

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### **«Теорія і методика викладання гімнастики»**

галузь знань            01 Освіта / Педагогіка

спеціальність        017 Фізична культура і спорт

ОПП                    «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень      перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Показники  |  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|
| денна на базі ПЗСО   | денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки |  | денна на базі ПЗСО                   | денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки |
| Кількість кредитів   |  | Фізична культура і спорт   | Обов'язкова                          |  |
| 5  | 5  |  |                                      |  |
| Загальна кількість годин   |  |  |                                      |  |
| 150  | 150  |  |                                      |  |
| Модулів – 5  |  | Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту   | Рік підготовки                       |  |
| Змістових модулів – 2  |  |  | 1                                    | 1  |
| Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів |  |  | Семестр                              |  |
|  |  |  | 1                                    | 1  |
|  |  |  | Лекції                               |  |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 4/4           |  |  | 16                                   | 16   |
|  |  | Практичні/Лабораторні  |                                      |  |
|  |  | 44   | 44                                   |  |
|  |  | Самостійна робота  |                                      |  |
|  |  | 90   | 90                                   |  |
|  |  | Вид контролю   |                                      |  |
|  |  | Іспит  | Іспит                                |  |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/2

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є спортивна гімнастика, як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з формуванням професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань

удосконалення спортивної майстерності в спортивних школах, фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена.

Міждисциплінарні зв'язки:

Теорія і методика викладання гімнастики вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як Вступ до спеціальності, Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Навчальна ознайомча практика, Виробнича (педагогічна) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Курсова робота, вибіркового курсу Практикум зі спортивної гімнастики.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Стройові прийоми .
2. Гімнастичні вправи.

**Метою дисципліни** є : формування у студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок із гімнастики. Оволодіння основами викладання основної гімнастики у навчальних закладах та методикою навчання гімнастичним вправам. Формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера-викладача з фізичної культури, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчальної роботи засобами гімнастики у загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т.п.

**Завдання дисципліни:**

- надати студентам уявлення про зміст, специфіку, особливості викладання гімнастики у спортивних школах та навчальних закладах;
- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- навчитись проводити підготовчу, основну та заключну частину уроку гімнастики в різних вікових групах;
- навчитись підбирати адекватні засоби гімнастики для проведення навчально-тренувального процесу, занять гімнастики з високою моторною щільністю;
- засвоїти методику навчання гімнастичним вправам спортивного напрямку
- вміти підбирати підвідні вправи для вивчення гімнастичним вправам;
- вміти проводити тренувальний процес з гімнастики у спортивних школах з різними віковими групами.

результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

*знати:*

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;

- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
- методика проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методика проведення стройових вправ;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивною гімнастики;
- правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;

*вміти:*

- виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
- акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

*Загальні компетентності (ЗК) :*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

| Вид навчальних занять або контролю | Розподіл між учбовими тижнями |   |   |   |   |   |   |     |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|-----|---|----|----|----|----|----|----|
|                                    | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8   | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Лекції                             | 2                             | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2   |   |    |    |    |    |    |    |
| Практ. роботи                      | 2                             | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2   | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Лаб. роботи                        |                               |   |   |   |   |   |   |     |   |    |    |    |    |    |    |
| Сам. робота                        | 6                             | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6   | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| Модулі                             | ЗМ1                           |   |   |   |   |   |   | ЗМ2 |   |    |    |    |    |    |    |
| Контроль по модулю                 |                               |   |   |   |   |   | к |     |   |    |    |    |    |    | к  |

#### 4 Лекції

##### Змістовий модуль 1

##### Лекція 1.

Тема 1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Зміст теми: Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Види фізичної допомоги на заняттях гімнастики.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.
5. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 116 с.

## **Лекція 2.**

Тема 2. Гімнастична термінологія та її скорочення.

Зміст теми: Гімнастична термінологія. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. –47 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т.1. - 408 с

## **Лекція 3.**

Тема 3.Стройові вправи та прийоми.

Зміст теми: Стройові вправи та прийоми. Шиккування та перешикування.

Розмикання і змикання. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. –47 с.

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

5. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 116 с.Література:[ 1-5]

#### **Лекція 4.**

Тема4. Загальнорозвивальні вправи.

Зміст теми: Загальнорозвивальні вправи. Стійки. Основні положення рук і ніг. Положення тулуба. Методичні поради та вказівки.

Література:

1.Герасименко,С.Ю.Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. –36 с.

2. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

3. Бузюн, О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й.Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.

4. Ковальчук, Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип.2. – С. 52–56.

5. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания /Т.Ю.Круцевич.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

### **Змістовий модуль 2**

#### **Лекція 5.**

Тема 5. Методика загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без

предметів, вправи на на гімнастичній лаві.

Зміст теми: Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів. Комплекс загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з палицею

**Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.

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

Література: [1-4]

### **Лекція 6.**

Тема 6. Характеристика окремих гімнастичних вправ та техніка їх виконання.

Зміст теми: Характеристика окремих гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ.

**Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник.



У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

### **Лекція 7.**

Тема 7. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Зміст теми: Техніка гімнастичних вправ на брусах. Гімнастичні вправи на перекладині. Гімнастичні вправи на колоді. Техніка вільних вправ. Послідовність навчання комбінаціям з акробатики. Гімнастичні вправи на кільцях. Стрибки. Гімнастичні вправи на коні.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1–го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник.

У2–х томах. – 4–е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с

### **Лекція 8.**

Тема 8. Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу.

Зміст теми: Види змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка та проведення змагань. Порядок проведення змагань; Основи суддівства.

#### **Література:**

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання,

ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 21с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

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

## 5. Практичні заняття

*Мета* проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
- методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методику проведення стройових вправ;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;
- правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;

*вміти*:

- виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
- акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

## **Змістовий модуль 1. Стройові вправи**

*Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми.*

**Мета заняття** ознайомити студентів з стройовими прийомам. Навчити студентів використовувати гімнастичну термінологію.

**Задачі та зміст роботи** Навчити студентів шикунню, перешикунню, перешикунню з колони по одному в колону по двоє і навпаки , перешикунню з однієї шеренги в колону заходженням плечем, перешикунню з колони по одному в колону по три виступом, перешикунню з однієї шеренги виступом, пересуванню.

*Практичне заняття №4-6 Тема : Сійки та основні положення рук.*

**Мета заняття:** Навчити студентів використовувати гімнастичну термінологію.

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з вихідними положеннями, сійками та основними положеннями рук.

## **Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи.**

*Практичне заняття №7-11 Тема : ВІЛЬНІ ВПРАВИ*

**Мета заняття:** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи :** ознайомити студентів з комплексом вільних вправ.

*Практичне заняття №12-14 РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки). БРУСА (чоловіки).*

**Мета заняття:** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з комплексом вправ на брусах.

*Практичне заняття №. 15-17 Тема КОЛОДА(дівчата). КІНЬ МАХИ(чоловіки)*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з комплексом вправ КОЛОДА(дівчата); КІНЬ-МАХИ(чоловіки)

*Практичне заняття №-18-20 Тема ОПОРНИЙ СТИБОК*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з технікою виконання опорного стрибка.

*Практичне заняття №21-22 ПЕРЕКЛАДИНА(чоловіки), КІЛЬЦЯ(чоловіки), РІЗНОВИСОКІ БРУСА (дівчата)*

**Мета заняття :** Гімнастичні вправи

**Задачі та зміст роботи:** ознайомити студентів з гімнастичними вправами ПЕРЕКЛАДИНА(чоловіки), КІЛЬЦЯ(чоловіки), РІЗНОВИСОКІ БРУСА

(дівчата)

## 7. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» проводиться за такими формами:

1) усна відповідь за результатами навчання згідно питань до іспиту (максимальна оцінка 30 балів);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка 5 балів);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 60 балів).

**Іспит** є підсумковим контролем змістового модуля. Під час іспиту визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Вона складається із сумарних оцінок на заліку та практичних занять і оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

### Шкала залікового модульного контролю

| Рейтинг студента за 100-бальною шкалою | Оцінка за національною шкалою                              | Оцінка за шкалою ESTS |
|--|--|-----------------------|
| 90-100 балів                           | відмінно   | A                     |
| 81-89 балів                            | добре  | B                     |
| 75-80 балів                            | добре  | C                     |
| 65-74 балів                            | задовільно   | D                     |
| 55-64 балів                            | задовільно   | E                     |
| 30-54 балів                            | незадовільно з можливістю повторного складання             | FX                    |
| 1-29 балів                             | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | F                     |

## ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль поточної успішності студентів проводиться шляхом виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою), отриманих студентом, станом на кінець 8-го тижня осіннього Семестру. Результати навчання проводиться у вигляді іспиту і складається з **двох частин**:

- складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу виконання гімнастичних комбінацій (та практичних нормативів у жінок);
- усна відповідь за результатами навчання згідно питань до іспиту.

**Модульний контроль змістових модулів** проводиться наприкінці виконання навчального семестру шляхом аналізу *практичних показників* поточної успішності та письмового *тестування*.

За допомогою *тестування* оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 30 балів (табл. 2).

Таблиця 2

*Система оцінки змістового модуля з тестування усної відповіді за результатами навчання згідно питань до іспиту*

| №          | Тематичні питання   | Відповідь повна | Відповідь часткова | Ні         |
|------------|---|-----------------|--------------------|------------|
| 1          | Стройові вправи та прийоми. Шиккування та перешикування, пересування. | 4               | 1 – 3              | без оцінки |
| 2          | Загальнорозвиваючі вправи.  | 4               | 1 – 3              | без оцінки |
| 3          | Розмикання та змикання  | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| 4          | Основні положення рук і ніг   | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| 5          | Основні положення тулуба  | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| 6          | Акробатичні вправи  | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| 7          | Вправи на гімнастичних снарядах                                       | 4               | 1 – 3              | без оцінки |
| 8          | Виконання гімнастичних комбінацій на снарядах                         | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| 9          | Методичні поради та вказівки  | 3               | 1 – 2              | без оцінки |
| Сума балів |   | 30              | 9-21               | 0          |

До оцінки за результати тестування додається оцінка за виконання практичної частини предмету:

- оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття (табл. 3);
- оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у чоловіків (табл. 4) та жінок (табл. 5, 6).

Таблиця 3

*Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття*

| № | Критерії оцінювання   | Оцінка  |
|---|---|---------|
| 1 | Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ        | 5 балів |
| 2 | Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ | 4 бали  |
| 3 | Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою,  | 3 бали  |

|   |  |        |
|---|--|--------|
|   | немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ   |        |
| 4 | Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ                  | 2 бали |
| 5 | Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ | 1 бал  |

За проведення самостійно підготовчої частини заняття студент отримує максимальну оцінку 5 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 10 балів.

Таблиця 4

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах  
(чоловіки)

| №                          | Технічна підготовка     | Бали  |  |  |  |   |
|----------------------------|-------------------------|---|--|--|--|---|
|                            |                         | 10-8 балів  | 7-6 балів  | 5-4 балів  | 3-2 бали   | 1-0 бал   |
| 1                          | Вільні вправи           | Комбінація виконана без, або із не значними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали; ). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані невпевнено з помилками 0,3-0,5 бали). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали). | Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали). |
| 2                          | Вправи на кільцях       |   |  |  |  |   |
| 3                          | Гімнастична перекладина |   |  |  |  |   |
| 4                          | Опорний стрибок         |   |  |  |  |   |
| 5                          | Кінь махи               |   |  |  |  |   |
| 6                          | Бруса                   |   |  |  |  |   |
| <b>Загальна сума балів</b> |                         | <b>60 - 0</b>   |  |  |  |   |

Таблиця 5

*Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах  
(жінки)*

| №                          | Технічна підготовка | Бали   |   |  |  |   |
|----------------------------|---------------------|--|---|--|--|---|
|                            |                     | 10-8 балів   | 7-6 балів   | 5-4 балів  | 3-2 бали   | 1-0 бал   |
| 1                          | Вільні вправи       | Комбінація виконана без, або із незначними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали; ). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані не впевнено з помилками 0,3-0,5 бали). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали). | Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали). | Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали). |
| 2                          | Колода              |  |   |  |  |   |
| 3                          | Опорний стрибок     |  |   |  |  |   |
| 4                          | Бруса різновисокі   |  |   |  |  |   |
| <b>Загальна сума балів</b> |                     | <b>40 - 0</b>  |   |  |  |   |

Таблиця 6

*Виконання практичних нормативів (жінки)*

| Практичні нормативи (4x10)   | 10/9 балів    | 8-7 балів    | 6-5 балів    | 4-3 бали     | 2-1 бали     |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги                    | 24/<br>23-22  | 21/<br>20-19 | 18/<br>17-16 | 15/<br>14-13 | 12/<br>11-10 |
| Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.) | 50/<br>49-46  | 45/<br>44-42 | 41/<br>40-38 | 37/<br>36-32 | 31/<br>30-25 |
| <b>Загальна сума балів</b>   | <b>20 - 0</b> |              |              |              |              |

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру і дає можливість визначити кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль складається із сумарних оцінок тестування та практичних занять (табл. 7).

Таблиця 7

*Шкала залікового модульного контролю*

| Показники   | Бали          |
|---|---------------|
| Контроль під час практичних занять                              | 0-70          |
| Усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку | 0-30          |
| <b>Загальна оцінка</b>  | <b>0- 100</b> |

Станом на останній день Семестру викладачі усіх дисциплін, які вивчали студенти в цьому Семестрі, незалежно від форм остаточного або проміжного контролю, подають відомості поточної успішності цих студентів до відповідного деканату. Особа, яка на дату закінчення поточного контролю згідно з Семестровим графіком, отримала менше 30 балів (за 100-бальною шкалою) належить до таких, що не виконали вимоги навчального плану з певної навчальної дисципліни за мінімальними критеріями і має незадовільні результати навчання - F (табл.1). Якщо студент не набрав 30 балів з тієї чи іншої дисциплін з поважних причин декан має право розпорядженням по факультету продовжити термін вивчення цієї дисципліни для даного студента. Якщо студент має незадовільні результати поточної успішності FX (30-54) бали, то в цьому випадку потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку без погодження з деканом.

Рейтинговий бал за поточну успішність дисципліни, що закінчується екзаменом фіксується датою останнього дня тижня Семестру й може бути збільшений лише під час складання планового екзамену (не більше ніж на 15 балів). У разі наявності у студента незарахованих (ОКТ), відпрацювання заборгованостей продовжується протягом екзаменаційної сесії і при перескладанні екзамену йому зараховується мінімальна кількість балів. Для отримання позитивної оцінки з екзамену в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму (55). Студент який не з'явився на екзамен або не набрав мінімальну кількість (55) вважається невстигаючим з даної дисципліни.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки студента. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1-2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студентові деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю.

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

Форма заліково-екзаменаційної відомості наведена в додатку 6. Відомості мають здаватися до деканату як правило в день складання студентами екзамену (заліку) або наступного дня.

Вагові коефіцієнти для кожної ОКТ визначаються кафедрою в залежності від її значущості і доводяться до відома студента разом із Семестровим графіком дисципліни. Сума їх повинна дорівнювати одиниці. Можливим є



вибір рівно вагових ОКТ, тоді підсумкова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка, отримана за всі ОКТ.

Плановий прийом заліків і екзаменів проводиться в період сесії відповідно до затвердженого розкладу та згідно із затвердженими білетами. Розклад заліково-екзаменаційної сесії доводиться до відома викладачів і студентів не пізніше, як за місяць до її початку. Екзаменаційні білети повинні складатися таким чином, щоб їх розділи (питання, завдання) охоплювали матеріал всієї дисципліни.

## 8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесені на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесені на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9.

## Рекомендована література

### *Базова література*

1. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузюн. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.

2. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.

3. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник.

Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.

5. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. Українські технології, 2002. – С. 64–68.

6. Санюк, В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ /

В.І.Санюк, Ю.А.Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб.статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.

7. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

#### *Додаткова література*

1. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.

2. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 . –С. 23-25.

3. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.

4. Тупайло Г. Методичний поради́ник для занять з тягарями (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслівізку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів: ЛДІФК, 1998. – 14 с.

5. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that minimize disablement. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997. №76 (6). – P. 462- 470.

### **10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси.

2. <http://usf.org.ua/>.

3. <http://uk.wikipedia.org/>