








МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
Юрій КОТЛЯР

« _ » _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник		Оксана ПЕТРЕНКО
Завідувач кафедри розробника		Надія ДОВГАНЬ
Завідувач кафедри спеціальності		Надія ДОВГАНЬ
Гарант освітньої програми		Ірина БОНДАРЕНКО
Декан факультету ФВіС		Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ
В.о. директора ННІ післядипломної освіти		Катерина ЗУБ
Начальник НМВ		Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв 2025 рік

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Гімнастика з методикою викладання	
Галузь знань	А Освіта	
Напрямок підготовки Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	2	2, 3 тр.
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	32	8
	32	8
	71	119
Відсоток аудиторного навантаження	47 %	12 %
Мова викладання	українська	
Форма підсумкового контролю	залік	залік

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою навчання дисципліни

«Гімнастика з методикою викладання» є формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про гімнастику як базовий засіб фізичного виховання, оволодіння теоретичними основами, технікою та методикою навчання гімнастичних вправ, а також набуття практичних умінь організації й проведення занять з гімнастики в освітньому та оздоровчо-спортивному процесі з урахуванням вікових, індивідуальних та педагогічних особливостей.

Головними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- ознайомити студентів із теоретичними основами гімнастики, її місцем і роллю в системі фізичного виховання та спорту;
- розкрити оздоровче, освітнє та виховне значення гімнастичних вправ у формуванні фізичного розвитку та рухової культури;
- сформувати знання про класифікацію гімнастичних вправ, особливості їх техніки та методики навчання;
- навчити студентів аналізувати техніку виконання гімнастичних вправ, виявляти типові помилки та добирати методи їх корекції;
- ознайомити з основами гімнастичної термінології та правилами її використання у навчальному процесі;
- сформувати вміння планувати, організовувати та проводити заняття з гімнастики відповідно до педагогічних і методичних вимог;
- забезпечити засвоєння методів навчання, страховки та самострахування під час виконання гімнастичних вправ;
- сформувати навички дотримання техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з гімнастики;
- сприяти застосуванню знань і умінь з гімнастики у професійній діяльності вчителя фізичної культури, тренера, інструктора з фітнесу та оздоровчої фізичної активності.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК12 Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях
Фахові компетентності (СК)	СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Передумовами вивчення дисципліни є засвоєння навчальних дисциплін циклу загальної та професійної підготовки, зокрема: «Анатомія людини», шкільних обов'язкових предметів природничо-наукового циклу (біологія) та суспільно-гуманітарного циклу (фізична культура, основи здоров'я). У результаті вивчення дисципліни студент має:

Знати:

- теоретичні основи гімнастики як засобу фізичного виховання;
- місце та роль гімнастики в системі фізичного виховання і спорту;
- оздоровче, освітнє та виховне значення гімнастичних вправ;
- класифікацію гімнастичних вправ та їх методичні особливості;
- основи техніки виконання гімнастичних вправ (стройові, загальнорозвиваючі, акробатичні, прикладні вправи);
- вимоги безпеки під час занять гімнастикою та способи запобігання травматизму;
- основи гімнастичної термінології та правила її використання в навчальному процесі;
- закономірності навчання та вдосконалення рухових дій у гімнастиці;
- методику планування, організації та проведення занять з гімнастики;
- особливості проведення занять з гімнастики для різних вікових груп;
- принципи оцінювання навчальних досягнень і фізичної підготовленості учнів на заняттях з гімнастики.

Вміти:

- пояснювати значення гімнастики як засобу фізичного виховання і розвитку особистості;
- добирати та методично обґрунтовувати гімнастичні вправи відповідно до віку, рівня підготовленості та завдань заняття;
- демонструвати та пояснювати техніку виконання основних гімнастичних вправ;
- використовувати гімнастичну термінологію під час проведення занять;
- організовувати та проводити заняття з гімнастики відповідно до методичних вимог;
- застосовувати методи навчання, страхівки та самострахування при виконанні гімнастичних вправ;
- планувати структуру уроку (заняття) з гімнастики та дозувати фізичне навантаження;
- аналізувати та коригувати помилки у виконанні гімнастичних вправ;
- забезпечувати дотримання техніки безпеки під час занять;
- використовувати гімнастичні вправи з оздоровчою, виховною та прикладною метою в освітньому процесі.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН	ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
-----	---

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання:

Узгодження тем лекцій і практичних занять

(16 лекцій / 16 практичних занять)

№ з/п	Назви розділів та тем	Практичні заняття	За формами занять, годин		
			Аудиторні		Самостійна робота
			Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Гімнастика як засіб фізичного виховання	1. Термінологія гімнастичних вправ: стройові прийоми та пересування	2	2	4
2.	Безпека занять гімнастикою та матеріально-технічне забезпечення	2. Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням	2	2	4
3.	Основні засоби гімнастики та їх класифікація	3. Стройові вправи: шикування, перешікування, розмикання і змикання	2	2	4
4.	Гімнастична термінологія та її роль у навчальному процесі	4. Самостійне проведення стройових вправ з дотриманням вимог безпеки	2	2	4
5.	Основи техніки гімнастичних вправ	5. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	2	2	4
6.	Техніка силових, махових і обертальних рухів	6. ЗРВ: положення рук і ніг, стійки	2	2	4
7.	Методика навчання гімнастичних вправ	7. ЗРВ: нахили, випади, присіди, сіди, упори	2	2	4
8.	Логіка побудови навчання складних рухових дій	8. ЗРВ з предметами: гімнастична палиця, скакалка	2	2	4
9.	Акробатика як вид спорту	9. Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи з партнером	2	2	4
10.	Акробатика в системі фізичного виховання	10. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 1)	2	2	5
11.	Специфіка акробатики в черлідінгу	11. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 2)	2	2	5

12	Основи рухової підготовки в черлідінгу	12. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 3)	2	2	5
13	Комбінації рухів і танцювальні елементи в черлідінгу	13. Базові рухи, стійки та комбінації в черлідінгу	2	2	5
14	Методика проведення занять з черлідінгу	14. Танцювальні комбінації (Dance-програми) в черлідінгу	2	2	5
15	Правила та організація змагань з черлідінгу	15. Методика проведення занять з черлідінгу	2	2	5
16	Оздоровчі напрямки гімнастики (йога, стретчинг)	16. Самостійне проведення заняття / фрагмента заняття	2	2	5
			32	32	71

Заочна форма навчання:

№ з/п	Назви розділів та тем	Практичні заняття	За формами занять, годин		
			Аудиторні		Самостійна робота
			Лекції	Практичні (семінарські)	
	Гімнастика як засіб фізичного виховання	1. Термінологія гімнастичних вправ: стройові прийоми та пересування	2	-	6
2.	Безпека занять гімнастикою та матеріально-технічне забезпечення	2. Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням	2	-	6
3.	Основні засоби гімнастики та їх класифікація	3. Стройові вправи: шикування, перешування, розмикання і змикання	2	-	6
4.	Гімнастична термінологія та її роль у навчальному процесі	4. Самостійне проведення стройових вправ з дотриманням вимог безпеки	2	2	6
5.	Основи техніки гімнастичних вправ	5. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	-	2	6
6.	Техніка силових, махових і обертальних рухів	6. ЗРВ: положення рук і ніг, стійки	-	2	6

7.	Методика навчання гімнастичних вправ	7. ЗРВ: нахили, випади, присіди, сіди, упори	-	2	6
8.	Логіка побудови навчання складних рухових дій	8. ЗРВ з предметами: гімнастична палиця, скакалка	-	-	8
9.	Акробатика як вид спорту	9. Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи з партнером	-	-	9
10	Акробатика в системі фізичного виховання	10. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 1)	-	-	8
11	Специфіка акробатики в черлідінгу	11. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 2)	-	-	9
12	Основи рухової підготовки в черлідінгу	12. Акробатичні вправи та опорні стрибки (частина 3)	-	-	8
13	Комбінації рухів і танцювальні елементи в черлідінгу	13. Базові рухи, стійки та комбінації в черлідінгу	-	-	9
14	Методика проведення занять з черлідінгу	14. Танцювальні комбінації (Dance-програми) в черлідінгу	-	-	8
15	Правила та організація змагань з черлідінгу	15. Методика проведення занять з черлідінгу	-	-	9
16	Оздоровчі напрямки гімнастики (йога, стретчинг)	16. Самостійне проведення заняття / фрагмента заняття	-	-	5
			8	8	119

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій (денна форма навчання)

№ лекції	год	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Лекція 1. Гімнастика як засіб фізичного виховання: 1) Поняття фізичних вправ та їх роль у фізичному вихованні; 2) Місце гімнастики у системі фізичного виховання; 3) Оздоровче, освітнє та виховне значення гімнастики; 4) Історичні етапи розвитку гімнастики; 5) Національні гімнастичні системи; 6) Гімнастика в сучасній освітній практиці
Лекція № 2	2	Лекція 2. Безпека занять гімнастикою та матеріально-технічне забезпечення: 1) Причини травматизму на заняттях; 2) Організаційні та методичні заходи безпеки; 3) Страхування, допомога та самострахування; 4) Вимоги до місць занять; 5) Гімнастичні снаряди та обладнання
Лекція № 3	2	Лекція 3. Основні засоби гімнастики та їх класифікація: 1) Поняття засобів гімнастики; 2) Класифікація гімнастичних вправ; 3) Стройові вправи; 4) Загальнорозвиваючі вправи; 5) Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи
Лекція № 4	2	Лекція 4. Гімнастична термінологія та її роль у навчальному процесі: 1) Поняття гімнастичної термінології; 2) Вимоги до термінів і команд; 3) Термінологія стройових вправ; 4) Термінологія ЗРВ; 5) Значення термінології в навчанні
Лекція № 5	2	Лекція 5. Основи техніки гімнастичних вправ: 1) Поняття техніки рухових дій; 2) Класифікація вправ за технікою; 3) Просторові, часові та динамічні характеристики рухів; 4) Типові помилки; 5) Аналіз техніки виконання
Лекція № 6	2	Лекція 6. Техніка силових, махових і обертальних рухів: 1) Особливості силових вправ; 2) Махові рухи; 3) Обертальні рухи; 4) Відштовхування і приземлення; 5) Методичні вимоги до навчання
Лекція № 7	2	Лекція 7. Методика навчання гімнастичних вправ: 1) Мета і завдання навчання; 2) Етапи формування рухових навичок; 3) Дидактичні принципи; 4) Методи і прийоми навчання; 5) Умови ефективного навчання
Лекція № 8	2	Лекція 8. Логіка побудови навчання складних рухових дій: 1) Поняття складної рухової дії; 2) Підвідні вправи; 3) Послідовність розучування; 4) Контроль і корекція; 5) Варіативність і повторення
Лекція № 9	2	Лекція 9. Акробатика як вид спорту: 1) Загальна характеристика спортивної акробатики; 2) Основні дисципліни; 3) Класифікація вправ; 4) Технічні вимоги; 5) Значення в підготовці спортсменів
Лекція № 10	2	Лекція 10. Акробатика в системі фізичного виховання: 1) Місце акробатики у фізичному вихованні; 2) Вплив на фізичні якості; 3) Методичні особливості; 4) Вікові аспекти; 5) Безпека
Лекція № 11	2	Лекція 11. Специфіка акробатики в черлідінгу: 1) Акробатика як складова черлідінгу; 2) Відмінності від спортивної акробатики; 3) Поєднання з танцювальними рухами; 4) Вимоги до синхронності; 5) Безпека
Лекція № 12	2	Лекція 12. Основи рухової підготовки в черлідінгу: 1) Значення рухової підготовки; 2) Базові рухи рук; 3) Позиції ніг; 4) Координація і ритмічність; 5) Типові помилки
Лекція № 13	2	Лекція 13. Комбінації рухів і танцювальні елементи в черлідінгу: 1) Принципи побудови комбінацій; 2) Поєднання рухів; 3) Танцювальні стилі; 4) Робота з музикою; 5) Методика навчання

Лекція № 14	2	Лекція 14. Методика проведення занять з черлідінгу: 1) Структура заняття; 2) Підбір засобів; 3) Дозування навантажень; 4) Роль тренера; 5) Безпека занять
Лекція № 15	2	Лекція 15. Правила та організація змагань з черлідінгу: 1) Види змагань; 2) Регламент виступів; 3) Суддівство та оцінювання; 4) Штрафні санкції; 5) Вимоги до екіпірування
Лекція № 16	2	Лекція 16. Оздоровчі напрямки гімнастики (йога, стретчинг): 1) Оздоровча гімнастика; 2) Хатха-йога; 3) Стретчинг; 4) Дихальні вправи; 5) Значення для відновлення
Всього	32	

4.2. План лекцій (заочна форма навчання)

№ лекції	год	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Лекція 1. Гімнастика як засіб фізичного виховання: 1) Поняття фізичних вправ та їх роль у фізичному вихованні; 2) Місце гімнастики у системі фізичного виховання; 3) Оздоровче, освітнє та виховне значення гімнастики; 4) Історичні етапи розвитку гімнастики; 5) Національні гімнастичні системи; 6) Гімнастика в сучасній освітній практиці
Лекція № 2	2	Лекція 2. Безпека занять гімнастикою та матеріально-технічне забезпечення: 1) Причини травматизму на заняттях; 2) Організаційні та методичні заходи безпеки; 3) Страхування, допомога та самострахування; 4) Вимоги до місць занять; 5) Гімнастичні снаряди та обладнання
Лекція № 3	2	Лекція 3. Основні засоби гімнастики та їх класифікація: 1) Поняття засобів гімнастики; 2) Класифікація гімнастичних вправ; 3) Стрйові вправи; 4) Загальнорозвиваючі вправи; 5) Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи
Лекція № 4	2	Лекція 4. Гімнастична термінологія та її роль у навчальному процесі: 1) Поняття гімнастичної термінології; 2) Вимоги до термінів і команд; 3) Термінологія стрйових вправ; 4) Термінологія ЗРВ; 5) Значення термінології в навчанні
Лекція № 5	-	Лекція 5. Основи техніки гімнастичних вправ: 1) Поняття техніки рухових дій; 2) Класифікація вправ за технікою; 3) Просторові, часові та динамічні характеристики рухів; 4) Типові помилки; 5) Аналіз техніки виконання
Лекція № 6	-	Лекція 6. Техніка силових, махових і обертальних рухів: 1) Особливості силових вправ; 2) Махові рухи; 3) Обертальні рухи; 4) Відштовхування і приземлення; 5) Методичні вимоги до навчання
Лекція № 7	-	Лекція 7. Методика навчання гімнастичних вправ: 1) Мета і завдання навчання; 2) Етапи формування рухових навичок; 3) Дидактичні принципи; 4) Методи і прийоми навчання; 5) Умови ефективного навчання
Лекція № 8	-	Лекція 8. Логіка побудови навчання складних рухових дій: 1) Поняття складної рухової дії; 2) Підвідні вправи; 3) Послідовність розучування; 4) Контроль і корекція; 5) Варіативність і повторення
Лекція № 9	-	Лекція 9. Акробатика як вид спорту: 1) Загальна характеристика спортивної акробатики; 2) Основні дисципліни; 3) Класифікація вправ; 4) Технічні вимоги; 5) Значення в підготовці спортсменів
Лекція № 10	-	Лекція 10. Акробатика в системі фізичного виховання: 1) Місце акробатики у фізичному вихованні; 2) Вплив на фізичні якості; 3) Методичні особливості; 4) Вікові аспекти; 5) Безпека

Лекція № 11	-	Лекція 11. Специфіка акробатики в черлідінгу: 1) Акробатика як складова черлідінгу; 2) Відмінності від спортивної акробатики; 3) Поєднання з танцювальними рухами; 4) Вимоги до синхронності; 5) Безпека
Лекція № 12	-	Лекція 12. Основи рухової підготовки в черлідінгу: 1) Значення рухової підготовки; 2) Базові рухи рук; 3) Позичії ніг; 4) Координація і ритмічність; 5) Типові помилки
Лекція № 13	-	Лекція 13. Комбінації рухів і танцювальні елементи в черлідінгу: 1) Принципи побудови комбінацій; 2) Поєднання рухів; 3) Танцювальні стилі; 4) Робота з музикою; 5) Методика навчання
Лекція № 14	-	Лекція 14. Методика проведення занять з черлідінгу: 1) Структура заняття; 2) Підбір засобів; 3) Дозування навантажень; 4) Роль тренера; 5) Безпека занять
Лекція № 15	-	Лекція 15. Правила та організація змагань з черлідінгу: 1) Види змагань; 2) Регламент виступів; 3) Суддівство та оцінювання; 4) Штрафні санкції; 5) Вимоги до екіпірування
Лекція № 16	-	Лекція 16. Оздоровчі напрямки гімнастики (йога, стретчинг): 1) Оздоровча гімнастика; 2) Хатха-йога; 3) Стретчинг; 4) Дихальні вправи; 5) Значення для відновлення
Всього	8	

4.3. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять (денна форма навчання)

№ семінару	год	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	2	Практична 1. Термінологія гімнастичних вправ: стройові прийоми та пересування Ознайомлення з гімнастичною термінологією; вивчення основних стройових команд, прийомів та пересувань; формування навичок правильного використання команд.
Заняття № 2	2	Практична 2. Стройові вправи: техніка пересувань, розмикання і змикання Навчання техніки виконання стройових пересувань; опанування розмикання та змикання у строю; розвиток дисципліни та організованості.
Заняття № 3	2	Практична 3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) Опанування комплексу загальнорозвиваючих вправ; формування базової рухової підготовленості; розвиток основних фізичних якостей.
Заняття № 4	2	Практична 4. ЗРВ: положення рук, ніг, стійки Навчання правильним положенням рук і ніг, стійкам; удосконалення постави та координації рухів.
Заняття № 5	2	Практична 5. ЗРВ: нахили, випади, присіди, сіди, упори Опанування техніки основних рухів тулуба та нижніх кінцівок; розвиток гнучкості, сили та рухливості суглобів.
Заняття № 6	2	Практична 6. ЗРВ з предметами: гімнастична палиця, скакалка Навчання виконанню загальнорозвиваючих вправ з предметами; розвиток координації, ритмічності та спритності.
Заняття № 7	2	Практична 7. Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи з партнером

		Опанування вправ з партнером; розвиток сили, взаємодії та навичок страховки.
Заняття № 8	2	Практична 8. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 1) Навчання елементарним акробатичним вправам; формування базових навичок безпечного виконання.
Заняття № 9	2	Практична 9. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 2) Удосконалення техніки акробатичних вправ; розвиток координації та просторової орієнтації.
Заняття № 10	2	Практична 10. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 3) Опанування складніших акробатичних елементів; закріплення техніки виконання.
Заняття № 11	2	Практична 11. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 4) Удосконалення техніки акробатичних вправ у поєднанні; формування стійких рухових навичок.
Заняття № 12	2	Практична 12. Базові рухи, стійки та позиції в черлідінгу Навчання базовим рухам, стійкам і позиціям у черлідінгу; розвиток координації та ритмічності.
Заняття № 13	2	Практична 13. Комбінації базових рухів і Dance-програма Опанування комбінацій базових рухів; виконання танцювальних зв'язок під музичний супровід.
Заняття № 14	2	Практична 14. Методика проведення заняття з черлідінгу Формування навичок планування та проведення заняття з черлідінгу; добір вправ і навантаження.
Заняття № 15	2	Практична 15. Методика проведення занять з ритмічної гімнастики та аеробіки Ознайомлення з методикою проведення занять; виконання ритмічних та аеробних вправ під музику.
Заняття № 16	2	Практична 16. Методика занять з хатха-йоги, дихальної гімнастики та стретчингу Навчання основам хатха-йоги, дихальних вправ і стретчингу; розвиток гнучкості та відновлення організму.
Всього	32	

4.4. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять (заочна форма навчання)

№ семінару	год	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	-	Практична 1. Термінологія гімнастичних вправ: стройові прийоми та пересування Ознайомлення з гімнастичною термінологією; вивчення основних стройових команд, прийомів та пересувань; формування навичок правильного використання команд.
Заняття № 2	-	Практична 2. Стройові вправи: техніка пересувань, розмикання і змикання Навчання техніки виконання стройових пересувань; опанування розмикання та змикання у строю; розвиток дисципліни та організованості.

Заняття № 3	-	Практична 3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) Опанування комплексу загальнорозвиваючих вправ; формування базової рухової підготовленості; розвиток основних фізичних якостей.
Заняття № 4	-	Практична 4. ЗРВ: положення рук, ніг, стійки Навчання правильним положенням рук і ніг, стійкам; удосконалення постави та координації рухів.
Заняття № 5	-	Практична 5. ЗРВ: нахили, випади, присіди, сіди, упори Опанування техніки основних рухів тулуба та нижніх кінцівок; розвиток гнучкості, сили та рухливості суглобів.
Заняття № 6	2	Практична 6. ЗРВ з предметами: гімнастична палиця, скакалка Навчання виконанню загальнорозвиваючих вправ з предметами; розвиток координації, ритмічності та спритності.
Заняття № 7	2	Практична 7. Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи з партнером Опанування вправ з партнером; розвиток сили, взаємодії та навичок страхівки.
Заняття № 8	2	Практична 8. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 1) Навчання елементарним акробатичним вправам; формування базових навичок безпечного виконання.
Заняття № 9	2	Практична 9. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 2) Удосконалення техніки акробатичних вправ; розвиток координації та просторової орієнтації.
Заняття № 10	-	Практична 10. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 3) Опанування складніших акробатичних елементів; закріплення техніки виконання.
Заняття № 11	-	Практична 11. Акробатичні вправи та опорні стрибки (ч. 4) Удосконалення техніки акробатичних вправ у поєднанні; формування стійких рухових навичок.
Заняття № 12	-	Практична 12. Базові рухи, стійки та позиції в черлідінгу Навчання базовим рухам, стійкам і позиціям у черлідінгу; розвиток координації та ритмічності.
Заняття № 13	-	Практична 13. Комбінації базових рухів і Dance-програма Опанування комбінацій базових рухів; виконання танцювальних зв'язок під музичний супровід.
Заняття № 14	-	Практична 14. Методика проведення заняття з черлідінгу Формування навичок планування та проведення заняття з черлідінгу; добір вправ і навантаження.
Заняття № 15	-	Практична 15. Методика проведення занять з ритмічної гімнастики та аеробіки Ознайомлення з методикою проведення занять; виконання ритмічних та аеробних вправ під музику.
Заняття № 16	-	Практична 16. Методика занять з хатха-йоги, дихальної гімнастики та стретчингу Навчання основам хатха-йоги, дихальних вправ і стретчингу; розвиток гнучкості та відновлення організму.
Всього	8	

4.5. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи в II та III триместрі для здобувачів заочної форми навчання становить 119 годин:

1. самостійне опрацювання лекційного матеріалу та матеріалу для практичних занять відповідно до переліку тем, що наведено у цій програмі;
2. підготовка реферату згідно поданих вимог;
3. підготовка до тестування, контрольної роботи та заліку.

Написати реферат (**студент обирає вид гімнастики або спорту за бажанням**)» або з наведеного нижче переліку тем **відповідно до встановлених вимог** (студенти денної форми навчання – **II семестр**; студенти заочної форми навчання – **III триместр**).

Перелік тем для підготовки реферату

1. Гімнастика як базовий засіб фізичного виховання.
2. Спортивна гімнастика: історія розвитку та сучасні тенденції.
3. Художня гімнастика як вид спорту та засіб естетичного виховання.
4. Акробатика в системі гімнастичних видів спорту.
5. Оздоровча гімнастика та її роль у збереженні здоров'я.
6. Ритмічна гімнастика та гімнастична аеробіка.
7. Гімнастика у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.
8. Гімнастика у фізичному вихованні підлітків та молоді.
9. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ.
10. Методика навчання акробатичних вправ у гімнастиці.
11. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з гімнастики.
12. Гімнастична термінологія та її значення у навчальному процесі.
13. Планування та структура уроку гімнастики.
14. Гімнастика як засіб розвитку фізичних якостей.
15. Застосування гімнастичних вправ у реабілітації та оздоровленні.
16. Сучасні інноваційні напрями гімнастики (фітнес-гімнастика, стретчинг, йога).
17. Гімнастика у професійно-прикладній фізичній підготовці.
18. Гімнастика як складова підготовки спортсменів інших видів спорту.
19. Психолого-педагогічні аспекти навчання гімнастичних вправ.
20. Гімнастика та формування рухової культури особистості.

Вимоги до написання реферату

- 1 сторінка – титульний аркуш;
- 2 сторінка – план роботи, після нього – текст;
- обсяг роботи – 10–15 сторінок;
- робота виконується державною мовою;

- формат А4 (210 × 297 мм);
- шрифт Times New Roman, кегль 14;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- вирівнювання – за шириною;
- абзацний відступ – 1,25 см;
- поля: верхнє, нижнє – 2 см; лїве – 3 см; правє – 1 см;
- нумерація сторїнок – наскрїзна, у правому верхньому кутї;
- обов'язкові посилання на джерела в тексті;
- забороняється використання джерел, опублікованих російською мовою, а також будь-яких джерел, опублікованих на території росїї та білорусї;
- ілюстрації, таблицї та схеми подаються після першого посилання на них у тексті.

4.6. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Питання для підготовки до залїку(денна форма навчання – 2 семестр; заочна форма навчання – 3 триместр).

1. Поняття фізичних вправ та їх роль у системі фізичного виховання.
2. Гїмнастика як базовий засїб фізичного виховання: визначення та особливостї.
3. Мїсце гїмнастики в загальній системі фізичного виховання і спорту.
4. Оздоровче значення гїмнастичних вправ.
5. Освітнє значення гїмнастики у формуванні рухових умїнь і навичок.
6. Виховнє значення гїмнастики у формуванні особистостї.
7. Основні історичні етапи розвитку гїмнастики.
8. Характеристика національних гїмнастичних систем.
9. Гїмнастика в сучасній освітній практицї.
10. Значення гїмнастики у професїйній дїяльностї фахівця з фізичної культури.
11. Причини травматизму на заняттях з гїмнастики.
12. Організаційні заходи безпеки під час занять з гїмнастики.
13. Методичні заходи профїлактики травматизму.
14. Страхування, допомога та самострахування при виконанні гїмнастичних вправ.
15. Вимоги до мїсць проведення занять з гїмнастики.
16. Гїмнастичні снаряди та обладнання: класифїкація та призначення.
17. Раціональне розміщення обладнання у спортивному залї.
18. Вимоги до одягу та взуття на заняттях з гїмнастики.
19. Роль викладача (тренера) у забезпеченні безпеки занять.
20. Особливостї дотримання безпеки при навчанні акробатичних вправ.
21. Поняття засобів гїмнастики та їх класифїкація.
22. Стройовї вправи як засїб організації занять.
23. Загальнорозвиваючі вправи: характеристика та значення.
24. Класифїкація загальнорозвиваючих вправ.
25. Прикладні та спеціально-розвиваючі вправи в гїмнастїцї.
26. Акробатичні вправи у системі гїмнастики.
27. Опорні стрибки як гїмнастичний засїб.

28. Поняття гімнастичної термінології.
29. Вимоги до гімнастичних термінів і команд.
30. Значення гімнастичної термінології у навчальному процесі.
31. Поняття техніки гімнастичних вправ.
32. Просторові, часові та динамічні характеристики рухів.
33. Особливості техніки силових вправ.
34. Особливості техніки махових рухів.
35. Особливості техніки обертальних рухів.
36. Техніка відштовхувань і приземлень.
37. Типові помилки при виконанні гімнастичних вправ та їх причини.
38. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ.
39. Мета та завдання навчання гімнастичних вправ.
40. Етапи формування рухових умінь і навичок у гімнастиці.
41. Акробатика як самостійний вид спорту.
42. Основні дисципліни та напрями спортивної акробатики.
43. Класифікація акробатичних вправ.
44. Значення акробатики у фізичному вихованні.
45. Методичні особливості навчання акробатичних вправ.
46. Вікові особливості навчання акробатики.
47. Вимоги безпеки при виконанні акробатичних вправ.
48. Опорні стрибки: методика навчання.
49. Поєднання акробатичних вправ у комплексах.
50. Значення акробатики у підготовці спортсменів різних видів спорту.
51. Черлідінг як вид спортивно-мистецької діяльності.
52. Основи рухової підготовки в черлідінгу.
53. Базові рухи, стійки та позиції в черлідінгу.
54. Комбінації рухів і танцювальні елементи в черлідінгу.
55. Методика навчання рухів і комбінацій у черлідінгу.
56. Структура та методика проведення заняття з черлідінгу.
57. Правила та організація змагань з черлідінгу.
58. Система суддівства та оцінювання в черлідінгу.
59. Оздоровча гімнастика: йога та стретчинг.
60. Значення дихальних вправ і оздоровчих напрямів гімнастики у відновленні та збереженні здоров'я.

5.3. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність А7

Навчальна дисципліна **Гімнастика з методикою викладання**

Варіант №0

1. Опорні стрибки як гімнастичний засіб.
2. Поняття гімнастичної термінології.

Схвалено на засідання кафедри олімпійського та професійного спорту

Протокол № ___ від « ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

Денна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях	12 x 4 бали = 48	Протягом семестру
2.	Написання реферату	12	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	2*5 балів	Кінець семестру
4.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях (4 заняття по 5 балів)	4 x 5 = 20	Протягом семестру
2.	Написання реферату	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
4.	Підсумкова контрольна робота	30	Кінець семестру
5.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» здійснюється відповідно до положення про рейтингову систему оцінювання знань студентів та передбачає поточний і підсумковий контроль.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку (денна/заочна форма навчання) або підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання).

6.1.1. Система оцінювання (денна форма навчання)

6.2. Поточний контроль

6.2.1. Виконання практичних робіт на заняттях

Максимальна оцінка за одне практичне заняття — 4 бали, з них:

2 бали — письмове виконання завдання;

2 бали — усна відповідь / виконання тесту / практичний показ.

Критерії оцінювання письмового виконання завдання (0–2 бали)

2 бали — якщо студент:

виконав роботу письмово (від руки);

повно і правильно розкрив зміст завдання;

логічно виклав матеріал;

продемонстрував розуміння методичних аспектів;

зробив обґрунтовані висновки.

1 бал — якщо:

- робота виконана, але містить неточності;
- спостерігається порушення логіки викладу;
- висновки недостатньо аргументовані.

0 балів — робота відсутня або не відповідає вимогам.

У разі виконання письмової роботи з використанням комп'ютерних програм оцінка зменшується на 1 бал.

Критерії оцінювання усної відповіді / тестування (0–2 бали)

2 бали — відповідь:

- змістовна, логічна, аргументована;
- демонструє розуміння суті гімнастичних вправ і методики їх навчання;
- містить приклади з практики;
- дотримано норм професійного мовлення.

1 бал — відповідь:

- правильна за змістом, але непослідовна;
- містить окремі помилки або неточності.

0 балів — відповідь відсутня або неправильна.

6.2.2. Написання реферату

Максимальна кількість балів — 12

Оцінка	Характеристика
12 балів (відмінно)	Робота повністю відповідає вимогам, логічно структурована, спирається на сучасні наукові джерела, містить методичні висновки та приклади практичного застосування
9–11 балів (добре)	Тема розкрита повно, оформлення правильне, але обмежена аналітична складова
6–8 балів (задовільно)	Матеріал викладено в необхідному обсязі, але поверхово, з незначними недоліками
3–5 балів	Тема розкрита частково, слабка аргументація
0–2 бали	Робота не відповідає вимогам або не подана

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Контрольна робота складається з 10 тестових завдань.

1 правильна відповідь = 1 бал

Максимум — 10 балів

6.3. Підсумковий контроль (залік, денна форма навчання)

Залік проводиться у формі усної або письмової відповіді на два питання.

Кількість питань — 2

Максимум за одне питання — 15 балів

Усього — 30 балів

Критерії оцінювання одного питання (0–15 балів)

- 11–15 балів — повна, глибока, аргументована відповідь;
- 7–10 балів — правильна відповідь з незначними неточностями;
- 4–6 балів — часткове розкриття питання;
- 0–3 бали — питання не розкрито.

6.2.1. Виконання практичних робіт на заняттях (заочна форма)

Максимальна кількість балів — 20

Кількість занять — 4, кожне оцінюється у 5 балів.

Критерії оцінювання одного практичного заняття (0–5 балів)

5 балів

— завдання виконано повністю і самостійно; правильна техніка виконання вправ; дотримано методичних вимог і техніки безпеки; використано коректну гімнастичну термінологію.

4 бали

– завдання виконано правильно, але з незначними технічними або методичними неточностями.

2–3 бали

– виконано лише частину завдання; допущено помилки у техніці або організації виконання.

1 бал

– виконання фрагментарне, без розуміння методики.

0 балів

– заняття не відпрацьовано.

6.2.2. Написання реферату

Максимальна кількість балів — 10.

Бали

Критерії

10 Тема розкрита повністю; логічна структура; наукові джерела; сформульовані висновки

8–9 Матеріал подано повно, але аналіз обмежений

6–7 Тема розкрита частково, наявні неточності

4–5 Поверхове висвітлення теми

0–3 Робота не відповідає вимогам або не подана

6.2.3. Контрольна робота (тестування)

Максимальна кількість балів — 10.

- тест містить 10 тестових завдань;
- 1 правильна відповідь = 1 бал;
- оцінювання здійснюється шляхом підрахунку правильних відповідей.

6.2.4. Підсумкова контрольна робота

*Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи
(заочна форма навчання)*

Варіант 0

1. Охарактеризуйте гімнастику як засіб фізичного виховання, розкрийте її місце в системі фізичного виховання та значення для гармонійного розвитку особистості.
2. Проаналізуйте основні засоби гімнастики та їх класифікацію, охарактеризуйте стройові, загальнорозвиваючі, прикладні та акробатичні вправи.
3. Розкрийте основи техніки гімнастичних вправ, охарактеризуйте просторові, часові та динамічні характеристики рухів, типові помилки та шляхи їх виправлення.
4. Охарактеризуйте методику навчання гімнастичних вправ, визначте етапи формування рухових навичок, дидактичні принципи та методи навчання.
5. Проаналізуйте акробатику як складову фізичного виховання і спорту, визначте її роль у розвитку фізичних якостей та специфіку використання акробатичних елементів у черлідінгу.
6. Охарактеризуйте правила безпеки та організацію занять з гімнастики і черлідінгу, розкрийте значення страховки, самострахування та матеріально-технічного забезпечення.

Максимальна кількість балів — 30.

Форма проведення — письмова робота з 6 теоретичних питань.

Кожне питання — до 5 балів

$6 \times 5 = 30$ балів

Критерії оцінювання одного питання

5 балів — повна, логічна, аргументована відповідь;

4 бали — правильна відповідь з окремими неточностями;

2–3 бали — розкрито лише основні положення;
0–1 бал — питання не розкрито.

6.2.5. Залік (заочна форма)

Максимальна кількість балів — 30.

Залік проводиться у формі письмової відповіді на 2 теоретичні питання.

2 питання × 15 балів = 30 балів

Критерії оцінювання одного залікового питання (0–15 балів)

13–15 балів

- глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- повна, логічна та аргументована відповідь.

9–12 балів

- правильна відповідь із незначними неточностями;
- вміння застосовувати знання.

5–8 балів

- часткове висвітлення питання;
- розуміння основних положень.

0–4 бали

- фрагментарні знання або відсутність відповіді.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Гімнастика / за ред. В. М. Костюкевича. — Вінниця : ВНТУ, 2021. — 412 с.
2. Гімнастика в школі / Л. П. Сергієнко. — Київ : Олімпійська література, 2020. — 256 с.
3. Методика навчання гімнастичних вправ / М. В. Данилевич. — Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. — 238 с.
4. Основи гімнастики / Н. В. Москаленко. — Дніпро : ДДІФКіС, 2023. — 214 с.
5. Гімнастика з методикою викладання / О. В. Борисова, О. А. Шинкарук. — Київ : НУФВСУ, 2022. — 280 с.
6. Художня гімнастика: теорія і методика / О. Г. Лахно, Т. П. Кравченко. — Київ : Освіта України, 2022. — 198 с.
7. Ритмічна гімнастика / М. В. Дутчак. — Київ : Центр учбової літератури, 2020. — 176 с.
8. Оздоровча гімнастика / Н. І. Бойко. — Харків : ХДАФК, 2021. — 190 с.
9. Акробатичні вправи в гімнастиці / В. І. Платонов. — Київ : Олімпійська література, 2020. — 224 с.
10. Гімнастика для закладів загальної середньої освіти / С. В. Кузьменко. — Київ : Генеза, 2021. — 168 с.
11. Foundations of Gymnastics / W. A. Sands. — London : Routledge, 2021. — 402 p.
12. Teaching Gymnastics / UK Coaching. — Leeds : UK Coaching, 2020. — 220 p.
13. Gymnastics Methodology / D. Lloyd. — London : Human Kinetics, 2022. — 310 p.
14. Educational Gymnastics / A. Barker. — Champaign : Human Kinetics, 2021. — 288 p.
15. Artistic Gymnastics Coaching Manual / Fédération Internationale de Gymnastique. — Lausanne : FIG, 2023. — 350 p.

7.2. Додаткові:

16. Gymnastics Foundations / D. Lloyd, J. Oliver. — Champaign : Human Kinetics, 2020. — 296 p.
17. Coaching Youth Gymnastics / B. Sands. — London : Routledge, 2021. — 318 p.
18. Educational Gymnastics for Schools / A. Barker. — London : Routledge, 2020. — 264 p.
19. Gymnastics Skills & Drills / USA Gymnastics. — Indianapolis : USA Gymnastics Press, 2022. — 342 p.

20. Artistic Gymnastics Coaching Guide / Fédération Internationale de Gymnastique. — Lausanne : FIG, 2021. — 380 p.
21. Biomechanics of Gymnastics / W. A. Sands, J. R. McNeal. — London : Routledge, 2021. — 412 p.
22. Safe Practice in Gymnastics / British Gymnastics. — Loughborough : British Gymnastics, 2020. — 198 p.
23. Teaching Gymnastics in Physical Education / D. Kirk. — London : Routledge, 2022. — 276 p.
24. Acrobatic Gymnastics Training / FIG Acrobatic Gymnastics Academy. — Lausanne : FIG, 2023. — 310 p.
25. Rhythmic and Artistic Gymnastics / E. Batista. — Porto : University of Porto Press, 2021. — 244 p.

7.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

26. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>
27. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт
[URL:http://www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)