

# ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Факультет економіки і менеджменту

Кафедра фізичного виховання і спорту

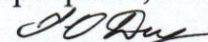
Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.


Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 3)»

рівень вищої освіти

перший (бакалаврський)

галузь знань

01 Освіта / Педагогіка

спеціальність

017 Фізична культура і спорт

ОПП

Фізична культура і спорт

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю.О. к.пед.н., доцент кафедри ФВС

Краматорськ – 2020 р.

## 1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3,0	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування):  017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b> 3	
Змістових модулів – 1		<b>Семестр</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання			
Загальна кількість годин – 90			5
			<b>Лекції</b> 8 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень:  бакалавр	<b>Практичні, семінарські</b> 52 год.	
		<b>Лабораторні</b> -	
		<b>Самостійна робота</b> 15 год.	
		Індивідуальні завдання: 15 год.	
		<b>Вид контролю:</b> залік	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** 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:** формування 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.

**Основні задачі** дисципліни:

1. Надати студентам уявлення про зміст, специфіку, особливості викладання гімнастики у спортивних школах та навчальних закладах;
2. Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
3. Навчитись проводити підготовчу, основну та заключну частину уроку гімнастики в різних вікових групах.
4. Навчитись підбирати адекватні засоби гімнастики для проведення навчально-тренувального процесу, уроку гімнастики з високою моторною щільністю.
5. Засвоїти методику навчання гімнастичним вправам спортивного напрямку та шкільної програми.
6. Вміти підбирати підвідні вправи для вивчення гімнастичним вправам.
7. Вміти проводити тренувальний процес з гімнастики у спортивних школах та урок гімнастики в школі з різними віковими групами.

**Конкретні завдання навчального курсу:**

- розкрити значущість гімнастики у системі фізичного виховання і спорту;
- визначити програмно-нормативні засади застосування засобів гімнастики у системі спортивної підготовки і фізичного виховання;
- сформуванати уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у спортивних школах та загальноосвітніх навчальних закладах;
- надати знання з гімнастичної термінології та сформуванати навички її використання;
- сформуванати уявлення про техніку гімнастичних вправ;
- ознайомити з методикою навчання гімнастичним вправам;

- сформувати навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання;
- надати знання та вміння з методики планування, контролю, організації та проведення занять з гімнастики;
- ознайомити з методичними основами оздоровчої гімнастики (види занять, форми занять, їх зміст, принципи побудови та контроль під час занять з людьми різних вікових груп).

У 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;
- методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
- методику 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.

*Ознайомитися:*

- з перспективами розвитку видів і різновидів гімнастики на Україні;
- організацією та методикою роботи спортивного тренера з одного із видів гімнастики за вибором.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	усього	зокрема		
Лекції		Прак-тичні	Самостійна робота	
<i>Тема 1.</i> Історичні аспекти зародження та розвитку гімнастики. Запобігання травматизму на заняттях гімнастики.	10	4		6
<i>Тема 2.</i> Гімнастика та її класифікація. Методика та техніка проведення гімнастичних вправ	10	4		6
<i>Тема 3.</i> Стройові вправи та прийоми. Розмикання та змикання.	14		10	4
<i>Тема 4.</i> Шикування та перешикування, пересування. Основні положення рук і ніг. Загальнорозвиваючі вправи.	10		6	4
<i>Тема 5.</i> Розмикання та змикання. Гімнастична термінологія. Групи гімнастичних термінів. Положення тулуба	10		6	4
<i>Тема 6.</i> Види гімнастики та їх класифікація. Загальнорозвиваючі вправи та їх термінологія. Акробатичні вправи	12		8	4
<i>Тема 7.</i> Техніка гімнастичних вправ. Вправи на гімнастичних снарядах	14		12	2
<i>Тема 8.</i> Характеристика окремих гімнастичних вправ. Виконання гімнастичних комбінацій на снарядах.	10		10	-
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>30</b>

### 4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 4.1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙ.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теорія і методика викладання гімнастики як наукової дисципліни.	2
2	Класифікація гімнастичних та загально-розвиваючих вправ.	2
3	Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.	2
4	Методика навчання стройовим, загально-розвиваючим, гімнастичним вправам.	2
<b>Разом</b>		<b>8</b>

#### 4.2. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Закріплення техніки стройових вправ (розмикання та змикання, шикування та перешикування, пересування).	4
2	Методика проведення загальнорозвиваючих вправ. Закріплення техніки загальнорозвиваючих вправ.	4
3	Навчання елементам акробатичних вправ, зв'язок.	4
4	Ознайомлення та навчання техніки страхування та самострахування під час виконання акробатичних вправ, зв'язок.	4
5	Характеристика та техніка гімнастичних вправ, правила скорочення назв та запис гімнастичних вправ.	2
6	Повторення та удосконалення основних положень рук, ніг, тулубу.	4
7	Закріплення елементів акробатичних вправ.	4
8	Закріплення елементів акробатичних зв'язок.	2
9	Закріплення елементів на гімнастичних снарядах.	4
10	Методика навчання елементів на гімнастичних снарядах.	8
11	Методика навчання акробатичних вправ.	4
12	Методика навчання акробатичних зв'язок.	4
13	Навчання техніки страхування та самострахування на гімнастичних снарядах.	4
<b>Разом</b>		<b>52</b>

#### 4.3. САМОСТІЙНА РОБОТА.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Опрацювання теоретичного матеріалу про техніку стройових вправ.	2
2	Опрацювання теоретичного матеріалу методики проведення загальнорозвиваючих вправ.	2
3	Опрацювання теоретичного матеріалу про положення рук, ніг, тулуба.	4
4	Опрацювання теоретичного матеріалу акробатичних вправ.	2
5	Опрацювання теоретичного матеріалу акробатичних зв'язок.	4
6	Опрацювання теоретичного матеріалу гімнастичних комбінацій на снарядах.	10
7	Опрацювання теоретичного матеріалу з системи оцінювання помилок при виконанні гімнастичних елементів.	2
8	Опрацювання теоретичного матеріалу з системи страхування та самострахування при виконанні гімнастичних елементів.	4
<b>Разом</b>		<b>30</b>

#### 4.4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ.

Написання комплексів вправ для вивчення та вдосконалення технічних навиків та розвитку фізичних якостей; написання рефератів, тощо.

*Рекомендований перелік рефератів:*

- зміст і методика занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку;
- значення спеціальної фізичної підготовки для спортсменів;
- форми занять і фізіологічна характеристика виробничої гімнастики;
- вимоги до складання комплексів ввідної гімнастики і методика їх проведення;
- міри попередження травм на заняттях гімнастикою;
- правила запису вправ на гімнастичних приладах;
- роздільний і поточний способи проведення підготовчої частини уроку;
- основні способи перешикування на місці і в русі;
- основні положення: рук, ніг, тулуба;
- характеристика спортивно-прикладної гімнастики.

### 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» використовуються традиційні та інноваційні методи навчання.

А саме:

- *вербальні*: лекція, пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь; вказівка, настанова; команда і розпорядження; підрахунок та ін.
- *наочні*: показ вправ, техніки окремих рухів та вправ, виконання вправ в цілому; використання наочних посібників, кінограм, кінофільмів та ін.
- *практичні*: практичне виконання вправ, зв'язок, комбінацій в цілому.
- *самостійна робота студентів передбачає*: теоретичну підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою (написання та проведення комплексів вправ, або частини занять, оцінювання та суддівство гімнастичних зв'язок і комбінацій на снарядах, заповнення протоколів суддівства); підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів, виконання гімнастичних зв'язок і комбінацій на снарядах, залік).

**На лекціях** викладаються найважливіші питання теорії і методики викладання гімнастики, висвітлюються досягнення нових досліджень.

**На практичних заняттях** вивчається техніка виконання гімнастичних вправ, вправи на гімнастичних снарядах, поглиблюються і закріплюються знання методики викладання, формуються необхідні знання, уміння та навички для самостійної педагогічної роботи.

**Індивідуальні завдання.** За завданням викладача складання студентами комплексів загальнорозвиваючих вправ. Підбір вправ та написання плану-конспекту підготовчої частини уроку. Індивідуальний розвиток фізичних якостей студентів.

## 6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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 заліку (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).

**Залік** є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова 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

## 7. 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 і наприкінці 6-го тижня зимового і весняного підсеместрів. Результати навчання проводиться у вигляді заліку 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 заліку.

**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 заліку**

№	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
<b>Сума балів</b>		<b>30</b>	<b>9-21</b>	<b>0</b>

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, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	3 бали
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 перекладаина					
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 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	Колода					
3	Опорний стрибок					
4	Бруса різновисокі					
<b>Загальна сума балів</b>		<b>40 - 0</b>				

Таблиця 6

**Виконання практичних нормативів (жінки)**

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

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання в кожному з них проводиться за 100-ти бальною шкалою. Рейтингові оцінки двох модульних контролів в кінці семестру підсумовуються і визначається кінцева оцінка за середнім значенням.

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**

<b>Показники</b>	<b>Бали</b>
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. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Навчальна програма дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Конспект лекційного курсу навчальної дисципліни.
4. Методичні рекомендації до проведення практичних занять.
5. Засоби діагностики навчальних досягнень студентів.
6. Перелік навчально-методичних посібників.
7. Електронні видання.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова література

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко // Центр учбової літератури, 2015. – 330 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. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 5-16.
4. 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. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - К.: Олимпийская литература, 1999. - с. 38 – 162.7. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
7. Жалій А.А. Гімнастика / А.А. Жалій, В.Д. Палига. - К: "Вища школа", 1975. – С. 7-28.
8. Худолій В.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч. посіб. у 2 томах] – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 17-59.

### 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. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі / Ю. Лянной, А. Кравченко // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). – С. 23-25.
3. Марищук В.Л. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов училищ средствами физической подготовки и путем наблюдений / В.Л. Марищук, В.Т. Рыбалкин. – Ростов на Дону, 1976. – 31 с.
4. Огорелкова Л. Анализ состояния и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами на Украине. Сб.научн.трудов: Материалы 3-й научно-методической конференции студентов факультета «Рекреации, физической реабилитации и спортивной медицины» (12-14 апреля 2000 года). – К., Украина: «Олимпийская литература», 2000. – С.62-69.

5. О построении программы адаптивной физической культуры /Материалы 3-й междунар. научно-практической конфер. по физической культуре для инвалидов и людей с ограниченными функциональными возможностями / Н. Лутченко, В. Щеголев, В. Товт. - Спб.: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 12-13.
6. Тупайло Г. Методичний поради́ник для занять з тягарами (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслі-візку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів: ЛДІФК, 1998. – 14 с.
7. Гимнастика и атлетическая подготовка. Учебник. – Спб.: ВИФК, 1997. – 394 с.

## **10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси.
2. <http://usf.org.ua/>.
3. <http://uk.wikipedia.org/>