



ЗАТВЕРДЖУЮ

Олександр Павлиук  
 декан факультету здоров'я,  
 психології, фізичної культури та  
 спорту  
 Євген ПАВЛЮК  
 2024р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Гімнастика з методикою викладання**

**Галузь знань** 01 Освіта/ Педагогіка  
**Спеціальність** 017 Фізична культура і спорт  
**Рівень вищої освіти** Перший бакалаврський  
**Освітньо-професійна програма** Фізична культура і спорт  
**Мова навчання** Українська  
**Обсяг дисципліни** 6 кредитів ЄКТС  
**Шифр дисципліни** ОПП.06  
**Статус дисципліни** Обов'язкова (цикл професійної підготовки)  
**Факультет** Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
**Кафедра** Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин							Форма семестрового контролю		
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття					Контрольна робота	Курсова робота	Залік	Іспит	
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	індивідуальна робота студента					Самостійна робота, в т.н. ІРС
Денна	1	1	3,0	90	34	17	–	17	–	56	–	–	+	–
	1	2	3,0	90	34	17	–	17	–	56	–	–	–	+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми за спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт за першим бакалаврським рівнем освіти

Робочу програму склала \_\_\_\_\_ д. філософії, доцент Віта ХІМІЧ

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1. Зав. кафедри \_\_\_\_\_ Олександр СОЛТИК

Робочу програму розглянуто та схвалено вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2024

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є обов'язковою дисципліною в системі професійної підготовки студентів - учителів фізичної культури. 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, оглядово-методичні, практичні заняття і самостійна робота студентів. По закінченню 1-го семестру студенти складають залік, а по закінченню вивчення предмету «Гімнастика з методикою викладання» – складають екзамен.

Прореквізити – «Вступ до спеціальності»

Кореквізити – «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)», «Спортивні споруди і обладнання», «Практика за профілем майбутньої професії».

Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» має забезпечити такі **компетентності**: *інтегральну компетентність* - 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; *спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)* - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» 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 «Гімнастика з методикою викладання» *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*: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; підбирати вправи на розвиток правильної постави; складати фрагменти заняття з гімнастики; володіти дзеркальним показом; визначити помилки під час виконання вправ; вчасно надавати допомогу і страховку; методично правильно складати план-конспект заняття з гімнастики.

По вибору 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 направленою 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 направлено 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.

Успішність студентів перевіряється в ході занять (поточний облік), на заліку у 1-му семестрі і на екзамені в 2 семестрі.

Поточний облік представляє собою систематичну перевірку якості виконання вивчених на заняттях вправ, домашніх завдань. До залікових вимог входять:

- 1) усний залік з теорії;
- 2) виконання завдань з методичної практики;
- 3) практичне виконання окремих гімнастичних вправ і залікових навчальних комбінацій.

Екзамен проводиться по всьому курсу гімнастики і складається з двох розділів - практичного і теоретичного. Практична частина екзамену проводиться у вигляді змагань за програмою 3-го розряду. Теоретична - відповідно з вимогами до навчального процесу. Загальна оцінка виставляється на основі результатів практичної і теоретичної частин.

### **Анотація.**

Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Основи і зміст гімнастичних вправ на приладах. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ. Особливості проведення занять з гімнастики із різними віковими групами. Організація і проведення змагань з гімнастики.

## **3 СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **3.1 Структура залікових кредитів дисципліни (1 курс 1 семестр)**

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
<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.	2	2	7
<b>Тема 4</b> - Гімнастична термінологія.	2	2	7
<b>Тема 5</b> - Гімнастичні зали та їх обладнання	2	2	7
<b>Тема 6</b> - Загальнорозвиваючі вправи.	2	2	7
<b>Тема 7</b> - Основи навчання гімнастичним вправам.	2	2	7
<b>Тема 8</b> - Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.	3	3	7
<b>Разом за 1</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>56</b>
<b>Разом:</b>	<b>90</b>		

### (1 курс 2 семестр)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	прак-ні заняття	сам-ну роботу
<b>Тема 9</b> – 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>Тема 13</b> - Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.	2	2	7
<b>Тема 14.</b> - Організація і проведення змагань з гімнастики.	2	2	7
<b>Тема 15</b> - Планування фізкультурно- оздоровчої та спортивно масової роботи.	2	2	7
<b>Тема 16</b> - Лікувальна гімнастика.	3	2	7
<b>Разом за 2</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>56</b>
<b>Разом за 2</b>		<b>90</b>	
<b>Разом:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>112</b>

### 3.2 Програма навчальної дисципліни

#### 3.2.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів *денної* форми навчання (1 курс 1 семестр)

№ теми	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кіл-ть годин
1	<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].	2
2	<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. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна.[1, с.29-48].	2
3	<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 проведення стройових вправ. [3, с.113-116].	2
4	<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].	2
5	<i>Гімнастичні зали та їх обладнання.</i> Основні історичні відомості про спортивні споруди. Класифікація та категорійність спортивних споруд. Місця для занять гімнастикою та їх обладнання. [6, с.153-161].	2
6	<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].	2
7	<i>Основи навчання гімнастичним вправам.</i> Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Методи навчання. Прийоми навчання	2

	вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії. [1, с.269-275]. [2, с.212-217].	
8	<i>Запобігання травматизму на заняттях 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.	3
<b>Разом за 1 семестр</b>		<b>17</b>

### (І курс 2 семестр)

9	<i>Заняття з гімнастики.</i> Характерні особливості і завдання заняття з гімнастики. Структура заняття. Методика проведення окремих частин заняття. Підготовка тренера до заняття. [2, с.339-350].	2
10	<i>Планування навчальної роботи з гімнастики.</i> 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,	2
11	<i>Педагогічний контроль та аналіз тренування.</i> Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до тренування. Проведення заняття. Хронометраж тренування з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [3, с.133-137]	2
12	<i>Основи спортивного тренування у гімнастиці.</i> Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Переодизаці спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста. [3, с.336-400] [2, с.36-40].	2
13	<i>Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.</i> Загальні положення. Вікова періодизаці. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Особливості гімнастики у жінок та чоловіків. [3, с.314-320], [3, с.410-420].	2
14	<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].	2
15	<i>Планування 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. [8, с.259-278].	2
16	<i>Лікувальна гімнастика - головна форма лікувальної фізичної культури.</i> Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура. Завдання, мета і принципи реабілітації. Види періоди і етапи реабілітації. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми лікувальної фізичної культури. Руховий режим. [5, с.131-137].	3
<b>Разом за 2 семестр</b>		<b>17</b>

### 3.2.2 Зміст практичних занять

#### Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання

#### І курс 1 семестр

№ теми	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
1	Гімнастика в системі фізичного виховання. Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по	2

	діагонали, рух колони протиходом. Повторити команди «дистанція», «інтервал». Вправи на поставу.	
2	<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.</p> <p>Повторення поворотів на місці, в стрибку. Рух в обхід залу. Зупинка. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Рух колони по діагонали, рух колони протиходом.</p> <p>Повторити команди «дистанція», «інтервал». Вправи на поставу.</p>	2
3	<p>Повторення команд «Рівняйсь!», «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 діагонали (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 «зигзагом».</p> <p>Перешикування з однієї колони в колону по 4 в русі.</p>	2
4	<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>	2
5	<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>	2
6	<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>	2

7	<p>Основи і зміст навчально-тренувального 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"> <li>- з положення сидячи перекат назад-вперед на спині;</li> <li>- із положення упора присівши перекат назад-вперед в упор присівши.</li> </ul> <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>	2
8	<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>	3
<i>Разом за 1 семестр</i>		<b>17</b>

### I курс 2 семестр

№ теми	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
9	<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>	2
9	<p>Формування правильної постави розподіляється на такі підпункти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для зміцнення м'язів шиї, плечового паса, рук: скласти комплекс вправ, які вимагають нахили голови, піднімання рук в сторони, вгору, піднімання та опускання плечей.</li> <li>- Для зміцнення м'язів тулуба: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, повороти тулуба.</li> <li>- Для зміцнення м'язів ніг: махові рухи вперед, в сторони, назад.</li> <li>- Для зміцнення м'язів стопи: ходьба на носках, п'ятках, захоплення малих предметів пальцями ніг, переكاتи з носків на п'ятки.</li> <li>- Для формування навичок правильно тримати голову і тулуб: біля стіни, вправи з утриманням вантажу.</li> </ul>	2

10	<p>Повторення команд «Рівняйсь!», «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».</p> <p>Вправи в русі на увагу, на розвиток постави. Повторити ходьбу «зигзагом».</p> <p>Перешикування з однієї колони в колону по 4 в русі.</p>	2
11	<p>Опорні стрибки: підготовчі вправи - стрибки на місці на одній, двох, через малу і велику скакалки. Спеціальні вправи - підстрибування на мостику, поштовх руками від приладу, відштовхування - ноги нарізно. Визначення поштовхової ноги, настрибування на мостик в упор присівши на гімнастичного коня.</p> <p>Підбір розбігу і настрибування на мостик з переносом тіла через прилад. Приземлення Виконання опорного стрибка зігнувши ноги. Виконання опорного стрибка ноги нарізно.</p> <p>Виконання контрольних вимог з опорного стрибка.</p> <p>Знати обов'язки учасників змагань. Визначити функції арбітрів на приладах. Описати сучасне суддівство зі спортивної гімнастики. Скласти положення про змагання зі спортивної гімнастики.</p>	2
12	<p>Дати правильну уяву про виси. Виси прості: вис на прямих руках, на зігнутих, вис кутом, вис ноги нарізно. Вказати на помилки, які виникають при виконанні висів. Вивчення змішаних висів: - вис стоячи на зігнутих руках, на прямих руках; - вис стоячи зігнувшись, вис стоячи позаду, вис присівши, вис присівши позаду.</p> <p>Дати правильну уяву про виси лежачи: - вис лежачи руки і ноги прямі; - вис лежачи зігнувшись; - вис лежачи позаду. Вправи для зміцнення м'язів рук і плечового поясу. Підтягування на високій перекладині. Контрольні нормативи на перекладині: підйом розгином, спад - підйом, оберт вперед, зіскок дугою вперед</p>	2
13	<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>	2
14	<p>Визначити зміст і завдання підготовчої частини уроку. Скласти загальнорозвиваючі вправи в русі. Скласти і провести комплекс вправ без предметів. Скласти і провести комплекс вправ у парах.</p> <p>Визначити завдання основної частини уроку, провести її включаючи рухливу гру. Знати методи ведення уроку (описати та дати їм характеристику). Провести заключну частину уроку.</p>	2
15	<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</p>	2



	вправ з гімнастичними палицями. Вправи на координацію. Рівновага - передня, бокова, задня. Стрибки на 180°, 360°, 720°.	
16	Участь українських гімнастів у Олімпійських іграх. Дати відповідь: з яких розділів складається програма для учнів з предмета «Основи здоров'я і фізична культура». Скласти: провести комплекс вправ на гнучкість Скласти і провести комплекс вправ на орієнтацію в просторі. Знати методи навчання на уроках гімнастики.	3
<i>Разом за 2 семестр</i>		<b>17</b>

### 3.2.3. Зміст самостійної роботи

Самостійна робота здобувачів денної форми навчання полягає у систематичному опрацюванні лекційного матеріалу для проходження контролів за темами дисципліни, підготовці до практичних занять, здійсненні й оформленні узагальненого самоаналізу.

#### Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Теми	Зміст самостійної роботи	Кіл-ть годин
<b>І курс 1 семестр</b>		
<i>Тема 1.</i> - Історія гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. Гімнастика стародавніх народів. Гімнастика у XVII ст. Гімнастика у другій половині XIX ст. Система П.Ф.Лесгафта [1, 2].	7
<i>Тема 2</i> - Гімнастика в системі фізичного виховання.	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ «Зміст і засоби гімнастики». Гімнастика в дошкільних закладах [1, с.29-48].	7
<i>Тема 3</i> - Шикувальні вправи. Методика навчання перешиккування в руш.	Шикувальні вправи на місці, в русі. Перешиккування з однієї шеренги в три, ходьба по діагоналі, протиходом, «змійкою» [3]. Опрацювати рекомендовану літературу. Вивчити перешиккування «зведення-розведення, дріблення і злиття» [3, с.113-116]. Законспектувати послідовність шикувальних вправ. Вивчити класифікацію перешикувальних вправ [3, с.128-180].	7
<i>Тема 4</i> - Гімнастична термінологія.	Опрацювати лекційний матеріал. Основні терміни. Причини виникнення травм. Основні запобіжні заходи [2, с.83-92].	7
<i>Тема 5</i> - Гімнастичні зали.	Опрацювати лекційний матеріал. Знати обладнання гімнастичних залів. Вивчити розміри жіночих і чоловічих приладів. Описати допоміжні засоби проти травматизму [6,с.153-161].	7
<i>Тема 6</i> - Загальнорозвиваючі вправ.	Опрацювати лекційний матеріал. Законспектувати вимоги до складання комплексів. Регулювання фізичного навантаження. Скласти комплекс вправ без предметів [1, с.215-226]. Скласти комплекс вправ зі скакалками. Вивчити основні завдання, які вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ [1, с.215-226].	7
<i>Тема 7</i> - Основи навчання гімнастичним вправам.	Опрацювання лекційного матеріалу. Вивчити послідовність навчання. Знати визначення термінів: групування, переكاتи, 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].	7

Тема 8 - Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. 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. [2, с.339-350].	7
<i>Разом за 1</i>		<b>56</b>
<b>І курс 2 семестр</b>		
Тема 9 – Заняття з гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. Характерні особливості і завдання заняття з гімнастики. Структура тренування. Методика проведення окремих частин тренування. Підготовка тренера до заняття. [2, с.339-350].	7
Тема 10 - Планування навчальної роботи з гімнастики	Опрацювати лекційний матеріал.. Планування навчальної роботи з гімнастики, 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. [6, с.1-20].	7
Тема 11 - Педагогічний контроль та аналіз тренування.	Опрацювання лекційного матеріалу. Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до заняття. Проведення тренування. Хронометраж заняття з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. [3, с.133-137, 7, с.4-38].	7
Тема 12 - Основи спортивного тренування у гімнастиці.	Опрацювати теоретичний матеріал. Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Переодизаці спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста. [3, с.336-400] [2, с.36-40].	7
Тема 13 - Особливості методики тренувальної роботи з різними віковими категоріями.	Опрацювати лекційний матеріал. Етапи спортивного тренування. Початкове спортивне тренування. Поглиблене спеціалізоване тренування гімнастів 13-16 років. Особливості організації і проведення занять різного типу [3, с.314-320], [3, с.410-420].	7
Тема 14 - Організація і проведення змагань з гімнастики.	Опрацювати лекційний матеріал. 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].	7
Тема 15 - Планування позакласної фізкультурно-оздоровчої та Спортивно масової роботи.	Опрацювати лекційний матеріал. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація. Характеристика урочних форм занять школярів. Характеристика позаурочних форм занять школярів [8, с.259-278].	7
Тема 16 - Лікувальна гімнастика - головна форма лікувальної фізичної культури.	Опрацювати лекційний матеріал. Загальні питання реабілітації. Лікувальна фізична культура. Завдання, мета і принципи реабілітації. Види періоди і етапи реабілітації. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми лікувальної фізичної культури. Руховий режим. [5, с.131-137].	7
<i>Разом за 2 семестр</i>		<b>56</b>
<i>Разом:</i>		<b>112</b>

### Тематика курсових робіт

1. Характеристика техніки виконання гімнастичних вправ на приладах.
2. Зміст та методика загально-фізичної підготовки гімнастів.
3. Зміст та методика технічної підготовки гімнастів.
4. Особливості морально-вольової підготовки гімнастів.
5. Загальні основи відбору та прогнозування у спортивній гімнастиці.
6. Зміст та методика розвитку гнучкості на заняттях з гімнастики.
7. Виховна роль організації і проведення змагань з гімнастики.
8. Зміст та методика самостійних занять гімнастикою.
9. Хореографічна підготовка дівчат в процесі занять гімнастикою.
10. Гімнастика як засіб формування правильної постави.
11. Боротьба з плоскостопістю на основі спеціально-підібраних гімнастичних вправ.
12. Лікування сколіозу за допомогою спеціальних гімнастичних вправ.

### 4 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 (з елементами тренінгу); самостійної роботи (підготовка тренінгу самопізнання; виконання завдань на самопізнання). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні- групах.

Необхідні інструменти, обладнання: комп'ютерна техніка, мультимедійний проєктор, екран для проєктору.

Вимоги до аудиторії для проведення лекцій - мультимедійний проєктор, екран для проєктору.

### 5. Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів гімнастики і гімнастичних приладів, які вивчаються у відповідності по семестрам (табл. 1, 2);
- поточного опитування теоретичних знань з історії розвитку гімнастики, правила проведення змагань, методів навчання, методів організації проведення занять, основних засобів тренувального процесу;
- перевірки завдань із самостійної роботи студентів. За несвоєчасне виконання роботи виставляється не більше трьох балів.

Підсумковий контроль з курсу «Гімнастика з методикою викладання» проводиться у вигляді іспиту, який проводиться в два етапи. Спочатку студенти здають практичні вміння з техніки виконання вправ на гімнастичних приладах на рівні третього спортивного розряду. Другий етап - перевіряються теоретичні знання програмного матеріалу.

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

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3

1	Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, стійки, перевороти убік	Виконано бездоганно	ПОМИЛКОЮ	3 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”			

**(юнаки)**

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Акробатичні вправи: 2 перекиди вперед, назад, стійка на лопатках без допомоги рук, переворот вліво, вправо	Виконано бездоганно	3 дрібного ПОМИЛКОЮ	3 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 (дівчата)**

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібного 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»			

**(юнаки)**

№ з/п	Нормативи	Оцінка		
		5	4	3
1	Довільні вправи на килимі з елементами акробатики	Виконано бездоганно	3 дрібного 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”			

## **6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У СЕМЕСТРІ**

Оцінювання академічних досягнень здобувачів здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких

елементів: оцінювання творчих завдань, частина з яких винесена на самостійне опрацювання, а частина - на практичне заняття; тестові контролі; усне опитування у вигляді участі здобувачів вищої освіти у дискусіях під час практичних занять, виконання контрольної роботи з обраної теми теми

### Критерії оцінювання результатів навчання

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Встановлюється обов'язковий мінімум оцінок, які має отримати здобувач впродовж семестру, щоб виконати програму дисципліни.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: тестовий контроль, творчі завдання (контрольна робота, самоаналіз), семестровий контроль (іспит).

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота здобувача		Семестровий контроль (іспит)
Творче завдання	Усне опитування	Творче завдання (к.р.)	Тестовий контроль	
ВК: 0,25	0,25	0,25	0,25	0

*Примітки:* ВК - ваговий коефіцієнт; к.р. - контрольна робота

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: контрольна робота, усне опитування, тестовий контроль, семестровий контроль (залік (1курс); іспит (2курс)).

### Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів денної форми навчання включає теоретичні питання та практичне завдання.

### Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів денної форми навчання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
<i>Відмінно</i>	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
<i>Добре</i>	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.

<i>Задовільно</i>	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
<i>Незадовільно</i>	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС - буквене позначення оцінки, що відповідає набраній здобувачем кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Інституційна оцінка, критерії оцінювання
A	4,75 - 5,00	5	<b>Зараховано</b> <i>Відмінно</i> - глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок. <i>Добре</i> - повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками. <i>Добре</i> - в загальному правильна відповідь з двоматрьома суттєвими помилками. <i>Задовільно</i> - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією. <i>Задовільно</i> - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
B	4,25 - 4,74	4	
C	3,75 - 4,24	4	
D	3,25 - 3,74	3	
E	3,00 - 3,24	3	
FX	2,00 - 2,99	2	<b>Незараховано</b> <i>Незадовільно</i> - безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни. <i>Незадовільно</i> - необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.
F	0,00 - 1,99	2	

## 7 ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Історія розвитку гімнастика.
2. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури.
3. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу.

## 8 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Навчальний процес з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою.

## 9 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Жалій А.П., Палига В.Д. Гімнастика. - К., 1975.
2. Журавін М.Л., Меньшиков Н.К. Гімнастика. - М., 2002.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. - К., 2001.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич. - К., 2008.

### ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи. - Харків, 1968.
2. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. - К., 2000.
3. Правила судейства соревнований по спортивної гімнастике. - К., 1997.
4. Худалій О.М. Основи методики викладання гімнастики. - Харків, 1998.
5. Шерета В.В. Гімнастика та методика її викладання. - Кіровоград, 2003.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. - Тернопіль, 2003.
7. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ. Методичні вказівки / В.Г.Свіргунець. - Хмельницький: ХНУ, 2006.
8. Виконання вправ на гімнастичних приладах. Методичні вказівки / В.Г.Свіргунець. - Хмельницький: ХНУ, 2007.
9. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання. Методичні вказівки / В.Г.Свіргунець. - Хмельницький: ХНУ, 2008.

### 10 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

- 1 Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу:  
<https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=2304>
- 2 Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу:  
<http://lib.khnu.km.ua/asp/php f/page lib.php>.
- 3 Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.