

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 9 Гімнастика з методикою викладання

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт

Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Борисова Ю.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року


Завідувач кафедри  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова  (Романова В.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Змістових модулів – 4	Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 180		1-й	1-й
	Семестр		
	1-й	1-й	
	Лекції		
	4 год.	2 год.	
	Практичні		
	26 год.	6 год.	
	Самостійна робота		
	60 год.	82 год.	
	Вид контролю: залік		
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Семестр		
	2-й	2-й	
	Лекції		
	4 год.	2 год.	
	Практичні		
	36 год.	6 год.	
	Самостійна робота		
	50 год.	82 год.	
	Вид контролю: залік		

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності.

Завдання :

1. Оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики, як виду спорту в Україні і на міжнародній арені; основні положення теорії гімнастики: термінологія, класифікація вправ тощо; специфіку змагальної діяльності: класифікація, характеристика та способи проведення; організацію і проведення показових гімнастичних виступів.

2. Забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання гімнастичним вправам.

3. Сформувати у здобувачів достатній рівень знань, умінь і навичок з техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики з різними групами населення.

4. Формування творчого ставлення майбутніх фахівців до самостійного вивчення та усвідомлення знань і практичного досвіду для вирішення завдань, що виникають у процесі професійної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен.

Знати:

- загальні основи теорії і методики гімнастики, історію розвитку і сучасний стан розвитку гімнастики. Загальну та спеціальну гімнастичну термінологію, класифікацію, техніку виконання і методику навчання гімнастичним вправам;

- теоретичні основи тренування в гімнастиці; зміст і методи видів підготовки в гімнастиці (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження фізичних якостей та техніки виконання вправ.

- основи планування тренувального процесу; прогнозування спортивних результатів; документи планування та обліку занять з гімнастики.

Вміти:

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;

- використовувати на практиці гімнастичну термінологію під час занять;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії. Розподілити процес навчання руховій дії на етапи і відповідно до них визначати завдання навчання, з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії;

- розробляти комплекси вправ ранкової гімнастики, розвитку фізичних

якостей, полоса перешкод, комплекси вправ на снарядах, з предметами та без предметів залежно від спортивної спеціалізації здобувача.

- розробити програму змагань з гімнастики та розробити «Положення про змагання»; сформувавши суддівську колегію і оргкомітет з проведення змагань;

- досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування; визначити структуру фізичної підготовленості в гімнастиці; визначити рівень розвитку в фізичних якостей окремого спортсмена та оцінити його відповідно до програми підготовки та віковими нормативами.

Фахові компетентності

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

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

Опанувавши дисципліну «Гімнастика з методикою викладання», здобувачі освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» повинні володіти такими **програмними результатами навчання:**

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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

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

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики. Національні системи гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська. Система гімнастики Жоржа Демені. Система гімнастики Ніка Бука. Система гімнастики України. Місце гімнастики у системі фізичного виховання. Завдання гімнастики. Характеристика видів гімнастики. Засоби гімнастики.

Тема 2. Види гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвивальні види: базові (основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, шейпінг, хатка-йога, стретчинг); прикладні (професійно-прикладна, спортивно-прикладна, військово-прикладна). Спортивні види: спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика, спортивна аеробіка, стрибки на батуті. Оздоровчі види: гігієнічні (ранкова гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, гімнастика для профілактики втоми); лікувальна гімнастика (коригуюча, реабілітаційна, функціональна).

Тема 3. Основи гімнастичної термінології. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінологій під час занять гімнастикою з різними групами населення.

Тема 4. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається). Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страхівку. Особливості страхування і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.

Тема 5. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання. Вимоги до залів. Гімнастичні прилади та інвентар. Прилади: гімнастична стінка, сходинка гімнастична, гімнастична лавка, кінь (для махів, для стрибків), козел, кільця, бруси, колода гімнастична, бум, канат, перекладина, поміст для вільних вправ, мостик, трамплін, плінт, стійки для стрибків, гімнастичні мати. Інвентар: гімнастичні палки, набивні м'ячі, скакалки, гантелі. Розміщення приладів в залі. Правила експлуатації залів та обладнання. Гімнастичний майданчик.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи. Вправи для загального розвитку.

Тема 6. Музика на заняттях з гімнастики. Завдання музики на заняттях з гімнастики. Вимоги до музичного супроводу. Вимоги до акомпаніатора, що грає

на занятті з гімнастики. Підготовка музичного супроводу для спортсменів різного віку та кваліфікації.

Тема 7. Стройові вправи. Характеристика стройових вправ. Методика проведення стройових вправ. Стройові прийоми. Шиккування і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання. Подача команд та їх поєднання з музикою.

Тема 8. Вправи для загального розвитку (ЗРВ). Правила добору вправ. Навчання вправам для загального розвитку. Дозування вправ. Методи проведення ЗРВ.

Тема 9. Вправи для загального розвитку з предметами. Вимоги до предметів. Вправи зі скакалкою. Вправи з гімнастичною палицею. Вправи з м'ячем. Вправи з обручем.

Змістовий модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 10. Сутність процесу навчання. Етапи навчання. Методи навчання та удосконалення.

Тема 11. Акробатичні вправи. Техніка виконання та методика навчання акробатичним вправам. Вільні вправи.

Тема 12. Вправи на снарядах чоловічого багатоборства. Техніка виконання та методика навчання вправам на: брусах, кінь-махи, перекладині, опорний стрибок. Правила страхування та допомоги на снарядах.

Тема 13. Вправи на снарядах жіночого багатоборства. Техніка виконання та методика навчання вправам на: колоді; брусах різної висоти; опорний стрибок. Правила страхування та допомоги на снарядах.

Змістовний модуль 4. Прикладна гімнастика.

Тема 14. Завдання та засоби прикладної гімнастики. Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Полоса перешкод.

Тема 15. Організація і проведення змагань з гімнастики. Зміст змагань. Підготовка змагань з гімнастики. Проведення змагань. Склад і робота суддівської колегії змагань. Суддівство змагань. Документи, які необхідні для проведення змагань. Особливості проведення масових змагань з гімнастики.

Тема 16. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
л		п	інд.	с. р.	л		п	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання та її забезпечення										
<i>Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики.</i>	10	2			8	10	2			8
<i>Тема 2. Види гімнастики.</i>	12		2		10	12				12
<i>Тема 3. Основи гімнастичної термінології.</i>	12		4		8	11		2		9
<i>Тема 4. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.</i>	4				4	5				5
<i>Тема 5. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання.</i>	8		2		6	8				8
Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія. Стрйові вправи. Вправи для загального розвитку.										
<i>Тема 6. Музика на заняттях з гімнастики.</i>	10	2	2		6	10	2			8
<i>Тема 7. Стрйові вправи.</i>	10		4		6	10		2		8
<i>Тема 8. Вправи для загального розвитку (ЗРВ).</i>	12		6		6	12		2		10
<i>Тема 9. Вправи для загального розвитку з предметами.</i>	12		6		6	12		1		11
Змістовий модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам.										
<i>Тема 10. Сутність процесу навчання.</i>	6		2		4	10				10
<i>Тема 11. Акробатичні вправи.</i>	8		4		4	10		1		9
<i>Тема 12. Вправи на снарядах чоловічого багатоборства.</i>	12		6		6	9		1		8
<i>Тема 13. Вправи на снарядах жіночого багатоборства.</i>	12		6		6	9		1		8
Змістовий модуль 4. Прикладна гімнастика.										
<i>Тема 14. Завдання та засоби прикладної гімнастики.</i>	20	2	6		12	20		1		19
<i>Тема 15. Організація і проведення змагань з гімнастики.</i>	16		6		10	16				16
<i>Тема 16. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність.</i>	16	2	6		8	16		1		15
Всього годин	180	8	62		110	180	4	12		164

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Види гімнастики.	2	
2.	Основи гімнастичної термінології.	4	2
3.	Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання.	2	
4.	Музика на заняттях з гімнастики.	2	
5.	Стройові вправи.	4	2
6.	Вправи для загального розвитку (ЗРВ).	6	2
7.	Вправи для загального розвитку з предметами.	6	1
8.	Сутність процесу навчання.	2	
9.	Акробатичні вправи.	4	1
10.	Вправи на снарядах чоловічого багатоборства.	6	1
11.	Вправи на снарядах жіночого багатоборства.	6	1
12.	Завдання та засоби прикладної гімнастики.	6	1
13.	Організація і проведення змагань з гімнастики.	6	
14.	Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність.	6	1
	Разом	62	12

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Історичний огляд зародження гімнастики.	8	8
2.	Види гімнастики.	10	12
3.	Основи гімнастичної термінології.	8	9
4.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.	4	5
5.	Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання.	6	8
6.	Музика на заняттях з гімнастики.	6	8
7.	Стройові вправи.	6	8
8.	Вправи для загального розвитку (ЗРВ).	6	10
9.	Вправи для загального розвитку з предметами.	6	11
10.	Сутність процесу навчання.	4	10
11.	Акробатичні вправи.	4	9
12.	Вправи на снарядах чоловічого багатоборства.	6	8
13.	Вправи на снарядах жіночого багатоборства.	6	8
14.	Завдання та засоби прикладної гімнастики.	12	19
15.	Організація і проведення змагань з гімнастики.	10	16
16.	Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність.	8	15
	Разом	110	164

7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання та її забезпечення				
<i>Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики.</i>	Підготувати повідомлення про видатних гімнастів та тренерів України	Презентація та повідомлення	<i>Література: основна [4; 5; 7; 9], допоміжна [3; 9]; інформаційні ресурси [8]</i>	4
<i>Тема 2. Види гімнастики.</i>	Підготувати презентацію видів гімнастики за завданням викладача	Презентація видів гімнастики	<i>Література: основна [2; 7; 9], допоміжна [3; 8]; інформаційні ресурси [1-5]</i>	4
<i>Тема 3. Основи гімнастичної термінології.</i>	Підготовка до практичного заняття; скласти словник основних термінів	Словник основних термінів	<i>Література: основна [3; 8], допоміжна [4; 10]</i>	4
<i>Тема 4. Попередження травматизму на заняттях гімнастики.</i>	Вивчення нормативних документів з техніки безпеки і надання першої медичної допомоги	Реферат «Техніка безпеки під час занять гімнастикою»	<i>Література: основна [3; 9], допоміжна [1]; інформаційні ресурси [9]</i>	4
<i>Тема 5. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання.</i>	Ознайомлення з матеріально-технічною базою і спортивним обладнанням для занять гімнастикою відповідно до її видів	Презентація основних положень за темою	<i>Література: основна [1; 3; 4; 5; 7]</i>	4
Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія. Стройові вправи. Вправи для загального розвитку.				
<i>Тема 6. Музика на заняттях гімнастики.</i>	Підібрати музичний супровід для ранкової гігієнічної гімнастики	Музичний супровід	<i>Література: основна [3; 4; 5; 7; 9], допоміжна [1; 7]; інформаційні ресурси [6; 7]</i>	10
<i>Тема 7. Стройові вправи.</i>	Намалювати схеми шиквань та перешикувань за завданням викладача	Схеми	<i>Література: основна [3; 4; 5; 7; 9], допоміжна [1; 2; 4; 5]</i>	10
<i>Тема 8. Вправи для загального розвитку (ЗРВ).</i>	Скласти комплекс вправ для загального розвитку з урахуванням спеціалізації здобувача (розминка)	Комплекс вправ	<i>Література: основна [3; 4; 5; 7; 9], допоміжна [6]; інформаційні ресурси [6; 7]</i>	10
<i>Тема 9. Вправи для загального розвитку з предметами.</i>	Скласти комплекс вправ з предметами з урахуванням спеціалізації здобувача	Комплекс вправ з предметами	<i>Література: основна [3; 4; 5; 7; 9], допоміжна [4]</i>	10
Змістовий модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам.				
<i>Тема 10. Сутність процесу навчання.</i>	Підготувати презентацію та доповідь за темою 10	Презентація основних положень за темою 10	<i>Література: основна [1; 3], допоміжна [1; 9]; інформаційні ресурси [6; 7]</i>	9

<i>Тема 11. Акробатичні вправи.</i>	Розробити комплекс підвідних вправ для навчання акробатичним вправам за завданням викладача	Презентація комплексу вправ	<i>Література: основна [1; 3], допоміжна [1;9]; інформаційні ресурси [6; 7]</i>	9
<i>Тема 12. Вправи на снарядах чоловічого багатоборства.</i>	Розробити комплекс підвідних вправ для навчання вправам на снарядах чоловічого багатоборства за завданням викладача	Презентація комплексу вправ	<i>Література: основна [1; 3], допоміжна [1;9]; інформаційні ресурси [5]</i>	9
<i>Тема 13. Вправи на снарядах жіночого багатоборства.</i>	Розробити комплекс підвідних вправ для навчання вправам на снарядах жіночого багатоборства за завданням викладача	Презентація комплексу вправ	<i>Література: основна [1; 3], допоміжна [1;9]; інформаційні ресурси [5]</i>	9
Змістовний модуль 4. Прикладна гімнастика.				
<i>Тема 14. Завдання та засоби прикладної гімнастики.</i>	Скласти полосу перешкод для спортсменів різного віку та підготовленості.	Полоса перешкод	<i>Література: основна [6], допоміжна [9]</i>	8
<i>Тема 15. Організація і проведення змагань з гімнастики.</i>	Переглянути відео змагань з гімнастичних видів спорту; ознайомитися з документацією спортивних змагань. Підготувати повідомлення про проведення змагань з гімнастичних видів спорту	Повідомлення про проведення змагань з гімнастичних видів спорту	<i>Література: основна [6], допоміжна [9]; інформаційні ресурси [1-4]</i>	8
<i>Тема 16. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність.</i>	Опрацювання лекційного матеріалу; Робота з інтернет-джерелами; визначити особливості проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність	Реферат «Гімнастика для людей з особливими потребами»	<i>Література: основна [10; 11], допоміжна [11]; інформаційні ресурси [10; 11]</i>	8

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку. Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності

9. Методи контролю

Досягнення здобувача освіти оцінюються за 100-бальною системою. Підсумкова оцінка навчального курсу включає оцінки з поточного контролю і оцінки заключного заліку. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок.

У проміжних оцінках здобувач може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях; практичної підготовки: засвоєння техніки виконання та методики навчання гімнастичних вправ, які передбачені програмою.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Розкрийте сутність гімнастики та її значення в сучасній системі фізичного виховання.
2. Розкрийте історичні витоки гімнастики та роль українських спортсменів в її розвитку на міжнародній спортивній арені.
3. Дайте загальну характеристику гімнастиці як сучасній науково-методичній дисципліні.
4. Визначте загальні і спеціальні завдання гімнастики як виду спорту і фізичного виховання.
5. Назвіть основні засоби гімнастики.
6. Перерахуйте та розкрийте методичні особливості гімнастики як засобу різнобічного розвитку здібностей та вдосконалення рухової діяльності.
7. Розкрийте сутність понять «термінологія», «термін», «гімнастична термінологія» її основи. Вкажіть вимоги, які висуваються до термінології.
8. Виділіть 4 групи термінів у гімнастиці. Наведіть приклади та вкажіть основні їх скорочення.
9. Наведіть приклади форм запису вправ та особливості запису загальнорозвиваючих вправ.

10. Термінологічно-правильно визначте елементарні рухи частин тіла.
11. Визначте поняття «травма», обґрунтуйте класифікацію травм за складністю.
12. Перерахуйте заходи необхідні для запобігання травматизму.
13. Назвіть основні засоби і прийоми страхування і самострахування.
14. Розкрийте поняття «самострахування».
15. Поясніть як правильно здійснюється страхування на паралельних брусах.
16. Вкажіть основні причини виникнення травм.
17. Назвіть та охарактеризуйте національні системи гімнастики.
18. Яке значення має гімнастика у системі фізичного виховання.
19. На які види поділяється гімнастика відповідно до класифікації за призначенням?
20. Загальна характеристика засобів гімнастики.
21. Характеристика видів гімнастики.
22. Підготовка місць занять для гімнастики.
23. Вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.
24. Причини травматизму під час занять гімнастикою.
25. Характеристика стройових вправ.
26. Прикладні гімнастичні вправи.
27. Поясніть зміст та значення поняття «Гімнастична термінологія».
28. Охарактеризуйте правила скорочення гімнастичних термінів.
29. Поясніть вимоги до гімнастичної термінології.
30. Охарактеризуйте форми запису гімнастичних вправ
31. Які правила запису вправ на приладах?
32. Назвіть основні терміни стройових вправ.
33. Назвіть основні терміни загальнорозвивальних вправ.
34. Назвіть основні терміни акробатичних вправ.
35. Назвіть основні терміни вправ на приладах.
36. Назвіть основні стройові поняття які ви знаєте.
37. Назвіть види фігурного крокування.
38. Як виконується та які команди подаються при перешикуванні з однієї шеренги в три і навпаки.
39. Розкрийте сутність перешикування уступами.
40. Назвіть способи ходьби та бігу.
41. Поясніть техніку виконання «Дроблення»
42. Назвіть класифікацію ЗРВ за анатомічним принципом.
43. Дайте визначення вихідному положенню в гімнастиці.
44. Назвіть основні положення рук.
45. Назвіть основні положення ніг (вихідні положення, основні стійки).
46. Напишіть комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
47. Перерахуйте основні положення студентів на приладі або біля приладу.
48. Назвіть способи прийняття вихідних положень.
49. На які групи розподіляють вправи на колоді.
50. Охарактеризуйте фази опорного стрибка.
51. Охарактеризуйте способи лазіння по канату.
52. Назвіть та охарактеризуйте способи піднімання і перенесення вантажу.
53. Охарактеризуйте спосіб перенесення з опорою під спину.

54. Охарактеризуйте терміни метання і ловіння.
55. Гімнастичні зали, майданчики та їх устаткування.
56. Правила і обов'язки головного судді змагань з гімнастики.
57. Правила і обов'язки судді змагань з гімнастики.
58. Правила і обов'язки учасників змагань зі спортивної гімнастики, тренерів і представників.
59. Характеристика й техніка виконання вправ на коні (колоді).
60. Характеристика й техніка виконання вправ на брусах.
61. Характеристика й техніка виконання вправ на перекладині.
62. Характеристика й техніка виконання вправ на кільцях.
63. Характеристика й техніка виконання вправ на колоді (коні).
64. Характеристика й техніка виконання вправ в опорних стрибках.

11. Розподіл балів, які отримують студенти (залік) 1 семестр

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий контроль (залік)	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	40	100
4	4	4	4	4	10	10	10	10		

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота							Підсумковий контроль (залік)	Сума
Змістовий модуль №3				Змістовий модуль №4				
T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	40	100
9	9	9	9	8	8	8		

12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	Зараховано
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки,	

		кількість яких незначна	
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабе їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

Навчально-методична література бібліотеки, репозитарій ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», опорний конспект лекцій, методичні розробки до практичних занять, методичні розробки до виконання самостійної роботи; ілюстративні матеріали; питання гарантованого рівня знань, відео матеріали Інтернет-джерел.

14. Рекомендована література

Базова

1. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатобортства: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.

2. Бондаренко О. В. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського. 2021. 34 с.
3. Ковальчук Н. М., Ніколаєв Ю. М., Санюк В. І. Гімнастика та методика її викладання. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.
4. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Ч. 1. Тернопіль; ТДГТУ. 2000. 164 с.
5. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Ч. 1. Тернопіль; ТДГТУ. 2001. 212 с.
6. Марченко Ю. П., Єретик А. А., Добровольський Є. А., Шегімага В. Ф. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2003. 141 с.
7. Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Теорія і методики викладання гімнастики. Житомир. 2020, 103 с.
8. Огністий А. В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408 с.
10. Doležalová K., Novotná V. GYMNASTIKA PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI GYMNASTICS FOR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS. URL: file:///C:/Users/WWW/Downloads/Gymnastics_for_people_with_special_needs.pdf
11. How To Start A Special Need Program In Your Gym. URL: https://static.usagym.org/PDFs/Home/Publications/HowToStart/howtostart_special_needs.pdf
12. Гімнастика: основи викладання: навчальний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальностей: 017 – Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта – Фізичне виховання, 227 – Фізична терапія, ерготерапія / Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О., Гончар Л.В. – Дніпро, 2021. – 188с. ISBN 978-966-2394-49-8.

Додаткова

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2008. 62 с.
3. Борисова Ю.Ю. Федоряка А.В. Методика навчання підтримкам у естетичній гімнастиці (на прикладі підтримки «Піраміда») Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 – С. 19-24.
4. Борисова Ю.Ю., Гончар Л.В. Аналіз показників фізичного розвитку дітей

- старшого дошкільного віку Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019, № 2 (70) – С. 50-54.
5. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23 С. 69-73.
 6. Захарова О. М., Сметанін С. В. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2020. 36 с.
 7. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Загальнорозвиваючі вправи та їх конструювання. Луцьк: РВВ «Вежа», Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2007. 111 с.
 8. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с.
 9. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2016. 68 с.
 10. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 148 с.
 11. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І. Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 2 (174) 2024. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. С. 81-86.
 12. Савченко М. Теорія та методика гімнастики. Херсон. 2005. 157 с.
 13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання). Чернівці: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. 128 с.
 14. Inclusion In Physical Education And School Sport. URL: <https://pdnet.org.uk/media/Inclusion-in-Physical-Education-and-School-Sports.pdf>

Інформаційні ресурси

1. FIG Channel. <https://www.youtube.com/@gymnasticschannel>
2. Gymnast Today. <https://www.youtube.com/@GymnastToday>
3. Gymnastics Masterclass. <https://www.youtube.com/@gymnasticsmasterclass>
4. Incredible Performance From Olga Korbut 'Darling Of Munich' - Munich 1972 Olympics. <https://www.youtube.com/watch?v=c2NGqI6FqeQ>
5. Акробатика: комбінації елементів вправ.

- https://www.youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM
6. Відеоурок «Жіноча програма зі спортивної гімнастики». https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TLVMKbn1OrA&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fvet.edu.ua%2F&feature=emb_imp_woyt
 7. Відеоурок «Чоловіча програма зі спортивної гімнастики». <https://www.youtube.com/watch?v=iXxe-rYyo2c>
 8. Історія розвитку української гімнастики. <https://www.youtube.com/watch?v=KCM9r7khJac>
 9. Техніка безпеки на уроках гімнастики. <https://www.youtube.com/watch?v=oSkFR1YSf3c>
 10. Disability Gymnastics https://www.british-gymnastics.org/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=165
 11. Specialised Gymnastics - be enabled with Casey Gymnastics. URL: <https://www.caseystadium.ymca.org.au/gymnastics/specialised-gymnastics>