

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Гуманітарно-педагогічний факультет
“19” червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ**

Галузь знань _____ А «Освіта» _____
Спеціальність _____ А7 «Фізична культура і спорт» _____
Освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____
Факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: доцент кафедри фізичної культури і спорту, канд. пед. наук,
доцент Кротов Г.В.

Опис навчальної дисципліни

ОК 19. «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ»

Навчальна дисципліна, що спрямована на формування у студентів професійних знань, умінь і навичок з теорії, техніки, методики навчання та організації занять гімнастикою. Вивчаються основи класичної та спортивної гімнастики, фізичної підготовки, методи інструктажу, страхування і допомоги, а також підходи до планування навчально-тренувального процесу у різних вікових та підготовчих групах. Особлива увага приділяється безпеці, педагогічному контролю та розвитку моторних якостей засобами гімнастичних вправ.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>A Освіта</i>
Спеціальність	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>4</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти	
Рік підготовки (курс)	<i>Перший (1курс)</i>
Семестр	<i>другий</i>
Лекційні заняття	<i>14 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з теорії та методики викладання гімнастики, що забезпечують підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні оволодіти такими **компетентностями**:

інтегральна: здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог;

загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

результати навчання:

ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

2. Програма та структура навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики»

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. <u>Види гімнастики</u>						
Тема 1.1 Значення гімнастики в загальній системі фізичного виховання. Методи і засоби гімнастики.	8	2	2			4
Тема 1.2. Засоби гімнастики.	6		2			4
Разом за змістовим модулем 1	14	2	4			8
Змістовий модуль 2. <u>Термінологія гімнастичних вправ.</u>						
Тема 2.1. Терміни засобів основної гімнастики	16	2	6			8
Тема 2.2. Правила і форми запису гімнастичних вправ	16	2	6			8
Разом за змістовим модулем 2	32	4	12			16
Змістовий модуль 3. <u>Методика навчання гімнастичним вправам.</u>						
Тема 3.1. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам	26	2	12			12
Тема 3.2. Попередження травматизму на заняттях гімнастикою	10	2	4			4
Разом за змістовим модулем 3	36	4	16			16
Змістовий модуль 4. <u>Урок гімнастики в школі.</u>						
Тема 4.1. Особливості та завдання уроку гімнастики в школі.	10	2	4			4
Тема 4.2 План – конспект заняття з гімнастики	28	2	10			16
Разом за змістовим модулем 4	38	4	14			20
Усього годин	120	14	46			60

3. Теми лекційних занять

№ зан.	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1. Види гімнастики	
1	Значення гімнастики в загальній системі фізичного виховання. Методи і засоби гімнастики.	2
	Модуль 2. Термінологія гімнастичних вправ.	
3	Терміни засобів основної гімнастики	2
4	Правила і форми запису гімнастичних вправ	2
	Модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам	
5	Передумови успішного навчання гімнастичним вправам	2

6	Попередження травматизму на заняттях гімнастикою	2
	Модуль 4. Урок гімнастики в школі	
7	Особливості та завдання уроку гімнастики в школі	2
8	План – конспект заняття з гімнастики	2
	Разом лекційних годин	14

5. Теми практичних занять

№ зан.	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1. Види гімнастики	
1	Методика навчання стройовим вправам	2
2	Методика навчання ЗРВ та прикладним вправам	2
	Модуль 2. Термінологія гімнастичних вправ	
3	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні стройовим, вправам	2
4	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні стройовим, вправам	2
5	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні ЗРВ	2
6	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні ЗРВ	2
7	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні прикладним вправам	2
8	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні прикладним вправам	2
	Модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам	
9	Методика навчання акробатичним, вільним вправам, опорним стрибкам.	2
10	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні акробатичних, вільних вправ, опорних стрибків.	2
11	Організація і методика проведення занять під час навчання акробатичних, вільних вправ, опорних стрибків	2
12	Методика навчання вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі.	2
13	Організація і методика проведення занять під при навчанні вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі.	2

14	Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі.	2
15	Страховка і допомога при навчанні акробатичних, вільних вправ, опорних стрибків	2
16	Страховка і допомога при навчанні вправам у висах та упорах, вправам у рівновазі	2
	Модуль 4. Урок гімнастики в школі	
17	Навчальна практика – проведення підготовчої частини уроку	2
18	Навчальна практика – проведення підготовчої частини уроку	2
19	Навчальна практика – проведення підготовчої частини уроку	2
20	Навчальна практика – проведення уроку гімнастики	2
21	Навчальна практика – проведення уроку гімнастики	2
22	Навчальна практика – проведення уроку гімнастики	2
23	Навчальна практика – проведення уроку гімнастики	2
	Разом годин практичних занять	46

6. Теми самостійних занять

№ зан.	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні підходи до методики викладання основних гімнастичних рухів.	2
2	Історія розвитку методики викладання гімнастики: від класичних до сучасних підходів.	
3	Адаптація методики викладання гімнастики для різних вікових груп.	2
4	Особливості викладання гімнастики в шкільних програмах різних країн.	2
5	Використання інноваційних технологій у процесі навчання гімнастиці.	2
6	Взаємозв'язок між фізичним та психологічним розвитком учнів під час викладання гімнастики.	2
7	Психологічні аспекти мотивації студентів у вивченні гімнастики.	2
8	Роль і значення фізичного підготування в навчально-виховному процесі через гімнастику.	2
9	Використання ігрових методів у викладанні гімнастики для дітей дошкільного віку.	2
10	Адаптація гімнастики для осіб з обмеженими фізичними можливостями.	2
11	Розвиток координації та балансу через гімнастику: методи та прийоми	2
12	Вивчення техніки і безпеки виконання гімнастичних елементів.	2
13	Роль індивідуалізації завдань у процесі викладання гімнастики.	2
14	Використання вправ і комплексів гімнастики для покращення фізичного здоров'я.	2
15	Перспективи розвитку гімнастичних методик у майбутньому.	2
16	Використання музики у викладанні гімнастики: вплив на мотивацію та результати	2
17	Методика підготовки до змагань з гімнастики: фізичні та психологічні аспекти.	2

18	Вивчення гімнастики як засобу формування відповідальності та дисципліни учнів.	2
19	Організація і проведення гімнастичних занять у сучасних умовах: проблеми та перспективи.	2
20	Використання мультимедійних засобів у процесі викладання гімнастики.	2
21	Методика викладання акробатики та акробатичних вправ у шкільному курсі гімнастики	2
22	Вивчення техніки гімнастичних знарядь (скакалки, обручі, м'ячі) та їх використання в навчально-виховному процесі.	2
23	Організація та проведення відкритих занять з гімнастики для залучення громадськості.	2
24	Використання творчих завдань у процесі викладання гімнастики.	2
25	Аналіз ефективності різних методів оцінювання успішності у виконанні гімнастичних елементів.	2
26	Методика викладання гімнастики у спеціалізованих спортивних школах.	2
27	Розвиток співпраці між тренером та учнем у процесі викладання гімнастики.	2
28	Аналіз рольових ігор у навчанні гімнастиці для розвитку співпраці та комунікації.	2
29	Вивчення методів виявлення і розвитку талантів у гімнастиці.	2
30	Роль імпровізації у процесі навчання гімнастики: розвиток творчості та спонтанності.	2
Всього годин		60

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

6.1. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Методи організації учнів на уроках гімнастики

- а) - фронтальний, груповий, потоковий, коловий, індивідуальний
- б) - серійний, коловий, інтервальний

в) - ігровий, змагальний, гімнастичний, потоковий

2. Характерні ознаки уроку гімнастики

а) - підготовча частина

основна частина

заклучна частина

б) - спеціалізована фізична підготовка

тренувальний характер

спрямованість на максимальні для даного учня фізичні досягнення

в) - постійний склад тих, хто займається

сталий розклад занять

провідна роль вчителя

відповідність навчального матеріалу державній програмі з фізичної культури

3. Яка задача сформульована вірно?

а) розвиток сили м'язів рук

б) розвинути силу м'язів рук

в) сприяти розвитку сили м'язів рук

4. На уроках фізичної культури виділяють підготовчу, основну і заключну частини, тому що ...

а) так вчителю найкраще розподілити різні за характером вправи,

б) розподіл на частини обумовлений необхідністю управляти динамікою

працездатності тих, хто займається

в) розподіл уроку на частини вимагає Міністерство освіти

г) перед уроком як правило ставляться три завдання і кожна частина

призначена для вирішення одного із них

5. Які вправи на рекомендується вводити у комплекс ранкової гімнастики?

а) статичного характеру зі значним навантаженням та витривалістю;

б) зі скакалкою, еспандером;

в) на всі групи м'язів, вправи на гнучкість та відновлення дихання.

6. Назвіть послідовність виконання вправ, якої рекомендовано дотримуватись під час виконання ранкової гімнастики:

а) повільний біг, ходьба, вправи на гнучкість, силу,

витривалість,

повільний біг;

б) ходьба, повільний біг, вправи на силу, гнучкість, стрибки,

повільний

біг;

- в) ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, силу, повільний біг, ходьба.

7. Найкращим часом для самостійних тренувальних занять є:

- а) перша половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 2 години до початку прийому їжі;
- б) друга половина дня, не раніше, ніж через 2-3 години після прийому їжі та не пізніше, ніж за 1 годину до початку прийому їжі;
- в) зранку, відразу після сну натщесерце.

8. Назвати види гімнастики

- а) жіноча, атлетична, спортивна, художня гімнастика;
- б) гігієнічна, прикладна, ритмічна гімнастика, спортивна акробатика, стрибки на батуті, спортивна аеробіка;
- в) освітньо розвиваючі, оздоровчі, спортивні види гімнастики.

9. Назвіть основні засоби гімнастики

- а) ЗРВ, ВВ, опорні стрибки, акробатичні, хореографічні, танцювальні вправи;
- б) ЗРВ, баз предметів і з предметами, прикладні, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних приладах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі;
- в) ЗРВ, без предметів і з предметами, ВВ, прикладні, акробатичні вправи, вправи в висах і упорах, опорні і не опорні стрибки, вправи в рівновазі, танцювальні вправи.

10. Яка послідовність задач відповідає етапам навчання?

- а) ознайомити, навчити, закріпити, добитися, перевірити
- б) навчити, ознайомити, закріпити, повторити
- в) ознайомити, сприяти розвитку, закріпити, добитися

11. Методика навчання лазіння по канату в 3 прийоми

- а) лазіння по канату довільним способом; лазання в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами канату в висі на канаті; лазання по канату в 3 прийоми;
- б) лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; захват ногами мотузки сидячи на гімнастичній лаві; лазіння по канату в 3 прийоми;
- в) імітація лазіння на підлозі; лазіння в 3 прийоми по гімнастичній стінці; стоячи на підлозі захват мотузки; в висі на канаті захват

ногами канату (тримати 3 сек); лазіння по канату в 3 прийоми.

12.Методика навчання настрибу на місток

а) з стійки на гімнастичній лаві кроком лівої(правою) настриб на місток

- стрибок в гору в доскок; те ж саме з 3 кроків; теж саме з розбігу на підлозі;

б) з 2 кроків настриб на місток - стрибок вгору в доскок; те ж саме

з 3 кроків розбігу по гімнастичній лаві; з розбігу настриб на місток (через перешкоду) - стрибок в гору в доскок;

в) імітація настрибу на місток на підлозі; те ж саме і стрибок вгору

в доскок; з 2 кроків настриб на місток стрибок в гору в доскок на місток; з кроків по гімнастичній лаві настриб на місток стрибок вгору в доскок на мати (4-5 піт.); з 4-5 кроків розбігу настриб на місток (через перешкоду) - стрибок вгору в доскок.

13. Методика навчання перекиду вперед

а) групування з різних вихідних положень; переكاتи вперед і назад

з різних ВП; перекид вперед з допомогою; перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;

б) ВП - присід руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках;

перекид вперед по похилій площині; самостійне виконання перекиду вперед;

в) ВП - присід в групуванні - переكات назад - переكاتом вперед - ВП;

ВП- руки вперед - упор стоячи на зігнутих руках (голову нахилити вперед); перекид вперед по похилій площині з допомогою; те ж самостійно; самостійне виконання перекиду вперед.

14. Методика навчання стрибку ноги нарізно через коня в ширину

а) з розбігу стрибок ноги нарізно через партнера; те ж саме через козла

в довжину; те ж саме через козла в ширину; з розбігу стрибок на коня в ширину, в упор стоячи ноги нарізно і в темпі зіскок; самостійне виконання стрибка ноги нарізно через коня в ширину;

б) з розбігу настриб на місток - стрибок в гору ноги нарізно в доскок;

упору лежачі, поштовхом ніг - упор стоячі ноги нарізно; те ж саме з упору лежачи руки на гімнастичній лаві; з розбігу стрибок на коня в

в ширину в упор ноги нарізно і в темпі зіскок; самостійне виконання

стрибка ноги нарізно через коня в ширину;

в) з О.С. - стрибок вгору ноги нарізно; те ж з гімнастичної лави; те ж з 50 см.; з упору лежачи на стегнах поштовхом рук і ніг - стрибок в стійку ноги нарізно руки в сторону; з упору лежачи руки на гімнастичній лаві поштовхом ніг - упор стоячи ноги нарізно - стрибок вгору в доскок; з упору стоячи на містку біля коня в ширину 2-3 стрибки на місці - в темпі стрибок в упор стоячи ноги нарізно на коня - зіскок; з 2-3 кроків розбігу стрибок в упор стоячи ноги нарізно на коня - зіскок; з розбігу стрибок ноги нарізно через коня в ширину з допомогою; те ж саме самостійно.

15.Методика навчання стійки на голові

а) стійка на голові в групуванні з послідовним виправленням ніг; те ж біля опори; махом однієї поштовхом другої стійка на голові з допомогою; самостійне виконання стійки на голові;

б) стійка на голові в групуванні; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля опори; стійка на голові в групуванні з послідовним випрямленням ніг; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно;

в) з упору присівши упор стоячи на голові і руках; те ж саме з відривом носків ніг від підлоги; стійка на голові в групуванні; те ж с повільним випрямленням ніг з допомогою; махом однієї і поштовхом другої стійка на голові біля гімнастичної стійки; стійка на голові з допомогою; те ж саме самостійно.

16. Методика навчання підйому переворотом з вису стоячи

а) із вису стоячи поштовхом упор; з упором нахиляючись вперед упор зігнувшись - упор; із вису стоячи підйом переворотом з допомогою; те ж саме самостійно;

б) із вису стоячи махом однієї поштовхом другої - упор; із вису стоячи на підвищеній опорі підйому переворотом з допомогою; те ж саме самостійно;

в) із вису стоячи поштовхом упор; з упором нахиляючись вперед упор зігнувшись - упор; із вису стоячи махом однієї поштовхом другої - упор - нахиляючись упор зігнувшись - упор; із вису стоячи на підвищеній опорі підйом переворотом з допомогою; те ж саме самостійно; підйом переворотом в упор з допомогою і самостійно.

17. Яка задача сформульована вірно?

- а) ознайомлення з технікою виконання перекиду вперед
- б) розвиток рівноваги за допомогою перекиду вперед
- в) повторити перекид вперед
- г) навчити виконанню перекиду вперед з В.П.: присід руки вперед

18. Навчання опорним стрибкам рекомендується починати з засвоєння:

- а) стійкого приземлення
- б) підвідних вправ
- в) настрибу на місток
- г) поштовху руками

19. Чим відрізняються опорні стрибки від неопорних?

- а) опорою ногами на приладі
- б) опорою будь-якою частиною тіла на приладі
- в) опорою руками на приладі

20. Опорні стрибки мають:

- а) 4 фази
- б) 5 фаз
- в) 7 фаз

21. Назвіть послідовність (етапи) навчання гімнастичним вправам

- а) початкове навчання, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення рухів
- б) створення уяви про рух, оволодіння основами техніки, закріплення і повторення вивченого
- в) ознайомлення, навчання, закріплення, удосконалення

22. Прийоми страхування характеризуються:

- а) готовністю викладача попередити травму
- б) запобігання неправильного виконання вправи
- в) контроль за виконанням вправи

23. Прийоми допомоги:

- а) проводка, фіксація, підштовхування, підтримка, підкрутка
- б) затримка в позі, супровід учня по русі
- в) затримка, фіксування, торкання, підштовхування

24. Розмикання – це ...

- а) зміна строю
- б) перехід з одного строю в інший
- в) збільшення інтервалу
- г) збільшення інтервалу і дистанції

25. Стройовий прийом – це ...

- а) подача команд
- б) виконання команд
- в) подача та виконання команд

26. Стройові вправи поділяються на:

- а) стройові прийоми, шикування і перешікування, пересування, розмикання і змикання
- б) шикування, перешікування, пересування, розмикання
- в) стройові прийоми, шикування і перешікування, розмикання, пересування

27. Які з нижченаведених відповідей не відносяться до частин уроку:

- а) основна;
- б) допоміжна;
- в) заключна;
- г) кінцева.

28. Які вимоги висуваються до вчителя при навчанні гімнастичним вправам?

- а) володіти методами і методичними прийомами навчання гімнастичним вправам;
- б) уміти показувати гімнастичні вправи;
- в) знати техніку гімнастичної вправи;
- г) уміти виконувати допомогу і страховку;
- д) володіти методикою виправлення помилок

29. Які засоби гімнастики не використовуються в основній частині уроку?

- а) стройові вправи;
- б) вправи на снарядах;
- в) акробатичні вправи;
- г) ЗРВ;
- д) прикладні вправи

30. Назвіть засоби, які розвивають силу?

- а) вправи на гімнастичних снарядах;
- б) ЗРВ з обтяженням;
- в) акробатичні вправи;
- г) багаторазові нахили вперед;
- д) вправи з граничною вагою

7. Методи навчання

Лекція, розповідь, бесіда, пояснення, тренінг практичних навичок, самостійна робота, демонстрація, ілюстрація.

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи розповідь, лекцію, з навчальної або методичної літератури, через екранний посібник у «готовому» вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення. Такий метод якнайширше застосовують для передавання значного масиву інформації, викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка або правила. Діяльність здобувачів освіти є алгоритмічною, відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладення. Використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Частково-пошуковий, або евристичний метод. Організація активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань або під керівництвом педагога, або на основі евристичних програм і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над програмами (зокрема й комп'ютерними) та з навчальними посібниками. Такий метод, один з різновидів якого є евристична бесіда, - перевірений спосіб активізації мислення, спонування до пізнання.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу здобувачі освіти самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри та виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше.

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Види гімнастики.		
Практичне заняття 1. Тема 1.1 <i>Тематичне контрольне тестування теоретичних знань студентів</i>	Знати: Основні види гімнастики, їхні відмінності, завдання і характерні засоби. Вміти: застосовувати різні види гімнастики в навчальній і спортивній діяльності. Знати: Засоби основної гімнастики і методику їх застосування Вміти: Використовувати основні засоби гімнастики для в навчальній, тренувальній і практичній діяльності	35
Практичне заняття 2. Тема 1.2. <i>Тематичне контрольне тестування теоретичних знань студентів</i>		35
<i>Модульне контрольне письмове тестування студентів</i>		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Термінологія гімнастичних вправ		
Практичне заняття 1. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)	<u>Знати:</u> Терміни: стройових, загальнорозвивальних вправ, назви вправ у висах і упорах, прикладних, стрибкових і акробатичних вправ. <u>Вміти:</u> Користуватися гімнастичною термінологією	5
Практичне заняття 2. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)		5
Практичне заняття 3. Тема 2.1. (активність студентів на занятті)		5
<i>Тематичне контрольне тестування практичних знань студентів</i>		20
Практичне заняття 1. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)	<u>Знати:</u> Правила запису і скорочення: стройових, загальнорозвивальних вправ, назви вправ у висах і упорах, прикладних, стрибкових і акробатичних вправ <u>Вміти:</u> Складати та записувати прави основної гімнастики	5
Практичне заняття 2. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)		5
Практичне заняття 3. Тема 2.2. (активність студентів на занятті)		5
<i>Тематичне контрольне тестування методичних знань студентів</i>		20
<i>Модульне контрольне письмове тестування студентів</i>		30
Всього за модулем 2		100
Модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам		
Практичне заняття 1. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)	<u>Знати:</u> Методику навчання програмних вправ основної гімнастики <u>Вміти:</u> Виконувати програмні вправи основної гімнастики	5
Практичне заняття 2. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)		5
Практичне заняття 3. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)		5
Практичне заняття 4. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)		5
Практичне заняття 5. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)		5

Практичне заняття 6. Тема 3.1. (активність студентів на занятті)		5
Тематичне контрольне тестування практичних умінь студентів		20
Практичне заняття 1. Тема 3.2. (активність студентів на занятті)	Знати: Правила і вимоги до місць проведення занять з гімнастики. Причини виникнення травм на заняттях гімнастикою і шляхи їх усунення.	5
Практичне заняття 2. Тема 3.2. (активність студентів на занятті)	Вміти: Облаштовувати місця проведення занять гімнастикою. Застосовувати елементарні навички страхування програмних вправ основної гімнастики	5
Тематичне контрольне оцінювання практичних умінь студентів		10
Модульне контрольне оцінювання практичних умінь студентів		30
Всього за модулем 3		100
Модуль 4. Навчальне заняття з гімнастики		
Практичне заняття 1. Тема 4.1. (активність студентів на занятті)	Знати: Особливості та методику проведення начальних занять з основної гімнастики.	5
Практичне заняття 2. Тема 4.1. (активність студентів на занятті)	Порядок і послідовність вирішення поставлених завдань.	5
Практичне заняття 3. Тема 4.1 (активність студентів на занятті)	Вміти: Проводити навчальні заняття з основної гімнастики	5
Тематичне контрольне тестування методичних знань і умінь студентів		10
Практичне заняття 1. Тема 4.2.	Знати: Методику складання план-конспекту заняття з основної гімнастики.	5
Практичне заняття 2. Тема 4.2.	Вміти: Складати план-конспект підготовчої частини заняття, та розгорнутий конспект заняття з гімнастики.	5
Практичне заняття 3. Тема 4.2.		5
Практичне заняття 4. Тема 4.2.		5
Практичне заняття 5. Тема 4.2.		5
Тематичне контрольне тестування методичних знань і умінь студентів		20
Модульне контрольне письмове тестування студентів		30
Всього за модулем 4		100
Навчальна робота	(M1 + M2)/2*0,7 ≤ 70	
Екзамен	30	
Всього за курс	(Навчальна робота + екзамен) ≤ 100	

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

8.4. Критерії оцінювання знань студентів

Критерії оцінювання навчальних досягнень бакалаврів на практичних заняттях

Навчальні досягнення бакалаврів на практичних заняттях оцінюються до 5 балів. Всього балів за навчальні досягнення $10 \times 5 = 50$ балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв творчості у розумінні і використанні набутих знань та вмінь.
4	ставиться за вияв повних і систематичних знань із дисципліни, успішне виконання лабораторних завдань, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
3	ставиться за виявлення знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але бакалавр спроможний усунути їх із допомогою викладача.
2	виставляється бакалавру, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

Оцінювання виконання бакалавром завдань самостійної роботи

Передбачено виконання 5 розроблених завдань, за які бакалавр отримує до $5 \times 5 = 25$ балів.

2 модульні контрольні роботи, які складаються з 20 тестових питань і трьох відповідей, одна з яких правильна. За кожну правильну відповідь бакалавр отримує 0,5 бала разом за виконання двох контрольних робіт $2 \times 10 =$

20 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 20-17 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 16-14 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 12-9 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 8-1 питань модульної контрольної роботи.

Написання плану-конспекту підготовчої частини уроку = 5 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	План-конспект складено відповідно до вимог
4	Помилки у термінологічній назві вправ і рухів
3	Помилки у порядку вирішення завдань
2	Кількість вправ ЗРВ не відповідає віковим особливостям дітей, помилки у порядку вирішення завдань

Написання плану-конспекту уроку гімнастики = 10 балів

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	План-конспект складено відповідно до вимог
7-8	Помилки у формулюванні і вирішенні задач уроку
5-6	Помилки у підборі засобів вирішення задач уроку
0-4	Не правильно поставлені завдання уроку, невідповідність завдань уроку та запропонованих у плані-конспекті засобів їх вирішення

9. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» є:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни;
- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти;
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

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. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
3. Арефьев В.Г. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник / ТОВ «Інтер Логістік Україна». К., 2016. 176 с.
4. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.
5. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики. Кам'янець-Подільський: ПП «видавництво «ОІЮМ», 2012. 287 с.
6. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. / О. В. Бондаренко. Одеса , 2019. 208 с.
7. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 47с.
8. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навчальний посібник. Чернівці: НУЧК. 2019. 120 с.
9. Крупеня С.В., Холодова О.О. Гімнастика : підручник. Київ : Університет «Україна», 2025. 316 с. ISBN 978-966-388-706-7
10. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьев О.М. Гімнастика : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с.
11. Мичка І. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020, 103 с.
12. Сосіна В. Ю., Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. К. : Олімпійська література, 2017. 552 с.
13. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Прикладні вправи : навч. посіб. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2024. 358 с.

Додаткові:

1. Бакалій В.П. Загально-розвивальні та гімнастичні вправи. Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. 192 с.

2. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. Харків : ХДАФК, 2013. 166 с
3. Дейнеко, А. Х. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів / А. Х. Дейнеко, Л. С. Луценко, Д. О. Петров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4 (134). С. 39-42.
4. Zemska N.O., Rykhlyuk S.P. Theory and methods of teaching gymnastics : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : ВПТ «Вік», 2020. 123 с.
5. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
6. Курс лекцій «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» / уклад.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 58 с.
7. Лящук Р. П. Гімнастика : навч. посіб. [у 2-х ч.] / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. Тернопіль : [ТДПУ], 2001. Ч. 2. 211 с.
8. 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» / уклад.: О.М. Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 42 с.
9. Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. / Огниста К. М. Тернопіль : Астон, 2001. 58 с.
10. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики / О. М. Лаврентьев, Ю. П. Сергієнко, Р. В. Головащенко, С. В. Крупеня // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 10 (141). С. 70-74.
11. Петренко К. Засоби коригувальної гімнастики, що використовуються в процесі оздоровчих занять з учнями молодших класів в загальноосвітній школі / Петренко К., Петрина Л., Руда І. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). Чернівці, 2017. С. 84–86.
12. Погорєлова О. О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне виховання. Біомеханіка» : методичні рекомендації / О. О. Погорєлова, Б. Т. Долинський. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. 41 с.

13. Северіна Л. Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30с.

14. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т.1. 408 с

16. 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.

17. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5

7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>

8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>

Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>