

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

**Хмельницький фаховий коледж**

**Циклова комісія фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”



*Ольга ПОЛЬОВИК*

09 2025 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)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2025 рік**

**Робоча програма навчальної дисципліни Гімнастика і методика її викладання**

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 37 с.

**Розробники:**

**Веретко Ірина Андріївна** – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

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

**Викладачі:**

**Веретко Ірина Андріївна** – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

(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 фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року №1

Голова циклової комісії фізичної культури і спорту

  
(підпис)

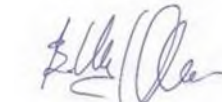
**Володимир ПУЧА**  
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП Фізична культура і спорт (2025 р.)

„28” серпня 2025 року

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

  
(підпис)

**Володимир ПУЧА**  
(прізвище та ініціали)

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20_/20_	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу  
<https://vo.uu.edu.ua/>  
 за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28353>  
 (вказати адресу)

**Робочу програму навчальної дисципліни перевірено**

„01” вересня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності

Хмельницького фахового

коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

## 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			

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.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** сформувати у здобувачів освіти систему професійних знань, практичних умінь і навичок з гімнастики та методики її викладання, необхідних для організації, проведення й аналізу навчально-тренувальних занять, а також для використання гімнастичних вправ у фізичному вихованні різних вікових груп.

**Завдання.**

**Теоретична підготовка:**

- ознайомити студентів з історією розвитку гімнастики, її сучасними тенденціями та значенням для всебічного фізичного розвитку людини;

- сформуувати знання про класифікацію, форми, засоби та методи гімнастики;
- забезпечити розуміння принципів побудови та планування занять з гімнастики.

#### **Практична підготовка:**

- навчити студентів техніки виконання основних гімнастичних вправ та способів їхнього методичного розучування;
- сформуувати вміння організувати й проводити заняття з гімнастики у різних умовах та для різних контингентів;
- розвинути навички підбору вправ залежно від мети, віку та фізичної підготовленості учасників занять.

#### **Методична та професійна підготовка:**

- сформуувати компетентності щодо оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді засобами гімнастики;
- навчити аналізувати, контролювати та коригувати техніку виконання вправ;
- сформуувати відповідальне ставлення до забезпечення безпеки під час занять та дотримання санітарно-гігієнічних норм;
- виховувати у студентів усвідомлене ставлення до професійної діяльності та популяризації фізичної культури.

### **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;

- організувати 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 та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці.**

Організація місць занять. Класифікація та використання обладнання. Методичні вказівки до використання.

#### **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!”, “Рівняйсь!”, “Наліво рівняйсь!”, “На середину рівняйсь!”, “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.

## **Змістовий модуль 2.**

### **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 ший, 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.

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

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

## 4.2. Структура навчальної дисципліни

## 4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна у тому числі					с.р.	Усього	аудиторна у тому числі							
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд			
2		3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15
1															16	
<b>МОДУЛЬ 1</b>																
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії та засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики.</b>																
<b>Тема 1.</b> Гімнастика в системі фізичного виховання.	4	-	2	-	-	2										АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
<b>Тема 2.</b> Історичний огляд розвитку гімнастики.	4	-	2	-	-	2										АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
<b>Тема 3.</b> Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії проти України. Класифікація гімнастичних вправ.	6	2	-	2	-	-	2									АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
<b>Тема 4.</b> Місця занять гімнастикою та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці.	4	-	-	2	-	-	2									АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
<b>Тема 5.</b> Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	4	-	2	-	-	2										АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
<b>Тема 6.</b> Стрйові прийоми і дії.	6	-	-	2	-	-	4									АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
<b>Тема 7.</b> Шиккування і перешикування.	6	-	-	2	-	-	4									АР:опитування СР: підготовка та проведення презентації





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

Разом: 120 год., лекції –6 год., практичні заняття – 38 год., самостійна робота – 46 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>60 балів</b>														
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми лекцій			Фізичні вправи - як засіб морально-психологічної підготовки та зміцнення нації в умовах агресії проти України.											Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.	Суддієство змагань з гімнастики
Теми практичних занять	<i>Гімнастика в системі фізичного виховання.</i>	<i>Історичний огляд розвитку гімнастики.</i>	<i>Класифікація і характеристики гімнастичних вправ.</i>	<i>Місія занять гімнастикою та</i>	<i>Забезпечення безпеки занять гімнастикою.</i>	<i>Стройові прийоми і дії.</i>	<i>Шиккування і перешиккування.</i>	<i>Розмикання і змикання</i>	<i>Різновиди пересування.</i>	<i>Ходьба, біг і стрибки.</i>	<i>Акробатика.</i>	<i>Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих</i>	<i>Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих</i>	Вправи для шиї, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.	Суддієство змагань з гімнастики
	4 бали		6 балів			5 балів		3 бали	3 бали		2 бали		2 бали		
Самостійна робота	4 бали		6 балів			5 балів		3 бали	3 бали		4 бали				
ІНДЗ	<b>6 балів</b>														
Види поточного контролю	<b>Модульний контроль (4 бали)</b>														
Підсумковий контроль	<b>Екзамен (40 балів)</b>														

### 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 та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці.	2
5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	2
6	Стройові прийоми і дії.	2
7	Шикування і перешикування.	2
8	Розмикання і змикання	2
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
9	Різновиди пересування.	4
10	Ходьба, біг і стрибки.	4
11	Акробатика.	2
12	Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ.	2
13	Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ.	4
14	Вправи для шії, рук, плечового поясу, ніг і тазового поясу.	4
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 (*реферат*)

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

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

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

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

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

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**1 бал**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1бал**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1бал**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**3 бали**);
- участь у науковій студентській конференції (**2бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1бал**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **6 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	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 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	1 бал
<b>Разом</b>		<b>6 балів</b>

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

Оцінка за 6-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
6	відмінно	5	A	відмінно
4-5	добре	4	BC	добре
2-3	задовільно	3	DE	задовільно
1	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

#### 4.3.4. Теми самостійної роботи здобувачів

№ 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 та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці.	2
5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою.	2
6	Стройові прийоми і дії.	4
7	Шикування і перешикування.	4
8	Розмикання і змикання.	4
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>		<b>6</b>
<b>Разом</b>		<b>46</b>

## КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

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. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	I
<b>Тема 2.</b> Історичний огляд розвитку гімнастики. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
<b>Тема 3.</b> Класифікація і характеристика гімнастичних вправ. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	II
<b>Тема 4.</b> Місця занять гімнастикою та використання допоміжного обладнання в інклюзивній гімнастиці. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	III
<b>Тема 5.</b> Забезпечення безпеки занять гімнастикою. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
<b>Тема 6.</b> Стрйові прийоми і дії. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	IV
<b>Тема 7.</b> Шикування і перешикування. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
<b>Тема 8.</b> Розмикання і змикання. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	2	IV
<i>Всього: 34 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
<b>Змістовий модуль 2.</b>			
<b>Засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики.</b>			
<b>Тема 9.</b> Різновиди пересування. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V
<b>Тема 10.</b> Ходьба, біг і стрибки. (6 год.)			
<b>Тема 11.</b> Акробатика. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VI
<b>Тема 12.</b> Гімнастична термінологія загальнорозвиваючих вправ. (4 год.)			
<b>Тема 13.</b> Характеристика й класифікація загальнорозвиваючих вправ. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	VII- VIII

<b>Тема 14.</b> Вправи для шиї, рук і плечового поясу, для ніг і тазового поясу. (6 год.)			
<b>Тема 15.</b> Суддівство змагань з гімнастики. (4 год.)			
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	2	X
<i>Всього: 34 год.</i>	<i>Всього: 12 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	6	I-X
<b><i>Разом: 74 год.</i></b>	<b><i>Разом: 35 балів</i></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 організується 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.

### 5.4. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

**Жестова мова:** Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

**Субтитри:** Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

**Адаптовані навчальні матеріали:** Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

**Практика усного мовлення через письмове спілкування:** Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних

тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

### **5.5. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору**

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

### **5.6. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату**

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для

виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

### **5.7. Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями**

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

### **5.8. Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями**

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

## **6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ 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. Відвідування лекцій	-	-	-	-	-
1.2. Робота на практичному занятті	4+6+5	3	<b>15</b>	4	<b>10</b>
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	4+6+5	3	<b>15</b>	3	<b>10</b>
1.5. Виконання модульної роботи	2	1	<b>2</b>	1	<b>2</b>
<b>Разом</b>			<b>32</b>		<b>22</b>
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 54					
<b>II. Вибіркові</b>					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 7 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					3
2.5. Участь у науковій студентській конференції					2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					6
<b>Разом</b>					<b>6</b>
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 6					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					



## 7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ:

1. Основні вимоги до гімнастичної термінології.
2. Правила користування гімнастичною термінологією.
3. Форми запису гімнастичних вправ.
4. Охарактеризуйте способи утворення термінів.
5. Скласти словник основних гімнастичних термінів.
6. Завдання та застосування ЗРВ.
7. Класифікація ЗРВ.
8. Форми й зміст занять ЗРВ.
9. Форми занять ЗРВ та основні завдання.
10. Вправи без предметів.
11. Вправи з предметами.
12. Вихідні положення. Положення рук (у стійках, сідах).
13. Положення голови.
14. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ.
15. Вихідні положення. Положення тулуба (у стійках, сідах).
16. Положення тіла в упорах.
17. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Основні правила підбору вправ.
18. Правила підбору вправ. Способи регулювання навантаження.
19. Специфічна спрямованість ЗРВ.
20. Критерії оцінювання якості проведення ЗРВ.
21. Вправи з гімнастичною палицею.
22. Вправи зі скакалкою.
23. Вправи з набивним м'ячем.
24. Метод навчання в цілому за показом.
25. Метод навчання в цілому за розповіддю. Комбінований метод.
26. Метод „за розділеннями”.
27. Класифікація загальнорозвиваючих вправ.
28. Методика навчання загальнорозвиваючих вправам.
29. Спортивні змагання.
30. Судді змагань. Вимоги до судді змагань.
31. Секретаріат змагань.
32. Характеристика правил змагань.

### БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ (зразок)

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія фізичної культури і спорту

**Освітній ступінь:** фаховий молодший бакалавр

Усі спеціальності: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: 3

Навчальна дисципліна: Гімнастика і методика її викладання

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

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

Затверджено на засіданні циклової комісії фізичної культури і спорту  
Протокол №1 від „28” серпня 2025 року

Завідувач циклової комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

В.І. Пуча

(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

(підпис)

І. А. Веретко

(посада, ПІБ)

### 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>

### 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>

### 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>

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточне тестування та самостійна робота																Екзамен	Сума		
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2										ІНДЗ	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	МК2	40		не більше 100
4			6					5	2		3		3		4	2		6	

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

МК – модульний контроль

### 8. 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.

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

1. Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти (НМЦ) – Відеолекції та навчально-методичні матеріали з фізичної культури <https://nmc-vfpo.com/> (відеоуроки, вебінари, методика викладання вправ)
2. Платформа «Всеукраїнська школа онлайн» – Фізична культура (розділи: гімнастика, акробатичні вправи) <https://lms.e-school.net.ua> (адаптовані матеріали, субтитри – доступність для студентів з інвалідністю)
3. Національний університет фізичного виховання і спорту України – Відеоматеріали та методичні розробки з гімнастики <https://uni-sport.edu.ua/> (відео демонстрації вправ, методика викладання)
4. YouTube-канал МОН України – Відеоуроки та показові вправи з фізичної культури (включно з гімнастикою) <https://www.youtube.com/c/MONUkraine> (матеріали з субтитрами – придатні для студентів з порушеннями слуху)
5. Платформа «Дія.Освіта» — Курси з фізичної культури та методики рухової активності <https://osvita.diia.gov.ua/> (відеокурси, матеріали з доступністю)

#### 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.

## 8.2. Глосарій (термінологічний словник)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Перехват** - змінення хвату.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.3. Рекомендована література

#### 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.
4. Гімнастика : підручник / С. Крупеня, О. Холодова. – К.: Університет «Україна», 2025. 316 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.
3. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: навч. посібн. / М.М. Василенко. Київ. «Центр учбової літератури».2021. 495 с.

#### Перелік періодичних видань

Назва видання	Засновник Дані про видання	Анотація	URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті
Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»	Запорізький національний університет Видавничий дім «Гельветика».	Метою журналу є розвиток науки і практики у сфері фізичної культури, спорту та суміжних галузей, створення відкритої платформи для академічного діалогу українських і міжнародних дослідників. Видання спрямоване на інтеграцію українських наукових результатів у світовий науковий простір, поширення інноваційних методик та практик, а також підтримку молодих	<a href="https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive">https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive</a>

		<p>учених у розбудові їхнього дослідницького потенціалу.</p> <p>Програмні цілі журналу «Фізичне виховання та спорт»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- популяризація новітніх досягнень науки;</li> <li>- опублікування результатів наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту;</li> <li>- сприяння покращенню вітчизняного обміну науковою інформацією в галузі фізичної культури та спорту;</li> <li>- імплементація української науки у міжнародний науковий простір.</li> </ul>	
Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.	<a href="https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive">https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive</a>
Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	<p>Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту.</p> <p>Журнал охоплює такі напрями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорія і методика підготовки спортсменів;</li> <li>- здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація;</li> <li>- спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту;</li> <li>- історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту;</li> <li>- рецензії.</li> </ul>	<a href="https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>
Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та	<a href="https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>

терапія та ерготерапія»		масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.	
Слобожанський науково-спортивний вісник	Харківська державна академія фізичної культури	Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки, кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку. Мова видання – англійська.	<a href="https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive">https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive</a>
Здоров'я, спорт, реабілітація	Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди Незалежний видавець	У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання та спорту, а також проблем формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Також відображено засоби фізичного виховання, його форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань. Поле та проблеми: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, фізична терапія, реабілітація, спортивна медицина.	<a href="https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive">https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive</a>

### Інформаційні ресурси

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

#### 8.4. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» – науково-теоретичний журнал, НУФВСУ.
2. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» – журнал Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.
3. «Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт».
4. «Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я» – збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.
5. «Слобожанський науково-спортивний вісник» – журнал ХДАФК.
6. «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» – міжнародне наукове видання.
7. «Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура».
8. «Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».
9. «Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)».
10. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – журнал Вінницького державного педагогічного університету.

#### 8.5. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями / ліцензія
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (MOOC)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
Google Scholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)
Canva / Adobe Express	Створення презентацій, інфографік, візуальних матеріалів	Canva – freemium, Adobe – ліцензія
MS Office / LibreOffice	Текстові документи, таблиці, презентації	MS Office – ліцензія, LibreOffice – вільний доступ
SPSS Statistic	Статистичний аналіз первинних даних	Обмежений вільний доступ з подальшим придбанням ліцензії
Gemini, ChatGPT та	Розрахунок вибірки, обчислення дизайну	Вільний доступ

ін.	вибірки	
-----	---------	--

## 9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Форми занять</b>	<b>Наявне матеріально-технічне забезпечення</b>	<b>Необхідне матеріально-технічне забезпечення</b>
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету платформа Moodle
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, спеціалізований інвентар (футболи, роли, гімнаст. палиці, каремати і т.п.)	Лабораторія фізичної культури та спорту
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	платформа Moodle