

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж**

**Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 2.12 Гімнастика і методика її викладання**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності (тей))

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: іспит

**Хмельницький 2024 рік**

**Робоча програма** Гімнастика і методика її викладання  
(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»,  
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
(шифр і назва галузі знань)

„2” вересня 2024 року – 30 с.

**Розробники:**

**Веретко Ірина Андріївна** – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

**Викладачі:**

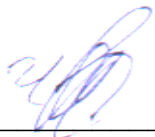
**Веретко Ірина Андріївна** – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту

(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 циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „30” серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії з фізичної культури і спорту

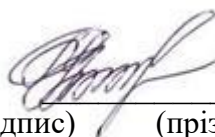
  
Сергій ЧАЙКОВСЬКИЙ  
(підпис) (прізвище та ініціали)

„29” серпня 2024 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку Фізична культура і спорт (2024 року)

(назва освітньої програми)

Керівник робочої групи з розробки та розвитку ОПП «Фізична культура і спорт»

  
Людмила КРАВЧУК  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2024/2025	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання кафедри				
№ протоколу				
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу процесу

<https://vo.ukraine.edu.ua/>

за адресою:


<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28353>

(вказати адресу)

### Робочу програму перевірено

„02” вересня 2024 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 ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	11
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	11
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	14
4.3.	Форми організації занять.....	15
4.3.1.	<i>Теми практичних занять.....</i>	15
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання .....</i>	15
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота .....</i>	15
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів .....</i>	18
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	20
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	20
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	21
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	22
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	22
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	22
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	24
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS.....	25
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS.....	25
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..	25
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	26
6.7.	Орієнтовний перелік питань до заліку, екзамену.....	26
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	28
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	29
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	29
7.3.	Рекомендована література.....	29
7.4.	Інформаційні ресурси.....	30
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	30

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова робота	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	6 год.	-
		Практичні, семінарські	
		38 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		72 год.	-
Індивідуальні завдання:			
Вид семестрового контролю: екзамен			

### Примітка.

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання;

3-4 курси ОС «бакалавр», 1-2 курси ОС «магістр» – 25% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

Здобувачі освіти заочної форми навчання мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи заплановані програмою дисципліни і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми навчання проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми навчання для здобуття ними усіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання, університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми доєднатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми навчання.

## 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 термінологію;
- 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”**

ОК. 2.12.	ОК 8
	+

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

ОК. 2.12.	СК 2	СК 6
	+	+

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

	РН 4	РН 7	РН 8	РН 9	РН 18	РН 21
ОК. 2.12	+	+	+	+	+	+

## 4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 4.1. Анотація дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

#### Загальні основи теорії та засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.

##### **Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.**

Характеристика гімнастичних вправ. Розподіл гімнастичних вправ за спеціальним призначенням. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики. Зміст і засоби гімнастики. Класифікація видів гімнастики.

##### **Тема 2. Історичний огляд розвитку гімнастики.**

Гімнастика стародавніх народів. Гімнастика у XVIII–XX ст. Гімнастика в цивільних навчальних закладах. Розвиток гімнастики у воєнні та післявоєнні роки. Шляхи подальшого розвитку гімнастики. Походження гімнастики та її спрямованість в античному суспільстві. Розвиток гімнастики в епоху середньовіччя. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX ст. Розвиток гімнастики в СРСР та Україні.

**Тема 3. Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії проти України.**

Фізичні вправи як засіб морально-психологічної підтримки. Гімнастика, як метод відновлення та реабілітації. Роль гімнастики у формуванні патріотичного духу. Гімнастика в умовах обмежених ресурсів. Інтеграція гімнастики в навчальний процес ВНЗ.

#### **Тема 4. Місця занять гімнастикою і обладнання.**

Гімнастичні зали. Гімнастичні снаряди. Інвентар. Гімнастичний майданчик. Складіть табель снарядів і інвентарю необхідного для шкільного залу. Назвіть правила експлуатації гімнастичних залів і майданчиків.

#### **Тема 5. Забезпечення безпеки занять гімнастикою.**

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Правила розташування гімнастичних снарядів у залі. Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Види страховки і допомоги у навчанні. Лікарський контроль і самоконтроль. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму. Перерахуйте головні причини травматизму в гімнастиці. Лікарський контроль, як один із головних засобів профілактики травматизму.

#### **Тема 6. Стройові прийоми і дії.**

Поняття: стрій, шеренга, колона, дистанція, інтервал, фланг, фронт, тил, направляючий, замикаючий, форма рапорту. Стройові прийоми: команди “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Наліво рівняйся!”, “На середину рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Правою вільно!”, “Відставити!”, вихід із строю і повернення в стрій. Розрахунки по порядку; на перший і другий; по три, чотири і т.і.; на 6, 8 на місці. Повороти: направо, наліво, кругом, півповороти направо і наліво. Стройові дії: перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки при поворотах кругом і вбік флангів, зміна напрямку заходження плечем шеренгового строю, перешикування з однієї шеренги в дві в русі, розрахунок строю в русі.

#### **Тема 7. Шиккування і перешикування.**

Шиккування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, перешикування колони по одному в колону по два та навпаки на місці і в русі. Перешикування в русі з колони по одному в колону по два, по три, по чотири і т.д. послідовними поворотами, перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням та зворотне перешикування в колону по одному розведенням і злиттям. Перешикування із шеренги і колони по одному уступами в колону по три, по чотири, по п'ять і зворотно. Перешикування в русі з колони по одному (через центр залу) в шаховому порядку, дробленням і зведенням на кутах залу і в центрі. Характеристика перешикувань в русі. Характеристика перешикувань з рухом колон у прямих напрямках.

#### **Тема 8. Розмикання і змикання.**

За стройовим статутом – направо, наліво, від середини, приставними кроками. Уступами з пошеренгового строю і колони по два, приставними кроками і поворотами після команди “Стій!” без попереднього розрахунку, з одного кола в два і три кола, дугами вперед і назад. Фігурне розмикання з використанням елементів вільних вправ. танцювальних кроків і елементів акробатики. Охарактеризувати основні способи розмикання.

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

### **Тема 9. 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 10. 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). Біг: простий, з високим підніманням стегна зігнутої ноги, на носках, піднімаючи прямі ноги вперед, назад і в сторону, стрибками з ноги на ногу, по “купинах”, з поворотами кругом, спиною вперед, боком (схресними кроками), біг з перешкодами. Стрибками, що швидко чергуються: стрибки на двох ногах (ноги разом, нарізно, схресно) з просуванням вперед, назад, в сторону, стрибки на одній нозі з просуванням вперед, на одній і двох ногах з поворотами і рухами рук; у вигляді завдань зі зміною різних способів стрибків. Вправи з ходьби і бігу типу “завдань” і “раптовостей” з диференціюванням двох і трьох сигналів, які виконуються в русі шагом, бігом і стрибками, що швидко чергуються. Різновиди ходьби, які застосовуються в гімнастиці. Характеристика бігу і ходьби.

### **Тема 11. 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. Стійка на голові силою із упору присівши. „Міст”: з положення лежачи і нахилом назад із стійки ноги нарізно. Перевороти: переворот в сторону з місця, переворот в сторону з розбігу. Класифікація акробатичних вправ. Дати характеристику групуванням, перекатам, перекидам.

### **Тема 12. Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.**

Зміст та значення гімнастичної термінології. Основні вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми запису гімнастичних вправ. Охарактеризуйте способи утворення термінів. Скласти словник основних гімнастичних термінів.

### **Тема 13. Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.**

Завдання та застосування ЗРВ. Класифікація ЗРВ. Форми й зміст занять ЗРВ. Форми занять ЗРВ та основні завдання. Вправи без предметів. Вправи з предметами.

**Тема 14. Вправи для шії, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу**

Вихідні положення. Положення рук (у стійках, сідах). Положення голови. Положення тіла в упорах. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ. Скласти три комплекси загальнорозвиваючих вправ на місці.

**Тема 15. Суддівство змагань з гімнастики.**

Спортивні змагання. Судді змагань. Вимоги до судді змагань. Секретаріат змагань. Характеристика правил змагань.





#### 4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Гімнастика і методика її викладання”

Разом: 90 год., лекції –6 год., практичні заняття – 38 год., самостійна робота – 44 год.

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						
Назва модуля	<i>Загальні основи теорії та засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики</i>								<i>Теорія і методика проведення занять з гімнастики</i>						
Кількість балів за модуль	<b>18 балів</b>								<b>17 балів</b>						
Лекції	<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>						
Теми лекцій	<i>Гімнастика в системі фізичного виховання.</i>				<i>Шиккування і перешикування</i>				<i>Гімнастична термінологія</i>						
Практичні	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Теми практичних занять	<i>Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання</i>	<i>Тема 2. Історичний огляд розвитку гімнастики.</i>	<i>Тема 3. Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії</i>	<i>Тема 4. Міця занять гімнастикою і обладнання.</i>	<i>Тема 5. Забезпечення безпеки занять гімнастикою.</i>	<i>Тема 6. Стройові прийоми і дії.</i>	<i>Тема 7. Шиккування і перешикування.</i>	<i>Тема 8. Розмикання і змикання.</i>	<i>Тема 9. Різновиди пересування.</i>	<i>Тема 10. Ходьба, біг і стрибки.</i>	<i>Тема 11. Акробатика</i>	<i>Тема 12. Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих</i>	<i>Тема 13. Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.</i>	<i>Тема 14. Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.</i>	<i>Тема 15. Суддіство змагань з гімнастики</i>
	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>	<i>1 бал</i>
Самостійна робота	<i>10 балів</i>								<i>10 балів</i>						
ІНДЗ	<i>15 балів</i>														
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)														
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)														

### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
1	Гімнастика в системі фізичного виховання.	2
2	Історичний огляд розвитку гімнастики.	2
3	Класифікація і характеристика гімнастичних вправ.	2
4	Місця занять гімнастикою і обладнання.	2
5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	2
6	Стройові прийоми і дії.	2
7	Шикування і перешикування.	2
8	Розмикання і змикання	2
9	Різновиди пересування.	4
10	Ходьба, біг і стрибки.	4
11	Акробатика.	4
12	Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.	2
13	Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.	4
14	Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.	2
15	Суддівство змагань з гімнастики	2
<b>Разом</b>		<b>38</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 (**5 бал**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**10 бал**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**10 бал**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**15 бали**);
- участь у науковій студентській конференції (**10 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**10 бал**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **15 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)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3 бал
2.	Складання плану курсової роботи	4 бали
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	4 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	5 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	15 бал
<b>Разом</b>		<b>15 балів</b>

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

Оцінка за 15-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
15	відмінно	5	A	відмінно
12	добре	4	BC	добре
8	задовільно	3	DE	задовільно
4	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 в системі фізичного виховання.	2
2	Історичний огляд розвитку гімнастики.	2
3	Класифікація і характеристика гімнастичних вправ.	2
4	Місця занять гімнастикою і обладнання.	2
5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	2
6	Стройові прийоми і дії.	2
7	Шикування і перешікування.	2
8	Розмикання і змикання.	2
Модульний контроль		2
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
9	Різновиди пересування.	2
10	Ходьба, біг і стрибки.	2
11	Акробатика.	2
12	Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.	2
13	Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.	2
14	Вправи для шиї, рук і плечового поясу, ніг і тазового поясу.	2
15	Суддівство змагань з гімнастики.	2
Модульний контроль		2
<b>ІНДЗ</b>		12
<b>Разом</b>		<b>46</b>

#### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії гімнастики.</b>			
<b>Тема 1.</b> Гімнастика в системі фізичного виховання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	10	I
<b>Тема 2.</b> Історичний огляд розвитку гімнастики. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
<b>Тема 3.</b> Класифікація і характеристика гімнастичних вправ. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		II
<b>Тема 4.</b> Місця занять гімнастикою і обладнання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		III
<b>Тема 5.</b> Забезпечення безпеки занять гімнастикою. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		III
<b>Тема 6.</b> Стройові прийоми і дії. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
<b>Тема 7.</b> Шиккування і перешиккування. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
<b>Тема 8.</b> Розмикання і змикання. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		V
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VI
<i>Всього: 18 год.</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
<b>Змістовий модуль 2. Засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики.</b>			
<b>Тема 9.</b> Різновиди пересування. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	10	VII
<b>Тема 10.</b> Ходьба, біг і стрибки. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VIII
<b>Тема 11.</b> Акробатика. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IX
<b>Тема 12.</b> Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		X
<b>Тема 13.</b> Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XI
<b>Тема 14.</b> Вправи для шиї, рук і плечового поясу, для ніг і тазового поясу. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XII
<b>Тема 15.</b> Суддівство змагань з гімнастики. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування		5
<i>Всього: 16 год.</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		

Індивідуальна навчально-дослідна робота: 12 год.	Реферат	15	
<b>Разом: 46 год.</b>	<b>Разом: 45 балів</b>		

## 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, досліді).

**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 кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
<b>I. Обов'язкові</b>					
1.1. Робота на практичному занятті	1	8	<b>8</b>	7	<b>7</b>
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	10	1	<b>10</b>	1	<b>10</b>
1.3. Виконання модульної роботи	5	1	<b>5</b>	1	<b>5</b>
<b>Разом</b>			<b>23</b>		<b>22</b>
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 45					
<b>II. Вибіркові</b>					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 15 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					5
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					10
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					10
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					15
2.5. Участь у науковій студентській конференції					10
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					10
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					15
<b>Разом</b>					<b>15</b>
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 15					
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	<i>відмінно</i>	5	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

### 6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																	Екзамен	Сума	
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2								ІНД	40	не більше 100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	МК 2			
18									17								5	12	

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

МК – модульний контроль

### 6.7. Орієнтовний перелік питань до іспиту

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 ІСПИТУ (зразок)**

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини  
„Україна”**

**Хмельницький фаховий коледж**

**Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**Освітній ступінь:** фаховий молодший бакалавр

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

**Семестр:** 3

**Навчальна дисципліна:** Легка атлетика і методика її викладання

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1**

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

**Затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту  
Протокол від „30” серпня 2024 року № 1**

Голова циклової комісії з  
фізичної культури і  
спорту

\_\_\_\_\_

(підпис)

Сергій ЧАЙКОВСЬКИЙ  
(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

І. А. Веретко

**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 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>
2. Основи методики навчання гімнастичних вправ: презентація. URL: <https://naurok.com.ua/osnovi-metodiki-navchannya-gimnastichnih-vprav-163106.html>
3. 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>

### 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, широкі.
- 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).

**Переكات** - 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 хвата.

**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  $45^\circ$  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:

#### Основна література

1. Черняков В.В., Желізняк 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.

2. Корносенко О.К. Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 190 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

#### Допоміжна література

1. Єретик А., Кожанова О., Полянничко О., Гаврилова Н. Гімнастика і методика її викладання» як базова дисципліна підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. (2(187), С. 81-85. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).15)

2. Стасенко О. А., Балашов Д. І. Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної

культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 3К (188). С. 288–291.

#### 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. 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 платформа Moodle кабінет № 34,36
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, спеціалізований інвентар (фідболи, скакалки, гімнаст. палиці, каремати і т.п.)	Спортивний зал
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28