допомога при навчанні.</p>	2
6	<p><i>Планування навчальної роботи з гімнастики.</i> Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. [6, с.1-20].</p>	2
7	<p><i>Педагогічний контроль та аналіз уроку (тестування.)</i> Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Хронометраж уроку гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [3, с.133-137]</p>	2
8	<p><i>Організація і проведення змагань з гімнастики.</i> Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Особливості проведення змагань у школі.[7, с.137-139].</p> <p><i>Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.</i> Загальні основи теорії і методики організації 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 в загальноосвітній школі. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі.[8, с.259-278].</p>	2
Разом:		16

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти

№ лекції	Тема лекції	Кількість годин
<i>1 семестр</i>		
1	Історія гімнастики. Гімнастика в системі фізичного виховання. Гімнастична термінологія. Шикувальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи. [1, 2].	2
2	Основи навчання гімнастичним вправам. Урок гімнастики в загальноосвітньому закладі. Запобігання травматизму на уроках з гімнастики. Планування навчальної роботи з гімнастики.	2
3	Педагогічний контроль та аналіз уроку. Організація і проведення змагань з гімнастики. Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.	2
Разом :		6

5.2. Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання I курс 1 семестр

№ п/п	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
1	<p>Гімнастика в системі фізичного виховання. Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по діагоналі, рух колони протиходом. Повторити команди «дистанція», «інтервал».</p> <p>Повторити поняття «шеренга», «колона», ширина строю, направляючий, замикаючий. Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, у напівприсяді. Шикування в колону по одному на місці, перешикування в шеренгу по одному, по два. Різновиди бігу: звичайний, боком, спиною. Шикування в коло. Перешикування по раніше встановленим номерам. Розмикання приставними кроками. Вправи на поставу.</p> <p>Формування правильної постави розподіляється на такі підпункти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для зміцнення м'язів шії, плечового паса, рук: скласти комплекс вправ, які вимагають нахили голови, піднімання рук в сторони, вгору, піднімання та опускання плечей. - Для зміцнення м'язів тулуба: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, повороти тулуба. - Для зміцнення м'язів ніг: махові рухи вперед, в сторони, назад. - Для зміцнення м'язів стопи: ходьба на носках, п'ятках, захоплення малих предметів пальцями ніг, переكاتи з носків на п'ятки. - Для формування навичок правильно тримати голову і тулуб: біля стіни, вправи з утриманням вантажу. 	4
2	<p>Повторення команд «Рівняйся!», «Струнко!», «По порядку розподілись!», «Відлік закінчено!». Вправи на формування правильної постави. Перешикування в русі з колони по одному в колону по два. Розмикання приставними кроками.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів.</p> <p>Перешикування в русі з колони по одному в колону по три. Розмикання галопом. Вправи в русі. Повторення поворотів у русі. Ходьба по діагоналі (повторення).</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних матах.</p> <p>Перешикування на місці із шеренги по одному в шеренгу по три розподілом на 1, 2, 3. Ходьба протиходом. Повороти в стрибку, ходьба «змійкою», біг «змійкою». Вправи в русі на увагу, на розвиток постави. Повторити ходьбу</p>	4

3	<p>Гімнастична термінологія.</p> <p>Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для шиї. Вправи для шиї і кульшових суглобів. Положення кисті та її рухи, положення рук. Вправи для тулуба, вправи для всього тіла. Проміжні положення рук. Вихідні положення для рук і ніг, положення із зігнутими руками.</p> <p>Повторення перешикування на 9, 6, 3 на місці (уступами). Загальнорозвиваючі вправи. Вправи на колоді. Повторення ходьби «зигзагом». Біг «змійкою». Різновиди ходьби. Вправи на різновисоких і паралельних брусах. Вправи на розвиток сили. Повторення перешикування, розведення, зведення, дріблення і злиття. Вправи на координацію. Лазіння по канату.</p>	4
4	<p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Присіди, випади, нахили.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи зі скакалками. Вправи в сідах і упорах. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ: роздільний, поточний, прохідний.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи роздачі палиць: раніше розкладені на підлозі, черговий роздає, самі учні беруть палиці.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в парах: в упорі стоячи, сидячи на гімнастичних матах. Вправи на розвиток сили м'язів рук, черевного пресу. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки: на розвиток постави, гнучкості. Виконання комплексу: загальнорозвиваючих вправ способом колового тренування.</p>	4
5	<p>Проведення загальнорозвиваючих вправ з м'ячами. Виконання перекатів і перекидів. Проведення загальнорозвиваючих вправ на гімнастичних лавах.</p> <p>Вправи на гнучкість, силу. Складання комплексу загальнорозвиваючих вправ у парах. Вправи на розвиток м'язів черевного пресу. Опорні стрибки. Проведення загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід. Однойменні, різнойменні повороти. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці. Повторити прості і змішані виси, упори. Комплекс ЗРВ з гантелями. Вправи на спритність, естафети з передаванням предметів. Вправи на розвиток стрибучості. Повторити комплекс вправ з гімнастичними палицями. Вправи на координацію. Рівновага - передня, бокова, задня. Стрибки на 180°, 360°, 720°.</p>	4
6	<p>Основи і зміст навчально процесу.</p> <p>Характеристика акробатичних вправ. Створити уяву про види групувань. Навчити правильно виконувати групування присівши, сидячи, лежачи. Навчити техніці виконання перекатів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з положення сидячи перекат назад-вперед на спині; - із положення упора присівши перекат назад-вперед в упор присівши. <p>Виконання перекатів із положення лежачи на животі з переходом на спинці навпаки. Виконання перекатів вліво і вправо з положення упора на колінах та ліктях; з положення упора на одному коліні і на прямих руках в ліву сторону та в праву сторону. Навчити техніці перекидів вперед, назад; стійка на лопатках; стійка на руках.</p>	4
7	<p>Створити правильну уяву про техніку лазіння. Навчити техніці лазіння по гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способами. Навчити техніці лазіння однойменним і різнойменним способами на гімнастичній стінці. Виконання лазіння по похилій лаві з переходом на гімнастичну стінку. Навчити лазінню по канату в два і в три прийома. Підготовчі вправи до техніки перелізання. Вправи для плечового поясу, махові вправи для ніг. Вивчення техніки перелізання довільним способом. Техніка перелізання способом «перевалом».</p> <p>Повторення перелізання через перешкоду довільним способом. Вивчення техніки перелізання з опорою на руки з подальшим перемахом лівої і правої ноги. Підготовчі вправи до техніки перелізання: стрибкові - на лівій нозі, правій і на двох. Перелізання через перешкоду з опорою на руки і ноги.</p>	4

8	<p>Створити правильну уяву про вправи в рівновазі. Ходьба на носках руки в сторони по лінії на підлозі. Ходьба по гімнастичній лаві з почерговим згинанням лівої і правої ноги. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через набивні м'ячі. Ходьба по гімнастичній лаві - поворот з переступанням в ліву і праву сторони, ходьба на носках до кінця лави і зіскок прогнувшись. Стійка на одній і на двох ногах із закритими очима на лінії на підлозі, на гімнастичній лаві, на колоді висотою 60 см. Ходьба з м'ячем на голові.</p> <p>Стійка на одній нозі, другу вперед, назад, в сторону. Ходьба по гімнастичній лаві з підніманням стегна і одночасним всплеском під ногою, переступання кругом вліво і вправо. Висота колоди 120 см. Стрибки кроком, галоп правою і лівою зі зміною положення рук. Однойменні повороти на одній нозі. Наскок на одну ногу, рівновага, випади, поворот в присіді. Вдосконалення техніки вивчених елементів. Вивчення техніки перекиду вперед в упор присівши, рондат. Вдосконалення комбінації в цілому.</p>	4
Разом:		34

Перелік практичних робіт для студентів заочної форми здобуття освіти

№ п/п	Тема практичного заняття	Кіл-ть годин
<i>1 семестр</i>		
1	<p>Гімнастика в системі фізичного виховання. Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по діагоналі, рух колони протиходом. Повторити команди «дистанція», «інтервал».</p> <p>Повторити поняття «шеренга», «колона», ширина строю, направляючий, замикаючий. Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, у напівприсяді. Шиккування в колону по одному на місці, перешикування в шеренгу по одному, по два. Різновиди бігу: звичайний, боком, спиною. Шиккування в коло. Перешикування по раніше встановленим номерам. Розмикання приставними кроками. Вправи на поставу.</p> <p>Формування правильної постави розподіляється на такі підпункти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для зміцнення м'язів шиї, плечового паса, рук: скласти комплекс вправ, які вимагають нахили голови, піднімання рук в сторони, вгору, піднімання та опускання плечей. - Для зміцнення м'язів тулуба: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, повороти тулуба. - Для зміцнення м'язів ніг: махові рухи вперед, в сторони, назад. - Для зміцнення м'язів стопи: ходьба на носках, п'ятках, захоплення малих предметів пальцями ніг, перекази з носків на п'ятки. - Для формування навичок правильно тримати голову і тулуб: біля стіни, вправи з утриманням вантажу. 	2
2	<p>Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Присіді, випади, нахили.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи зі скакалками. Вправи в сідах і упорах. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ: роздільний, поточний, прохідний.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Способи роздачі палиць: раніше розкладені на підлозі, черговий роздає, самі учні беруть палиці.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в парах: в упорі стоячи, сидячи на гімнастичних матах. Вправи на розвиток сили м'язів рук, черевного пресу. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки: на розвиток постави, гнучкості. Виконання комплексу: загальнорозвиваючих вправ способом колового тренування.</p> <p>Основи і зміст навчально процесу.</p> <p>Характеристика акробатичних вправ. Створити уяву про види групувань. Навчити правильно виконувати групування присівши, сидячи, лежачи. Навчити техніці виконання переказів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з положення сидячи переказ назад-вперед на спині; 	2

	<p>- із положення упора присівши переكات назад-вперед в упор присівши.</p> <p>Виконання переكاتів із положення лежачи на животі з переходом на спинці навпаки. Виконання переكاتів вліво і вправо з положення упора на колінах та ліктях; з положення упора на одному коліні і на прямих руках в ліву сторону та в праву сторону. Навчити техніці перекидів вперед, назад; стійка на лопатках; стійка на руках.</p>	
3	<p>Створити правильну уяву про техніку лазіння. Навчити техніці лазіння по гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способами. Навчити техніці лазіння однойменним і різнойменним способами на гімнастичній стінці. Виконання лазіння по похилій лаві з переходом на гімнастичну стінку. Навчити лазінню по канату в два і в три прийома. Підготовчі вправи до техніки перелізання. Вправи для плечового пояса, махові вправи для ніг. Вивчення техніки перелізання довільним способом. Техніка перелізання способом «перевалом».</p> <p>Повторення перелізання через перешкоду довільним способом. Вивчення техніки перелізання з опорою на руки з подальшим перемахом лівої і правої ноги. Підготовчі вправи до техніки перелізання: стрибкові - на лівій нозі, правій і на двох. Перелізання через перешкоду з опорою на руки і ноги.</p> <p>Створити правильну уяву про вправи в рівновазі. Ходьба на носках руки в сторону по лінії на підлозі. Ходьба по гімнастичній лаві з почерговим згинанням лівої і правої ноги. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через набивні м'ячі. Ходьба по гімнастичній лаві - поворот з переступанням в ліву і праву сторону, ходьба на носках до кінця лави і зіскок прогнувшись. Стійка на одній і на двох ногах із закритими очима на лінії на підлозі, на гімнастичній лаві, на колоді висотою 60 см. Ходьба з м'ячем на голові.</p> <p>Стійка на одній нозі, другу вперед, назад, в сторону. Ходьба по гімнастичній лаві з підніманням стегна і одночасним всплеском під ногою, переступання кругом вліво і вправо. Висота колоди 120 см. Стрибки кроком, галоп правою і лівою зі зміною положення рук. Однояменні повороти на одній нозі. Наскок на одну ногу, рівновага, випади, поворот в присіді. Вдосконалення техніки вивчених елементів. Вивчення техніки перекиду вперед в упор присівши, рондат. Вдосконалення комбінації в цілому.</p>	2
Разом:		6

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

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, здійсненні й оформленні узагальненого самоаналізу, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Студенти *заочної* форми здобуття освіти виконують ще й контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Зміст самостійної роботи студентів *денної* (заочної) форми здобуття освіти

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кіл-сть годин	
		Денна форма	Заочна форма
	<i>1 семестр</i>		
1	Опрацювання теоретичного матеріалу Гімнастика стародавніх народів. Гімнастика у XVII ст. Гімнастика у другій половині XIX ст. Система П.Ф.Лесгафта. Вивчити розділ «Зміст і засоби гімнастики» [1, 2].	12	17
2	Опрацювання теоретичного матеріалу Шикувальні вправи на місці, в русі. Перешиккування з однієї шеренги в три, ходьба по діагоналі, протиходом, «змійкою» [3]. Опрацювати рекомендовану літературу.	12	17

	Вивчити перешикування «зведення -розведення, дріблення і злиття» [3, с.113-116]. Законспектувати послідовність шикувальних вправ. Вивчити класифікацію перешикувальних вправ [3, с.128-180].		
3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Основні терміни. Причини виникнення травм. Основні запобіжні заходи [2, с.83-92]. Знати обладнання гімнастичних залів. Вивчити розміри жіночих і чоловічих приладів. Описати допоміжні засоби проти травматизму [3,с.153-161].	12	17
4	Опрацювання теоретичного матеріалу. Законспектувати вимоги до складання комплексів. Регулювання фізичного навантаження. Скласти комплекс вправ без предметів [1, с.215-226]. Скласти комплекс вправ зі скалками. Вивчити основні завдання, які вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ [1, с.215-226].	12	17
5	Опрацювання теоретичного матеріалу. Вивчити послідовність навчання. Знати визначення термінів: групування, перекати, перекиди. Описати навчання техніки стійки на руках [2, с.293-296], [1, с.269-275]. Характеристика однойменного і різнойменного способів лазіння по гімнастичній лаві та стінці. Описати методику лазіння по канату в три прийоми [2, с.212-217]. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація. Характеристика урочних форм занять школярів. Характеристика позаурочних форм занять школярів [3, с.259-278].	14	17
6	Опрацювання теоретичного матеріалу. Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причина травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страхівка і допомога при навчанні. Особливості страхівки і допомога при навчанні. [2, с.339-350].	12	17
7	Опрацювання теоретичного матеріалу. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі. Структура уроку. Методика проведення окремих частин уроку. Підготовка вчителя до уроку. [2, с.339-350]. Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. [3, с.1-20].	12	18
8	Опрацювання теоретичного матеріалу. Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Хронометраж уроку гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [2, с.133-137, 3, с.4-38]. Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Особливості проведення змагань у школі [3, с.137-139].	14	18
Разом:		100	138

Зміст самостійної роботи здобувачів вищої освіти, які навчаються за *заочною* формою здобуття вищої освіти, полягає у виконанні у повному обсязі усіх видів робіт відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни, зокрема: самостійна робота над засвоєнням теоретичного матеріалу; виконання у відповідному семестрі контрольних робіт та інших індивідуальних завдань, передбачених Робочою програмою; підготовка до поточного та семестрового контролів в період проведення екзаменаційної сесії тощо.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій та методів навчання, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного та інтерактивного навчання і візуалізації); практичних занять (з елементами тренінгу); самостійна робота (робота над засвоєнням теоретичного матеріалу, виконання індивідуальних

та домашніх завдань, підготовка до поточного та підсумкового контролю тощо), з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій.

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 під час практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з розділу;
- поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів гімнастики і гімнастичних приладів (табл. 1, 2);
- захист індивідуальних завдань;
- оцінювання контрольних робіт (відповідно до графіка проведення екзаменаційної сесії для студентів заочної форми).

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».

**Таблиця 1 - Нормативна шкала оцінки практичних випробувань
(1 курс, дівчата)**

№ з/п	Нормативи	Бали		
		5	4	3
1	Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, стійки, перевороти у бік	Виконано бездоганно	З дрібною помилкою	З грубою помилкою
2	Рівновага: наскок на одну ногу, стрибок кроком, поворот в присіді, «ластівка»			
3	Бруси різної висоти: переворот в упор, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок «ноги нарізно»			

(1 курс, юнаки)

№ з/п	Нормативи	Бали		
		5	4	3
1	Акробатичні вправи: 2 перекиди вперед, назад, стійка на лопатках без допомоги рук, переворот вліво, вправо	Виконано бездоганно	З дрібною помилкою	З грубою помилкою
2	Кінь - махи - перемах лівою, правою, двома ногами, схрещення, зіскок			
3	Перекладина - підйом переворотом, перемах, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок «ноги нарізно»			
5	Кільця - вихід на прямі руки, кут, спад назад, вис зігнувшись, зіскок махом вперед			
6	Вправи на брусах, упори, стійки, кут, зіскок махом назад			

Таблиця 2 - Нормативна шкала оцінки практичних випробувань (1 курс, дівчата)

№ з/п	Нормативи	Бали		
		5	4	3

1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Вправа на колоді - наскок на одну ногу, галоп правою, лівою, поворот махом, перекид вперед, зіскок «рондат»			
3	Бруси: переворот в упор, перемах, спад, підйом, оберт вперед, зіскок			
4	Опорний стрибок «зігнувши ноги»			

(1 курс, юнаки)

№ з/п	Нормативи	Бали		
		5	4	3
1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібною помилкою	3 грубою помилкою
2	Перекладина - підйом розгином, двома ногами, спадпідйом, оберт вперед, зіскок			
3	Кінь - махи - перемахи лівою, правою, двома ногами, схрещення, зіскок прогнувшись			
4	Кільця - упор на руках, кут, спад назад, вис зігнувшись, зіскок			
5	Вправи на брусах - вихід в упор на передпліччях, кут, перекид вперед, зіскок			
6	Опорний стрибок “зігнувши ноги”			

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; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. 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>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; 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. 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 навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти у семестрі

Аудиторна робота								Контрольні заходи		Семестровий контроль	
<i>перший семестр</i>											
Практичні роботи №:								Тестовий контроль:		Іспит	Разом балів
1	2	3	4	5	6	7	8	Т 1	Т 2		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)											
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	24-40	60-100
24-40								12-20		24-40	

Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)

Кожний з двох тестів, 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.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль	Разом
<i>перший семестр</i>						
Практична робота №:			Контрольна робота		Іспит	Сума балів
1	2	3	Якість виконання і захист роботи			
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)						
3-7	3-7	3-7	12-22	9-12	30-45	60-100
9-21			12-22	9-12	30-45	

Примітка. *Вимоги до оцінювання практичних робіт студента-заочника аналогічні вимогам, що пред'являються до здобувачів освіти денної форми

Оцінювання контрольної роботи здобувачів, які навчаються за заочною формою здобуття освіти

При вивченні курсу «Теорія і практика навчання гімнастиці» відповідно з навчальним планом студенти повинні виконати у встановлений термін контрольну роботу. До складання іспиту допускаються тільки ті студенти, в яких зарахована контрольна робота. До її виконання необхідно приступити після ретельного вивчення відповідних розділів курсу. Контрольну роботу необхідно здати за 10 днів до початку сесії.

Контрольна робота з курсу складається з трьох теоретичних питань.

Написання теоретичних питань вимагає самостійного опрацювання літератури з даної проблеми і реферування матеріалу із посиланням на використанні джерела. До теоретичних питань необхідно скласти план, згідно з яким буде викладений матеріал. План повинен включати: загальний вступ, основну частину, власні висновки з опрацьованого питання. Комплекси вправ мають включати в себе 20 та більше вправ, план-конспект має відповідати освітній програмі для загальноосвітніх навчальних закладів. В кінці подається список використаної літератури. В ході викладення відповіді на питання необхідно робити посилання на джерела, які цитуються наступним чином: [2; 93], де 2 – це номер джерела у списку використаної літератури, а 93 – сторінка.

Контрольна робота повинна бути написана державною мовою.

При оцінюванні контрольної роботи враховуються: повнота відповіді на теоретичні питання; якість виконання практичного завдання; захист. Кожне з теоретичних питань оцінюється від 3 до 6 балів, а практичне 6-11 балами, загальна сума балів на позитивну оцінку становить від 12 до 22.

Таблиця – Розподіл балів при оцінюванні завдань контрольної роботи

Види завдань	Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання		
	Достатній	Середній	Високий
Теоретичне питання № 1	3	4	5
Теоретичне питання № 2	3	4	5
Практичне завдання	6	8	10

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється викладачем з використанням таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем

запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

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)	12	13-19	20
Практична частина	12	16	20
Разом:	24	*	40

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) 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	Відмінно/Excellent – 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		Добре/Good – 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		Задовільно/Satisfactory – 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	<i>Незадовільно/Fail</i> – 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		<i>Незадовільно/Fail</i> – Результати навчання відсутні

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Історія розвитку гімнастика.
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 перешикування.
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. Методичне забезпечення

Навчальний процес з дисципліни «Теорія і практика навчання гімнастиці» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою.

12. Рекомендована література

Основна література

1. Арефьев 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 література

1. 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.
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.
3. 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
4. Пономарьов В. О., Царенко К. В., Симонік А. В. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 74 с.
5. 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.
6. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Основи гімнастики художньої: Методичний посібник / О.В. Шевченко, А.О. Мельнік. – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2017. – 88 с.
7. 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.
8. 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, 2021.с.

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/page_lib.php
3. Репозитарій ХНУ. URL : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.

