

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

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

«29» серпня Євген ПАВЛЮК  
2024р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і практика гімнастики**

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

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
			Кредит ЄКТС	Години	Аудиторні заняття					Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Самостійна робота, в т.ч. ІРС				
Денна	1	1	3,0	90	34	17	-	17	56	-	-	+	-
	1	2	3,0	90	51	17	-	34	39	-	-	-	+

Робоча програма складена на основі стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робочу програму склала Віта ХІМІЧ д. філософії, доцент

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

Зав. кафедри Олександр СОЛТИК

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

Голова вченої ради факультету Євген ПАВЛЮК

## 2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Прореквізити – вхідна

Кореквізити – «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)», «Практика за профілем майбутньої професії».

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

**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;

**програмі результати навчання:** 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.

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

**Завдання дисципліни.** Ознайомити з історією розвитку гімнастики, розкрити значення предмету для всебічного розвитку людини; забезпечити ґрунтовне оволодіння студентами змістом, формами, технологіями і засобами навчання; сформувати у студентів достатні знання, вміння і навички з основних гімнастичних вправ, необхідні для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності; сформувати у студентів достатні знання з теорії та практики навчання гімнастичним вправам, організації та проведення занять з гімнастики; сформувати у студентів знання, вміння і навички для виховання в учнівської молоді свідомого ставлення до занять фізичними вправами.

По закінченні вивчення курсу «Теорії і практики гімнастики» *студент повинен знати:* виховне, освітнє, оздоровче значення спортивної гімнастики; особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами; теоретичні та практичні особливості викладання гімнастики; завдання і зміст гімнастики; гімнастичну термінологію; характеристику основних засобів гімнастики; основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики; масові оздоровчі та нетрадиційні форми гімнастики; планування навчально-тренувального процесу; організацію і проведення різних форм змагань; місця змагань та їх оснащення.

*Студент повинен вміти:* спілкуватися українською 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 організацію 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 скласти план-конспект заняття з гімнастики.

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

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
<b>Модуль 1</b>			
<b>Тема 1</b> - Історія гімнастики.	2	2	7
<b>Тема 2</b> - Гімнастика в системі фізичного виховання.	2	2	7
<b>Тема 3</b> - Шикувальні вправи. Шикуння і перешикування на місці. Методи навчання перешикування у русі.	2	2	7
<b>Тема 4</b> - Гімнастична термінологія.	2	2	7
<b>Модуль 2</b>			
<b>Тема 5</b> - Загальнорозвиваючі вправи.	2	2	7
<b>Тема 6</b> – Методи навчання загальнорозвиваючих вправ	2	2	7
<b>Тема 7</b> - Основи навчання гімнастичним вправам.	2	2	7
<b>Тема 8</b> – Методи навчання гімнастичним вправам	3	3	7
<b>Разом за 1 семестр:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>56</b>
<b>(2 семестр)</b>			
<b>Модуль 3</b>			
<b>Тема 9</b> – Викладання заняття з гімнастики.	2	4	2
<b>Тема 10</b> - Планування навчальної роботи з гімнастики.	2	4	2
<b>Тема 11</b> - Педагогічний контроль та аналіз тренування.	2	4	2
<b>Тема 12</b> - Основи спортивного тренування у гімнастиці.	2	4	2
<b>Модуль 4</b>			
<b>Тема 13</b> - Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Страховки і надання допомоги.	2	4	2
<b>Тема 14</b> - Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями.	2	4	4
<b>Тема 15</b> - Організація і проведення змагань з гімнастики.	2	4	4
<b>Тема 16</b> - Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.	3	6	4
<b>Разом за 2 семестр:</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>22</b>
<b>Разом:</b>	<b>180</b>		

#### 5. Програма навчальної дисципліни

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

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кіл-ть годин
1	<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 XX ст. Розвиток гімнастики з 1945 р. до	2

	останнього часу. Історія розвитку гімнастики в Україні. Література: [1] с.4-17, [3] с. 6-24.	
2	<b>Гімнастика в системі фізичного виховання.</b> Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. Види гімнастики і їх характеристика. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. Гімнастика як навчально-наукова і педагогічна дисципліна. Література: [1] с.11-21.	2
3	<b>Шикувальні вправи. Шиккування і перешикування на місці. Методи навчання перешикування у русі.</b> Основні поняття про стрій. Стройові прийоми та команди. Шиккування та перешикування на місці та в русі. Навчання та проведення стройових вправ. Література: [1] с. 119-131.	2
4	<b>Гімнастична термінологія.</b> Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики. Терміни ЗРВ і вільних вправ. Терміни на гімнастичних приладах. Терміни акробатичних вправ. Терміни вправ художньої гімнастики. Терміни прикладних вправ. Література: [3] с.28-56.	2
5	<b>Загальнорозвиваючі вправи.</b> Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики. Особливості складання комплексів ЗРВ. Правила підбору вправ до комплексу. Особливості застосування ЗРВ. Орієнтовані комплекси ЗРВ різної спрямованості. Література: [1] с.132-188, [3] с. 90-111.	2
6	<b>Методи навчання загальнорозвиваючих вправ.</b> Характеристика загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Вихідні положення та рухи. Застосування та проведення ЗРВ. Складання комплексу ЗРВ та способи навчання. Запис ЗРВ. Об'єм навичок і вмінь викладача при проведенні ЗРВ. Значення музичного супроводу при проведенні ЗРВ. Дозування ЗРВ. Література: [1] с.281-312, [3] с.114-133.	2
7	<b>Основи навчання гімнастичним вправам.</b> Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії Література: [1] с.132-188, [3] с.90-111.	2
8	<b>Методи навчання гімнастичним вправам.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці. Методи навчання гімнастичним вправам. Умови успішного навчання гімнастичним вправам. Принципи навчання гімнастичних вправ. Методи навчання. Формування рухових навичок. Особливості навчання та виправлення помилок. Література: [1] с.281-312, [3] с. 114-133.	3
<b>Разом за 1 семестр:</b>		<b>17</b>

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

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кіл-ть годин
9	<b>Викладання заняття з гімнастики.</b> Характерні особливості і завдання заняття з гімнастики. Структура тренування (заняття). Проведення окремих частин тренування (заняття). Підготовка тренера до тренування (заняття). Література: [2] с. 9-38, [3] с.193-231.	2
10	<b>Планування навчальної роботи з гімнастики.</b> Планування навчальної роботи з гімнастики у спортивній школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект тренування, методика їх складання. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Література: [2] с.40-76, [3] с.170-190.	2
11	<b>Педагогічний контроль та аналіз тренування.</b> Педагогічний контроль. Педагогічне спостереження. Підготовка тренера до тренування. Проведення заняття. Хронометраж тренування з гімнастики. Визначення фізичного навантаження (пульсометрія). Протокол пульсометрії. Література: [2] с.77-123, [3] с.170-190.	2
12	<b>Основи спортивного тренування у гімнастиці.</b> Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принцип спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Планування тренувального процесу гімнаста. Література: [2] с.167-191, [3] с.193-231.	2
13	<b>Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Страховки і надання допомоги.</b> Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причина травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомог в окремих видах багатоборства. Література: [3] с.61-85.	2
14	<b>Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями.</b> Загальні положення. Вікова періодизація. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей шкільного віку. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей дітей шкільного віку. Особливості гімнастики у жінок та чоловіків. Література: [2] с.231-292.	2
15	<b>Організація і проведення змагань з гімнастики.</b> Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Література: [2] с.340-372, [3] с.240-261.	2
16	<b>Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи.</b> 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. Література: [2] с.293-339.	3
<b>Разом за 2 семестр:</b>		<b>17</b>
<b>Разом:</b>		<b>34</b>

## 5. 2. Зміст практичних занять

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

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

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

№ п/п	Теми практичних занять	Кіл-ть годин
9	Викладання заняття з гімнастики. Література: [2] с. 9-38, [3] с.193-231.	4
10	Планування навчальної роботи з гімнастики. Написати план-конспект заняття з гімнастики. Література: [2] с.40-76, [3] с.170-190.	4
11	Педагогічний контроль та аналіз тренування. Література: [2] с.77-123, [3] с.170-190	4
12	Основи спортивного тренування у гімнастиці. Поточний контроль – тестовий контроль №3 Література: [2] с.167-191, [3] с.193-231.	4
13	Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Методи страхівки і надання допомоги. Література: [3] с.61-85.	4
14	Особливості тренувальної роботи з різними віковими категоріями. Створити мультимедійну презентацію на одну з тем: «Лікувальна гімнастика», «Засоби гімнастики», «Види гімнастики», «Місце гімнастики в системі фізичного виховання», «Прикладна гімнастика». Література: [2] с.231-292.	4

15	Організація і проведення змагань з гімнастики. Література: [2] с.340-372, [3] с.240-261.	4
16	Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи. Поточний контроль – тестовий контроль №4 Література: [2] с.293-339.	6
<b>Разом за 2 семестр:</b>		<b>34</b>
<b>Разом:</b>		<b>51</b>

### 5.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

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

#### Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кіл-ть годин
<b>1 семестр</b>		
1	Опрацювати лекційний матеріал №1. Підготовка до практичного заняття №1	7
2	Опрацювати лекційний матеріал №2 Підготовка до практичного заняття №2	7
3	Опрацювати лекційний матеріал №3 Підготовка до практичного заняття №3 Складання кросворду або філворду на тему: «Гімнастика»	7
4	Опрацювати лекційний матеріал №4 Підготовка до практичного заняття №4 Підготовка до поточного контролю №1	7
5	Опрацювати лекційний матеріал №5 Підготовка до практичного заняття №5	7
6	Опрацювати лекційний матеріал №6 Підготовка до практичного заняття №6 Скласти комплекси ЗРВ без предметів, з предметами (гімнастична палиця, набивний м'яч, гімнастичною скакалкою, з гантелями, з обручем і т.п.)	7
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7 Підготовка до практичного заняття №7	8
8	Опрацювати лекційний матеріал №8 Підготовка до практичного заняття №8. Підготовка до поточного контролю №2	8
<b>Разом за 1 семестр:</b>		<b>56</b>
<b>2 семестр</b>		
9	Опрацювати лекційний матеріал №9 Підготовка до практичного заняття №9	2
10	Опрацювати лекційний матеріал №10 Підготовка до практичного заняття №10 Написати план-конспект заняття з гімнастики.	2
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11 Підготовка до практичного заняття №11	2
12	Опрацювати теоретичний матеріал №12 Підготовка до практичного заняття №12 Підготовка до поточного контролю №3	2

13	Опрацювати лекційний матеріал №13 Підготовка до практичного заняття №13	2
14	Опрацювати лекційний матеріал №14 Підготовка до практичного заняття №7 Створити мультимедійну презентацію на одну з тем: «Лікувальна гімнастика», «Засоби гімнастики», «Види гімнастики», «Місце гімнастики в системі фізичного виховання», «Прикладна гімнастика».	4
15	Опрацювати лекційний матеріал №15 Підготовка до практичного заняття №15	4
16	Опрацювати лекційний матеріал №16 Підготовка до практичного заняття №16 Підготовка до поточного контролю №4	4
<i>Разом за 2 семестр:</i>		<b>22</b>
<b>Разом:</b>		<b>78</b>

Керівництво самостійною роботою за виконанням індивідуальних завдань здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Контроль за виконання індивідуальних завдань здійснюється на практичних заняттях.

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

Складання кросворду або філворду на тему: «Гімнастика»;

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

Написати план-конспект заняття з гімнастики.

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

#### **5. Технології та методи навчання**

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

#### **6. Система поточного та підсумкового контролю**

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів гімнастики і гімнастичних приладів, які вивчаються у відповідності по семестрам (табл. 1, 2);



усне опитування;  
тестовий контроль теоретичного матеріалу;  
презентація індивідуальних завдань;  
виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (залік, іспит) вважається невстигаючим.

### 7. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень студента 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.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно-обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Підсумковий контроль з курсу «Теорія і практика гімнастики» проводиться у вигляді заліку 1 семестр та іспиту 2 семестр.

Іспит 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	3 дрібного ПОМИЛКОЮ	3 грубого 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 грубого 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	<b>Виконано БЕЗДОГАННО</b>	<b>3 дрібного ПОМИЛКОЮ</b>	<b>3 грубою ПОМИЛКОЮ</b>
2	Вправа на колоді - наскок на одну ногу, галоп правою, лівою, поворот махом, перекид вперед, зіскок «фондат»			
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	<b>Виконано БЕЗДОГАННО</b>	<b>3 дрібного ПОМИЛКОЮ</b>	<b>3 грубою ПОМИЛКОЮ</b>
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»			

**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 (індивідуальні завдання), семестровий контроль (залік, іспит).

**Оцінювання знань студенті здійснюється за такими критеріями:**

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
<b>Відмінно</b>	Студент 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 державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
<b>Добре</b>	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, 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 закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
<b>Задовільно</b>	Студент 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 студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки 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.
<b>Незадовільно</b>	Студент 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 студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни

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

Аудиторна робота	Контрольні заходи		Самостійна робота		Підсумковий контроль
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок - 4)	Тестовий контроль		Виконання практичних завдань		Підсумковий контрольний захід, залік
	T1	T2	I31	I32	
0,4 (0,060)	0,2	0,2	0,1	0,1	За рейтингом

*Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання*

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

Аудиторна робота	Контрольні заходи		Самостійна робота		Підсумковий контроль
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок - 4)	Тестовий контроль		Виконання практичних завдань		Підсумковий контрольний захід, іспит
	T3	T4	I33	I34	
0,3 (0, 060)	0,1	0,1	0,05	0,05	0,4

*Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання*

**Оцінювання тестових завдань**

Тематичний тест для кожного студента складається з п'ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1-9	10-11	12-13	14-15
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному

середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

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.

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться «відмінно», «добре» або «задовільно», а за шкалою ECTS - оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

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

#### ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Історія розвитку гімнастики.
2. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури.
3. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу.
4. Гімнастика стародавніх народів і в середні віки.
5. Дати характеристику динамічним акробатичним вправам.
6. Яку послідовність потрібно дотримуватися при вивченні вправ у рівновазі?
7. Завдання та методичні особливості гімнастики.
8. Які завдання стоять перед вивченням предмету «Гімнастика»?
9. На які групи поділяються фізичні вправи?
10. Зміст і засоби гімнастики.
11. Дати характеристику статичним акробатичним вправам.
12. Які вправи рекомендуються для формування правильної постави?
13. Класифікація видів гімнастики.
14. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
15. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
16. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

17. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.
18. Зміст і значення гімнастичної термінології.
19. Як впливають ЗРВ на роботу серця?
20. Форми і правила запису ЗРВ.
21. Дати характеристику роздільному способу проведення ЗРВ.
22. Класифікація фізичних вправ.
23. Причини виникнення травм і методи їх запобігання.
24. Дати характеристику методам навчання.
25. Описати суть групового та позмінного методу ведення заняття з гімнастики.
26. Які методи і вправи застосовуються для розвитку сили?
27. Мета, завдання та етапи навчання гімнастичним вправам.
28. Які прийоми і методи застосовують для розвитку гнучкості?
29. Проаналізувати – як поєднується процес навчання та тренування.
30. Методи навчання гімнастичним вправам.
31. На які групи поділяються вправи з гімнастичними палицями?
32. Проведення окремих частин заняття.
33. Дати характеристику вправам для формування правильної постави.
34. Дати характеристику вправам на шикування та перешиккування.
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?

## **6 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

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

### **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.
2. 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
3. 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.
4. 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.
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.

#### **7 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](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/page_lib.php)
3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://library.khmnu.edu.ua/#>.