

# ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

### Хмельницький інститут соціальних технологій

#### Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

#### ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького  
інституту соціальних технологій  
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„ 24 ” 06 2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОК 2.16. Гімнастика і методика її викладання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма 017 Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта. Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ії) \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2021 рік

**Робоча програма** Гімнастика і методика її викладання

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта

спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

„24\_” червня 2021 року – 30 с.

**Розробники:**

**Веретко Ірина Андріївна** – ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій  
(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

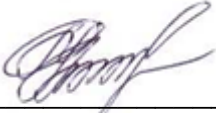
**Викладачі:**

**Веретко Ірина Андріївна** – ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій  
(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „24\_” червня 2021 року № 12

Завідувач кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії,  
фізичної культури і спорту

  
(підпис)

Л. С. Кравчук  
(прізвище та ініціали)

„24\_” червня 2021 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми  
(керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2021 р.)  
(назва освітньої програми)

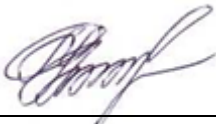
„24\_” червня 2021 року

Гарант освітньо-професійної  
програми (керівник проектної групи)

  
(підпис)

Л.С.Кравчук  
(прізвище та ініціали)

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

|                           |                                                                                   |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Навчальний рік            | 2021 /2022                                                                        | 20___/20___ | 20___/20___ | 20___/20___ |
| Дата засідання кафедри    |                                                                                   |             |             |             |
| № протоколу               |                                                                                   |             |             |             |
| Підпис завідувача кафедри |  |             |             |             |

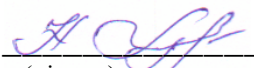
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою:  
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10250>

(вказати адресу)

### Робочу програму перевірено

„\_24\_\_” червня 2021 року

Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
Хмельницького інституту  
соціальних технологій

  
(підпис)

Н. І. Луцкевич  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|        |                                                                                                                                                |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                                | 5  |
| 2.     | МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                    | 6  |
| 3.     | РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ<br>ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ<br>НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ..... | 6  |
| 4.     | ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                            | 8  |
| 4.1.   | Анотація дисципліни.....                                                                                                                       | 8  |
| 4.2.   | Структура навчальної дисципліни.....                                                                                                           | 12 |
| 4.2.1. | <i>Тематичний план.....</i>                                                                                                                    | 12 |
| 4.2.2. | <i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>                                                                                              | 15 |
| 4.3.   | Форми організації занять.....                                                                                                                  | 17 |
| 4.3.1. | <i>Теми практичних занять.....</i>                                                                                                             | 17 |
| 4.3.2. | <i>Індивідуальні завдання .....</i>                                                                                                            | 17 |
| 4.3.3. | <i>Індивідуальна навчально-дослідна робота .....</i>                                                                                           | 18 |
| 4.3.4. | <i>Теми самостійної роботи студентів .....</i>                                                                                                 | 20 |
| 5.     | МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....                                                                                                                           | 23 |
| 5.1.   | Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.                                                                            | 23 |
| 5.2.   | Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-<br>пізнавальної діяльності.....                                                | 24 |
| 5.3.   | Інклюзивні методи навчання.....                                                                                                                | 25 |
| 6.     | СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ<br>ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                                                        | 25 |
| 6.1    | Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень<br>студентів.....                                                                            | 26 |
| 6.2.   | Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....                                                                                     | 27 |
| 6.3.   | Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання<br>національна та ECTS.....                                                          | 29 |
| 6.4.   | Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS.....                                                                                   | 29 |
| 6.5.   | Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..                                                                           | 29 |
| 6.6.   | Розподіл балів, які отримують студенти.....                                                                                                    | 30 |
| 6.7.   | Орієнтовний перелік питань до заліку, екзамену.....                                                                                            | 30 |
| 7.     | МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....                                                                                                                    | 33 |
| 7.1.   | Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з<br>інвалідністю.....                                                       | 34 |
| 7.2.   | Глосарій (термінологічний словник).....                                                                                                        | 34 |
| 7.3.   | Рекомендована література.....                                                                                                                  | 36 |
| 7.4.   | Інформаційні ресурси.....                                                                                                                      | 37 |
| 8.     | МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                              | 38 |

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                     | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                             |                                                              | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Загальний обсяг кредитів – 4                                                                | Галузь знань<br>01 Освіта / Педагогіка                       | Вид дисципліни<br>обов'язкова        |                       |
|                                                                                             | Спеціальність<br>017 Фізична культура і спорт                | Цикл підготовки професійний          |                       |
| Модулів – 1                                                                                 | Спеціалізація<br>немає                                       | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів – 2                                                                       |                                                              | 2-й                                  | 2-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат                                            | Мова викладання, навчання та оцінювання:<br>українська       | Семестр                              |                       |
| Загальний обсяг годин – 120                                                                 |                                                              | 3-й                                  | 3-й                   |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3<br>самостійної роботи студента – 5 | Освітній ступінь:<br>бакалавр                                | Лекції                               |                       |
|                                                                                             |                                                              | 6 год.                               | 2 год.                |
|                                                                                             |                                                              | Практичні, семінарські               |                       |
|                                                                                             |                                                              | 40 год.                              | 10 год.               |
|                                                                                             |                                                              | Лабораторні                          |                       |
|                                                                                             |                                                              | –                                    | –                     |
|                                                                                             |                                                              | Самостійна робота                    |                       |
|                                                                                             |                                                              | 74 год.                              | 108 год.              |
|                                                                                             |                                                              | Індивідуальні завдання:<br>10 год.   |                       |
|                                                                                             |                                                              | Вид семестрового контролю: екзамен   |                       |

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38,3% аудиторних занять, 61,7% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 10% аудиторних занять, 90% самостійної роботи.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** сформувати у студентів знання, вміння і навички, необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики.

### **Завдання:**

- ознайомити з історією розвитку гімнастики, з методикою викладання і розкрити значення предмету для всебічного розвитку людини;
- забезпечити ґрунтовне оволодіння студентами змістом, формами, методами 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 методики 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.

## 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання і спорту;
- методичні особливості викладання гімнастики;
- завдання і зміст гімнастики;
- гімнастична термінологія;
- характеристика основних засобів гімнастики;
- основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики;
- масові оздоровчі та нетрадиційні форми гімнастики;
- планування навчально-тренувального процесу;
- організація і проведення різних форм змагань;
- місця змагань та їх оснащення.

### **вміти:**

- проводити заняття з гімнастики, враховуючи вік та контингент учнів, особливості навчальних та інших закладів;
- запобігати травматизму на заняттях з гімнастики;
- застосовувати основні засоби проти травматизму на практиці;
- проводити функціональний контроль;
- організовувати та проводити масові оздоровчі та нетрадиційні форми занять з гімнастики.

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                  |             |
|------------------|-------------|
| <b>ОК. 2.16.</b> | <b>ЗК 9</b> |
|                  | +           |

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                  |             |              |              |              |              |              |
|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ОК. 2.16.</b> | <b>СК 2</b> | <b>СК 10</b> | <b>СК 11</b> | <b>СК 12</b> | <b>СК 15</b> | <b>СК 17</b> |
|                  | +           | +            | +            | +            | +            | +            |

**Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми”**

|                 |             |             |             |             |              |              |              |              |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                 | <b>РН 2</b> | <b>РН 4</b> | <b>РН 7</b> | <b>РН 8</b> | <b>РН 12</b> | <b>РН 13</b> | <b>РН 17</b> | <b>РН 22</b> |
| <b>ОК. 2.16</b> | +           | +           | +           | +           | +            | +            | +            | +            |

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### ***4.1. Анотація дисципліни***

#### **Змістовий модуль 1.**

#### **Гімнастика у системі фізичного виховання.**

##### **Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.**

Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Завдання та методичні особливості гімнастики.

##### **Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці.**

Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів. Етапи спортивного тренування.

##### **Тема 3. Організація і проведення змагань з гімнастики.**

Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Техніка суддівства. Особливості проведення змагань з гімнастики у школі.

##### **Тема 4. Класифікація видів гімнастики.**

Освітньо-розвивальні види. Спортивні види. Оздоровчі види.

##### **Тема 5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.**

Засоби гімнастики. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Вільні вправи. Прикладні вправи. Вправи на приладах. Акробатичні вправи. Вправи ритмічної і художньої гімнастики.

### **Тема 6. Гімнастична термінологія.**

Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією.

### **Тема 7. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.**

Форми і правила запису вправ. Терміни ЗРВ і вільних вправ. Терміни на гімнастичних приладах. Терміни акробатичних вправ. Терміни вправ художньої гімнастики.

### **Тема 8. Запобігання травматизму у гімнастиці.**

Види травм та перша невідкладна допомога при них. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах гімнастики.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Теорія і методика проведення занять з гімнастики.**

### **Тема 9. Основи техніки гімнастичних вправ.**

Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Техніка силових вправ. Техніка махових вправ. Техніка відштовхувань і приземлень. Техніка обертальних рухів.

### **Тема 10. Основи навчанням гімнастичним вправам.**

Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

### **Тема 11. Урок гімнастики у школі.**

Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі. Структура уроку гімнастики в школі. Методика проведення окремих частин уроку. Підготовка вчителя до уроку. Педагогічний контроль та аналіз уроку.

### **Тема 12. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з гімнастики у школі.**

Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. Методика складання робочого плану уроків фізичної культури з гімнастики. Методика складання плану-конспекту. Особливості планування навчальної документації у 1-4 класах. Особливості планування навчальної документації у 5-9 класах. Особливості планування навчальної документації у 10-11 класах. Облік

навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі. Перелік обов'язкової документації.

### **Тема 13. Різновиди пересування.**

Крок на місці і зупинка, рух кроком і бігом, зміна ноги під час руху зміна темпу руху і довжини кроку, рух вперед з кроку на місці. Повороти наліво, направо і кругом в русі, обхід, діагональ протихід, “змійка”, рух по точках залу. “Коло”, “спіраль”, “схрещення” (на кутах і серединах залу), “петля”, зустрічні проходи. Особливості руху по точкам в залі. Характеристика руху в прямих напрямках. Характеристика руху в косих напрямках.

### **Тема 14. Ходьба, біг і стрибки.**

Ходьба, біг і стрибки, що швидко чергуються (підскоки). Ходьба: стройовим і похідним кроком, приставними кроками, на носках, п'ятках, краях ступні, високо піднімаючи коліно зігнутої ноги, в присіді та напівприсіді, схресними кроками (в сторону), випадами, випадами з пружинистими присіданнями, схресними кроками з напівприсідами (рух в сторону).

### **Тема 15. Акробатика.**

Групування в різних вихідних положеннях. Перекати: назад, вперед і в сторону, прогнувшись і в групуванні. Перекиди: вперед у групуванні з різних вихідних положень в різні кінцеві положення, довгий перекид вперед стрибком. Стійки: на лопатках, з опорою прямими руками в підлогу.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:** вступ до спеціальності, вступ до фаху, педагогіка, психологія, спортивні ігри та методика їх викладання.

**Міжпредметні зв'язки:** вступ до фаху, спортивні ігри та методика їх викладання, основи наукових досліджень, спортивна медицина, професійна майстерність за спрямуванням.

## 4.2. Структура навчальної дисципліни

### 4.2.1. Тематичний план

| Назви змістових модулів і тем                                 | Розподіл годин між видами робіт |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      | Форми та методи контролю знань                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|-----|----|-----|-----|------|--------------|--------------|-----|----|-----|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | денна форма                     |              |     |    |     |     |      | заочна форма |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
|                                                               | Усього                          | аудиторна    |     |    |     |     | с.р. | Усього       | аудиторна    |     |    |     |     | с.р. |                                                                                                                                                                     |
|                                                               |                                 | у тому числі |     |    |     |     |      |              | у тому числі |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
|                                                               |                                 | л            | сем | пр | лаб | інд |      |              | л            | сем | пр | лаб | інд |      |                                                                                                                                                                     |
| 1                                                             | 2                               | 3            | 4   | 5  | 6   | 7   | 8    | 9            | 10           | 11  | 12 | 13  | 14  | 15   | 16                                                                                                                                                                  |
| МОДУЛЬ 1                                                      |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Змістовий модуль 1. Гімнастика у системі фізичного виховання. |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.        | 7                               | 2            | -   | 2  | -   | -   | 3    | 7            | 2            | -   | -  | -   | -   | 5    | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури                                                             |
| Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці.           | 7                               | 2            | -   | 2  | -   | -   | 3    | 7            | -            | -   | 1  | -   | -   | 6    | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Тема 3. Організація і проведення змагань з гімнастики.        | 7                               | 2            | -   | 2  | -   | -   | 3    | 7            | -            | -   | 1  | -   | -   | 6    | АР: опитування<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                                   |
| Тема 4. Класифікація видів гімнастики.                        | 7                               | -            | -   | 2  | -   | -   | 5    | 7            | -            | -   | 1  | -   | -   | 6    | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури                                                             |
| Тема 5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.      | 7                               | -            | -   | 2  | -   | -   | 5    | 7            | -            | -   | -  | -   | -   | 6    | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Тема 6. Гімнастична термінологія.                             | 7                               | -            | -   | 2  | -   | -   | 5    | 7            | -            | -   | -  | -   | -   | 7    | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій |
| Тема 7. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.    | 7                               | -            | -   | 2  | -   | -   | 5    | 7            | -            | -   | -  | -   | -   | 7    | АР: опитування<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                                   |
| Тема 8. Запобігання травматизму у гімнастиці.                 | 7                               | -            | -   | 2  | -   | -   | 5    | 7            | -            | -   | -  | -   | -   | 7    | АР: опитування<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                                   |
| Модульний контроль                                            | 2                               | —            | —   | —  | —   | -   | 2    | 2            | —            | —   | —  | —   | -   | 2    | комп'ютерне тестування                                                                                                                                              |
| Разом за змістовим модулем 1                                  | 58                              | 6            | -   | 16 | -   | -   | 36   | 58           | 2            | -   | 4  | -   | -   | 52   |                                                                                                                                                                     |

| Змістовий модуль 2. Теорія і методика проведення занять з гімнастики.            |            |          |          |           |          |          |           |            |          |          |           |          |          |            |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 9. Основи техніки гімнастичних вправ.                                       | 8          | -        | -        | 4         | -        | -        | 4         | 8          | -        | -        | 1         | -        | -        | 7          | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Тема 10. Основи навчанням гімнастичним вправам.                                  | 7          | -        | -        | 4         | -        | -        | 3         | 7          | -        | -        | 1         | -        | -        | 6          | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій |
| Тема 11. Урок гімнастики у школі.                                                | 7          | -        | -        | 4         | -        | -        | 3         | 7          | -        | -        | 1         | -        | -        | 6          | АР: опитування<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                                   |
| Тема 12. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з гімнастики у школі. | 7          | -        | -        | 4         | -        | -        | 3         | 7          | -        | -        | 1         | -        | -        | 6          | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійне опрацювання<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                           |
| Тема 13. Різновиди пересування.                                                  | 7          | -        | -        | 4         | -        | -        | 3         | 7          | -        | -        | 1         | -        | -        | 6          | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійне опрацювання<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                           |
| Тема 14. Ходьба, біг і стрибки.                                                  | 7          | -        | -        | 2         | -        | -        | 5         | 7          | -        | -        | 1         | -        | -        | 6          | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійне опрацювання<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                           |
| Тема 15. Акробатика.                                                             | 7          | -        | -        | 2         | -        | -        | 5         | 7          | -        | -        | -         | -        | -        | 7          | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійне опрацювання<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                           |
| Модульний контроль                                                               | 2          | -        | -        | -         | -        | -        | 2         | 2          | -        | -        | -         | -        | -        | 2          | комп'ютерне тестування                                                                                                                                              |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                              | <b>52</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>24</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>28</b> | <b>52</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>6</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>46</b>  |                                                                                                                                                                     |
| <b>Усього годин</b>                                                              | <b>110</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>40</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>64</b> | <b>120</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>6</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>46</b>  |                                                                                                                                                                     |
| ІНДЗ                                                                             | 10         | -        | -        | -         | -        | 10       | -         | 10         | -        | -        | -         | -        | 10       | -          | ІНДЗ: реферат                                                                                                                                                       |
| <b>Усього годин</b>                                                              | <b>120</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>40</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>74</b> | <b>120</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>108</b> |                                                                                                                                                                     |



### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми практичних занять

| № з/п           | Назва теми                                                                       | Кількість годин |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>МОДУЛЬ 1</b> |                                                                                  |                 |
| 1               | Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.                           | 2               |
| 2               | Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці.                              | 2               |
| 3               | Тема 3. Організація і проведення змагань з гімнастики.                           | 2               |
| 4               | Тема 4. Класифікація видів гімнастики.                                           | 2               |
| 5               | Тема 5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.                         | 2               |
| 6               | Тема 6. Гімнастична термінологія.                                                | 2               |
| 7               | Тема 7. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.                       | 2               |
| 8               | Тема 8. Запобігання травматизму у гімнастиці.                                    | 2               |
| <b>МОДУЛЬ 2</b> |                                                                                  |                 |
| 9               | Тема 9. Основи техніки гімнастичних вправ.                                       | 4               |
| 10              | Тема 10. Основи навчанням гімнастичним вправам.                                  | 4               |
| 11              | Тема 11. Урок гімнастики у школі.                                                | 4               |
| 12              | Тема 12. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з гімнастики у школі. | 4               |
| 13              | Тема 13. Різновиди пересування.                                                  | 4               |
| 14              | Тема 14. Ходьба, біг і стрибки.                                                  | 2               |
| 15              | Тема 15. Акробатика.                                                             | 2               |
| <b>Разом</b>    |                                                                                  | <b>40</b>       |

#### 4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Гімнастика в системі фізичного виховання”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Класифікація і характеристика гімнастичних вправ”.
3. Складання кросворду за темою „Стройові прийоми і дії”.
4. Складання плану проведення практичного заняття на тему „Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Суддівство змагань з гімнастики”.

#### 4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

**Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР)** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:**

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**1 бал**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1 бал**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1 бал**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**4 бали**);
- участь у науковій студентській конференції (**2 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1 бал**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **8 балів**

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

### **Тематика ІНДЗ**

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Положення ніг. Стойки. Сіди.
3. Стройові вправи.
4. Фігурне марширування «Зигзаг».
5. Гімнастика як навчальна дисципліна.
6. Положення рук (у стійках, сідах).
7. Стройові вправи. Дії на місці.
8. Фігурне марширування «Дуга».
9. Методичні особливості викладання гімнастики.
10. Основні положення палки.
11. Стройові вправи. Дії в русі.
12. Фігурне марширування «Протихід».
13. Гімнастика як наукова дисципліна.
14. Положення тулуба (у стійках, сідах).
15. Стройові вправи. Методичні вказівки.
16. Фігурне марширування «Петля».
17. Класифікація видів гімнастики.

18. Короткий історичний огляд гімнастичної термінології.
19. Положення тіла у висах (мішаних і простих).
20. Фігурне марширування «Змійка».
21. Освітньо-розвиваючі види гімнастики.
22. Вправи для формування правильної постави.
23. Фігурне марширування «Спіраль».
24. Оздоровчі види гімнастики.
25. Визначення руху окремими частинами тіла.
26. Термінологія, яку вживають на заняттях з дітьми молодшого і середнього віку.
27. Фігурне марширування «Протидуга».
28. Спортивні види гімнастики.
29. Правила записування вправ.
30. Порядкові вправи.
31. Фігурне марширування «Подвійна дуга».
32. Значення гімнастичної термінології.
33. Положення тулуба (у стійках, сідах).
34. Різновиди ходьби та бігу.
35. Фігурне марширування «Коло».

**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(дослідження у вигляді реферату)**

| <b>№ з/п</b> | <b>Критерії оцінювання роботи</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.           | Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження                                                                                                                             | 1 бал                                                  |
| 2.           | Складання плану реферату                                                                                                                                                                                             | 1 бал                                                  |
| 3.           | Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання | 1 бал                                                  |
| 4.           | Дотримання правил реферування наукових публікацій                                                                                                                                                                    | 4 бали                                                 |
| 5.           | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження                                                                                      | 2 бали                                                 |
| 6.           | Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання                      | 1 бал                                                  |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                                      | <b>8 балів</b>                                         |

### Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 8-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                |
|------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 8                            | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                       |
| 5                            | добре        | 4                             | BC                    | добре                                          |
| 3                            | задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                     |
| 1                            | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного виконання |

#### 4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

| № з/П              | Назва теми                                                              | Кількість годин |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>МОДУЛЬ 1</b>    |                                                                         |                 |
| 1                  | Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.                          | 3               |
| 2                  | Основи спортивного тренування у гімнастиці.                             | 3               |
| 3                  | Організація і проведення змагань з гімнастики.                          | 3               |
| 4                  | Класифікація видів гімнастики.                                          | 5               |
| 5                  | Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.                        | 5               |
| 6                  | Гімнастична термінологія.                                               | 5               |
| 7                  | Класифікація термінів основних засобів гімнастики.                      | 5               |
| 8                  | Запобігання травматизму у гімнастиці.                                   | 5               |
| Модульний контроль |                                                                         | 2               |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>    |                                                                         |                 |
| 9                  | Основи техніки гімнастичних вправ.                                      | 4               |
| 10                 | Основи навчанням гімнастичним вправам.                                  | 3               |
| 11                 | Урок гімнастики у школі.                                                | 3               |
| 12                 | Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з гімнастики у школі. | 3               |
| 13                 | Різновиди пересування.                                                  | 3               |
| 14                 | Ходьба, біг і стрибки.                                                  | 5               |
| 15                 | Акробатика.                                                             | 5               |
| Модульний контроль |                                                                         | 2               |
| <b>ІНДЗ</b>        |                                                                         | <b>10</b>       |
| <b>Разом</b>       |                                                                         | <b>74</b>       |

## КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

| Змістовий модуль та теми курсу                                                            | Академічний контроль                                   | Бали | Термін виконання (тижні) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|--------------------------|
| Змістовий модуль 1. Гімнастика у системі фізичного виховання.                             |                                                        |      |                          |
| Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.(3 год.)                            | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | I-II                     |
| Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці. (3 год.)                              | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    |                          |
| Тема 3. Організація і проведення змагань з гімнастики. (3 год.)                           | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | III-IV                   |
| Тема 4. Класифікація видів гімнастики. (5 год.)                                           | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | III-IV                   |
| Тема 5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. (5 год.)                         | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | V- VI                    |
| Тема 6. Гімнастична термінологія. (5 год.)                                                | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    |                          |
| Тема 7. Класифікація термінів основних засобів гімнастики. (5 год.)                       | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | VII - VIII               |
| Тема 8. Запобігання травматизму у гімнастиці. (5 год.)                                    | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    |                          |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)                                            | Тестування                                             | 3    | VIII                     |
| Всього: 36 год.                                                                           | Всього: 11 балів                                       |      |                          |
| Змістовий модуль 2.                                                                       |                                                        |      |                          |
| Теорія і методика проведення занять з гімнастики.                                         |                                                        |      |                          |
| Тема 9. Основи техніки гімнастичних вправ. (4 год.)                                       | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | IX                       |
| Тема 10. Основи навчанням гімнастичним вправам. (3 год.)                                  | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | X-XI                     |
| Тема 11. Урок гімнастики у школі. (3 год.)                                                | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    |                          |
| Тема 12. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з гімнастики у школі. (3 год.) | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | XII-XIII                 |
| Тема 13. Різновиди пересування. (3 год.)                                                  | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    |                          |
| Тема 14. Ходьба, біг і стрибки. (5 год.)                                                  | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 1    | XIV-XV                   |

|                                                     |                                                           |   |        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|--------|
| Тема 15. Акробатика. (5 год.)                       | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 1 | XIV-XV |
| Підсумкова модульна контрольна<br>робота (2 год.)   | Тестування                                                | 3 | XV     |
| Всього: 28 год.                                     | Всього: 10 балів                                          |   |        |
| Індивідуальна навчально-дослідна<br>робота: 10 год. | Реферат                                                   | 8 | XV     |
| Разом: 74 год.                                      | Разом: 29 балів                                           |   |        |

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### 5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### 1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), практичні заняття, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

#### В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

**В ході практичних занять застосовуються наступні методи:**

- практичне заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового практичного заняття з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

## **5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

**Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Гімнастика і методика її викладання” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

**1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу** – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

**2 Метод опори на життєвий досвід студентів** – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

**3. Метод емоційно-морального стимулювання** – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

**4. Метод зацікавлення** – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

**5. Метод емоційного сплеску та заохочення** – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

### **6. Метод пізнавальних ігор:**

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

### 5.3. Інклюзивні методи навчання

**1. Методи формування свідомості:** бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

**2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості:** вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

**3. Методи мотивації та стимулювання:** вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

**4. Метод самовиховання:** самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

**5. Методи соціально-психологічної допомоги:** психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

**6. Спеціальні методи:** патронат, супровід, тренінг, медіація.

**7. Спеціальні методи педагогічної корекції,** які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

## 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Гімнастика і методика її викладання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в семестрі.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

**Модульний контроль:** кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

**Семестровий (підсумковий) контроль:** виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

### 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

| Оцінка                | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>„відмінно”</b>     | Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.                                                                                                                                   |
| <b>„добре”</b>        | Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.                                                                                                                                           |
| <b>„задовільно”</b>   | Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.                                                       |
| <b>„незадовільно”</b> | Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |

## 6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

| Вид діяльності студента                                                                          | Максимальна<br>кількість балів за<br>одиницю | Змістовий<br>модуль 1 |                                | Змістовий<br>модуль 2 |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|                                                                                                  |                                              | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів |
| I. Обов’язкові                                                                                   |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 1.1. Відвідування лекцій                                                                         | 2                                            | 4                     | 8                              | 4                     | 8                              |
| 1.2. Робота на практичному занятті                                                               | 1                                            | 8                     | 8                              | 7                     | 7                              |
| 1.3. Виконання завдань для самостійної роботи                                                    | 1                                            | 8                     | 8                              | 7                     | 7                              |
| 1.5. Виконання модульної роботи                                                                  | 3                                            | 1                     | 3                              | 1                     | 3                              |
| Разом                                                                                            |                                              |                       | 27                             |                       | 25                             |
| Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 52                                       |                                              |                       |                                |                       |                                |
| II. Вибіркові                                                                                    |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 7 балів)           |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 1                              |
| 2.2. Огляд літератури з конкретної тематики                                                      |                                              |                       |                                |                       | 1                              |
| 2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки |                                              |                       |                                |                       | 1                              |
| 2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 4                              |
| 2.5. Участь у науковій студентській конференції                                                  |                                              |                       |                                |                       | 2                              |
| 2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе                        |                                              |                       |                                |                       | 1                              |
| 2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)                                                     |                                              |                       |                                |                       | 8                              |
| Разом                                                                                            |                                              |                       |                                |                       | 8                              |
| Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 8                                          |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60                                                |                                              |                       |                                |                       |                                |

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 60-бальною системою |                     | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                                   |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 54 – 60 та більше             | <i>відмінно</i>     | 5                             | A                     | <i>відмінно</i>                                                   |
| 45 – 53                       | <i>добре</i>        | 4                             | BC                    | <i>добре</i>                                                      |
| 36 – 44                       | <i>задовільно</i>   | 3                             | DE                    | <i>задовільно</i>                                                 |
| 21 – 35                       | <i>незадовільно</i> | 2                             | FX                    | <i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>             |
| 1 – 20                        |                     | 2                             | F                     | <i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i> |

### 6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 40-бальною системою |                     | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                                   |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 36 – 40 та більше             | <i>відмінно</i>     | 5                             | A                     | <i>відмінно</i>                                                   |
| 30 – 35                       | <i>добре</i>        | 4                             | BC                    | <i>добре</i>                                                      |
| 24 – 29                       | <i>задовільно</i>   | 3                             | DE                    | <i>задовільно</i>                                                 |
| 14 – 23                       | <i>незадовільно</i> | 2                             | FX                    | <i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>             |
| 1 – 13                        |                     | 2                             | F                     | <i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i> |

### 6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 100-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою |               | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |              | екзамен                       | залік         |                       |                                                            |
| 90 – 100                       | відмінно     | 5                             | зараховано    | A                     | відмінно                                                   |
| 82 – 89                        | добре        | 4                             |               | B                     | добре (дуже добре)                                         |
| 75 – 81                        | добре        | 4                             |               | C                     | добре                                                      |
| 64 – 74                        | задовільно   | 3                             |               | D                     | задовільно                                                 |
| 60 – 63                        | задовільно   | 3                             |               | E                     | задовільно (достатньо)                                     |
| 35 – 59                        | незадовільно | 2                             | не зараховано | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 34                         | незадовільно | 2                             |               | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |    |    |    |    |    |     |                    |     |     |     |     |     |     |      | Екзамен | Сума |               |
|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------|------|---------------|
| Змістовий модуль 1                      |    |    |    |    |    |    |    |     | Змістовий модуль 2 |     |     |     |     |     |     |      | ІНД 3   | 40   | не більше 100 |
| T1                                      | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | МК1 | T9                 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | МК 2 |         |      |               |
| 6                                       |    | 6  |    | 6  |    | 6  |    | 3   | 5                  | 6   |     | 6   |     | 4   |     | 3    |         |      |               |

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

### 6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Основні вимоги до гімнастичної термінології.
2. Правила користування гімнастичною термінологією.
3. Форми запису гімнастичних вправ.
4. Охарактеризуйте способи утворення термінів.
5. Скласти словник основних гімнастичних термінів.
6. Завдання та застосування ЗРВ.
7. Класифікація ЗРВ.
8. Форми й зміст занять ЗРВ.
9. Форми занять ЗРВ та основні завдання.
10. Вправи без предметів.
11. Вправи з предметами.
12. Вихідні положення. Положення рук (у стійках, сідах).
13. Положення голови.
14. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ.

15. Вихідні положення. Положення тулуба (у стійках, сідах).
16. Положення тіла в упорах.
17. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ.
18. Правила підбору вправ. Способи регулювання навантаження.
19. Специфічна спрямованість ЗРВ.
20. Критерії оцінювання якості проведення ЗРВ.
21. Вправи з гімнастичною палицею.
22. Вправи зі скакалкою.
23. Вправи з набивним м'ячем.
24. Метод навчання в цілому за показом.
25. Метод навчання в цілому за розповіддю. Комбінований метод.
26. Метод „за розділеннями”.
27. Класифікація загальнорозвиваючих вправ.
28. Методика навчання загальнорозвиваючих вправам.
29. Спортивні змагання.
30. Судді змагань. Вимоги до судді змагань.
31. Секретаріат змагань.
32. Характеристика правил змагань.

### **БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ (зразок)**

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”**  
**Хмельницький інститут соціальних технологій**  
**Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

**Освітній ступінь:** бакалавр

**Усі спеціальності:** 017 «Фізична культура і спорт»

**Семестр:** VI

**Навчальна дисципліна:** Гімнастика і методика її викладання

### **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1**

1. Зміст та значення гімнастичної термінології.
2. Вправи без предметів.
3. Класифікація загальнорозвиваючих вправ.

**Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

**Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

Л. С. Кравчук  
(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

(підпис)

І. А. Веретко  
(посада, ПІБ)

## **7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку, екзамену.

### **7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю**

1. Види гімнастики : презентація. URL : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-gimnastiki-60577.html> (дата звернення 27.08.2019)
2. Гімнастика : презентація. URL : <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-gimnastika-190988.html> (дата звернення 27.08.2019)
3. Гімнастика та методика її викладання. URL : <https://eenu.edu.ua/sites/default/files/Files/nyu.pdf> (дата звернення 27.08.2019)
4. Основи методики навчання гімнастичних вправ : презентація. URL : <https://naurok.com.ua/osnovi-metodiki-navchannya-gimnastichnih-vprav-163106.html> (дата звернення 27.08.2019)
5. Технології збереження і стимулювання здоров'я та навчання здорового способу життя : презентація. URL : <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-tehnologii-zberezenna-i-stimuluvanna-zdorova-ta-navcanna-zdorovogo-sposobu-zitta-115169.html> (дата звернення 27.08.2019)

#### **Для інклюзивного навчання:**

1. методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
2. дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
3. спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
4. забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
5. наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
6. дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

## 7.2. Глосарій (термінологічний словник)

**Біг** - пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту.

**Вис** - положення, при якому плечі знаходяться нижче точок хвату.

**Вскік** - стрибок на снаряд з вказаним положенням, в яке він виконується.

**Групування** - положення, з захватом зігнутих ніг. Різновиди : сидячи, лежачи, у присіді, широке.

**Елемент** - це найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченністю та незмогою розчленування на більш дрібні.

**Зіскок** - це запланований стрибок з приладу.

**Кач** - коливальні рухи гімнаста разом зі снарядом, розкачування-маятникоподібні послідовні сполучення качей. (на кільцях, трапеції, канаті).

**Коло** - а) рухи руками (рукою) по обертанню на 360°; б) рухи ногами (ногою) по обертанню на 360° шляхом перемахів над снарядом чи підлогою.

**Комбінація** - сукупність елементів і з'єднання з чітко вираженим початком (вскік, запригування) і кінцевим (як правило, зіскок) елементами.

**Крок** - переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї.

**Мах** - рух коливального характеру тілом чи кінцівками в одному напрямі.

**Нахил** - положення тулубу, або голови відносно вертикалі.

**Опускання** - спад, який виконується повільно, силою.

**Переворот** - рух обертання тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою об підлогу).

**Перекат** - рух, вперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

**Перекид** - рухи обертання тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

**Переліт** - це переміщення з одного боку снаряду або з одної жердини на другу, з опусканням рук і фазою польоту.

**Перескок:** а) стрибок через скакалку; б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

**Перехват** - змінення хвату.

**Перехід** - переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опору і виконанням перемаху або іншого елемента (вільні вправи, вправи на коні - махи).

**Півоберт** - оберт на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується оберт плечем вперед або назад.

**Підйом** - перехід в упор з вису або більш низького упору.

**Підскок** - підстрибування на місці або з просуванням у даному напрямі.

**Поєднання** - сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання у поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

**Присід** - положення стоячи на зігнутих ногах.

**“Пружинні” рухи** - виконуються у положенні руки в сторони: руки згинаються в усіх ланках з напруженням, ніби стискає пружину; аналогічно

руки розгинаються; цілісні пружинні рухи виконуються з додатковим згинанням ніг і тулубу до пів присіду та присіду.

**Рівновага** - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

**Рухи:** одночасні — рухи, які виконуються кінцівками в один і той самий час, можуть бути як симетричні, так і асиметричні; однойменні — рухи, які співпадають по напрямленню і стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво; з однойменним обертанням – це рухи вправо, з обертанням праворуч; рухи вліво з обертанням ліворуч; послідовні - рухи, які виконуються один за другим з запізненням другої кінцівки: на частину (частіше половину) амплітуди; різнойменні - рухи, протилежні і по напрямленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різноманітним обертанням - це рух вліво з обертанням направо, або вправо з обертанням наліво.

**Рухи по черзі** - це рухи, які виконуються з початку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

**Сальто** - безопорні оберти тіла на  $360^\circ$  у поперекової вісі після відштовхування або відпускання рук.

**Сід** - положення сидячи без додаткової опори; упор сидячи - змішаний упор, поєднуючи положення сидячи і суттєву опору руками.

**Спортивна акробатика** - вправи виконуються двома, трьома, або чотирма спортсменами під музику.

**Стрибки опорні**-виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

**Стрибки прості** - виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

**Стрибок** - політ-зліт після відштовхування від опори.

**Схрещування** - два одночасних зустрічні перемахи ногами.

**Упор** - вертикальне положення тіла з упорою прямими, направленими вниз руками, плечі вище або на рівні з точками упору.

**Упори прості** - виконуються: опорою лише руками.

**Упори змішані** - виконуються: з додатковою опорою, крім рук ( частіше ногами), з захватом лише однієї частини тіла-руками (рукою), зігнутими ногами, носками.

**Хват** - спосіб тримання за снаряд (зверху, знизу, звичайний, різний, зхресний, зворотній).

**Художня гімнастика** - це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавою, обручем і стрічками.

### 7.3.Рекомендована література

#### Основна:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.

2. Основи методики викладання гімнастики : навч. посібник. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 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.

#### Допоміжна:

1. Гімнастична термінологія : навч. посіб / Ю. М. Сялямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. К. : Олімп. л-ра, 2010. 144 с.

2. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / Упоряд. Бакалій В. П. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 192 с.

3. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання. Теннопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. 216 с.

4. Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики / Харків : Ранок, 2010. 128 с.

#### 7.4. Інформаційні ресурси

1. Міжнародна федерація гімнастики URL : <http://www.gymnastics.sport>.

2. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>.

3. Федерація гімнастики України. URL : <http://ukraine-rg.com.ua/>.

4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посібник. У 2-х томах / 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОБС», 2008. Т. 1. 408 с. URL : <http://www.twirpx.com/file/410376/>

5. Каталог технічних засобів реабілітації. URL : <http://gutszn.kr-admin.gov.ua/component/content/article/146.html>.

#### 8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

| Форми занять       | Наявне матеріально-технічне забезпечення                                    | Необхідне матеріально-технічне забезпечення  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Лекція             | кафедральний ноутбук                                                        | проектор, приміщення з доступом до Інтернету |
| Практичне заняття  | наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу | спеціалізований кабінет № 34                 |
| Модульний контроль | Доступ до мережі Інтернет                                                   | приміщення комп'ютерного класу №28           |

