

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана ГОМОТЮК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-  
педагогічної роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ШИТЕЛЬ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни  
«ГІМНАСТИКА»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПІЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	1	1	30	60	5	12	43	150	1
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	2

Тернопіль – ЗУНУ  
2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 10 від 23.06.2023 р.

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,  
кандидат педагогічних наук, доцент

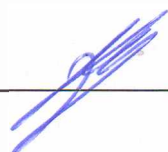
  
\_\_\_\_\_ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

  
\_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Гімнастика»

## 1. Опис дисципліни «Гімнастика»

Дисципліна «Гімнастика»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	<b>Статус дисципліни</b> Обов'язкова дисципліна професійної підготовки <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма - 1</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма – 2</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 60 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 47 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i> <b>Індивідуальна робота – 5 год.</b> <b>(КПЗ) +тренінг-</b> <i>Денна форма - 12 год.</i>
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 6		<b>Вид підсумкового контролю – іспит</b>

## **2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Гімнастика»**

### **2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння студентами спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини; удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей;

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни :**

- формування у студентів знань про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про методичні особливості викладання гімнастики;
- формування у студентів знань про характеристику засобів та видів гімнастики;
- отримання студентами знань щодо гімнастичної термінології (основні поняття, значення термінології, вимоги до термінології, правила гімнастичної термінології, терміни вправ на приладах та ті, які загально розвивають, акробатичних вправ), правил і форми запису вправ;
- вивчення студентами класифікації гімнастичних вправ, основ техніки гімнастичних вправ, засобів та методики навчання гімнастичним вправам (стройовим, загально розвивальним, прикладним, вправам на приладах);
- отримання студентами знань щодо техніки безпеки на заняттях з гімнастики.
- оволодіння студентами спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті і повсякденному житті.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

#### Загальні компетентності:

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
3. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
5. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
7. Здатність до абстрактного мислення, пошуку, опрацювання, аналізу та синтезу інформації в науках соціокомунікаційного циклу.
8. Здатність планувати час та управляти ним.

#### Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність аналізувати суспільні процеси становлення і розвитку спорту.
2. Здатність формувати розуміння ролі фізичної культури та спорту в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.
3. Здатність застосувати на практиці базові знання та вміння основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності.

4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
5. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій спортивного тренування.
6. Здатність до засвоєння знань основ методики спортивного тренування традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання;
7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

#### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Сучасні фітнес-технології;

Атлетична гімнастика;

Спортивні ігри з методикою викладання;

Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;

Фізична культура;

Біологія.

#### **2.5. Результати навчання:**

Знати про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про гімнастику як навчально-наукову дисципліну;

Знати про методичні особливості викладання гімнастики;

Знати характеристику засобів гімнастики;

Знати види гімнастики;

Знати основні поняття та значення термінології;

Знати вимоги до термінології;

Знати правила гімнастичної термінології;

Знати терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ;

Знати правила і форми запису вправ;

Знати основні поняття, призначення і види класифікації;

Знати класифікатори;

Знати класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ;

Знати особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах;

Знати фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ;

Знати елементи кінематики та динаміки гімнастичних вправ;

Володіти технікою силових та махових вправ;

Знати структуру махових вправ;

Знати основні поняття та методологію теорії моторного навчання;

Знати теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям;

Знати чинники навчання гімнастичним вправам;

Знати етапи формування рухового навику;

Знати методи навчання;  
Знати особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам;  
Знати основні причини травматизму на заняттях гімнастикою;  
Знати методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму;  
Знати особливості страховки і допомоги при навчанні;  
Знати про лікарський контроль на заняттях з гімнастики.  
Знати методику навчання шикунів та перешикувань, розмикань та змикань, пересувань;  
Знати методичні вказівки до стройових вправ;  
Знати вихідні положення та їх назви;  
Знати методику навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором, на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ;  
Знати методичні вказівки до цих вправ.  
Знати методику навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівнозві, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні.  
Знати методику навчання вправам на приладах;  
Знати особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.  
Знати методику розвитку швидкості;  
Знати методику розвитку сили  
Знати методику розвитку координаційних здібностей;  
Знати методику розвитку гнучкості;  
Знати методику розвитку витривалості.

## **2.6. Завдання лекційних занять:**

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

## **2.7. Завдання практичних занять:**

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;

- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

# **3. Програма навчальної дисципліни «Гімнастика»**

## **Змістовий модуль 1.**

### **Теоретичні основи гімнастики.**

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

Місце гімнастики в системі фізичного виховання.

Історія виникнення та розвиток гімнастики.

Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Методичні особливості викладання гімнастики.

Характеристика засобів гімнастики.

Види гімнастики.

Основи академічної доброчесності.

Література: 1-6, 9, 10, 22, 29.

## **Тема 2. Гімнастична термінологія.**

Основні поняття та значення термінології.

Вимоги до термінології.

Правила гімнастичної термінології.

Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.

Правила і форми запису вправ.

Література: 4, 6, 10.

## **Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ.**

Основні поняття, призначення і види класифікації.

Класифікатори.

Класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.

Особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах.

Література: 3-6, 9.

## **Тема 4. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.**

Основні поняття та методологію теорії моторного навчання;

Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям;

Чинники навчання гімнастичним вправам;

Етапи формування рухового навичку;

Методи навчання;

Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 9.

## **Тема 5. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.**

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.

Методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

Особливості страховки та допомоги при навчанні.

Лікарський контроль на заняттях з гімнастики.

Література: 3, 4, 10, 24.

## **Тема 6. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

Методи наукових досліджень у спорті.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.

Опитування. Анкетування.

Метод інтерв'ю.

Метод експертних оцінок.

Соціометричне опитування.

Література: 10, 22, 23, 25, 29.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Методичні основи гімнастики.**

#### **Тема 7. Основи техніки гімнастичних вправ.**

Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.

Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

Чинники навчання гімнастичним вправам.

Етапи формування рухового навичку.

Методи навчання.

Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 4, 6, 9, 10.

#### **Тема 8. Методика навчання стройових вправ.**

Методика навчання шикувань та перешикунвань.

Методика навчання розмикань та змикань, пересувань.

Методичні вказівки до стройових вправ.

Література: 4, 5, 9, 10, 24.

#### **Тема 9. Методика навчання загально розвивальних вправ.**

Вихідні положення та їх назви.

Методика навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором, на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ.

Методичні вказівки до цих вправ.

Література: 3-6, 9, 10, 24, 26, 28.

#### **Тема 10. Методика навчання прикладних вправ.**

Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).

Література: 1, 3, 4, 9, 10.

#### **Тема 11. Методика навчання вправ на приладах.**

Методика навчання вправам на приладах.

Особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.

Література: 6-8, 10.

## **Змістовий модуль 3.**

### **Основи фізичної підготовки в гімнастиці.**

#### **Тема 12. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.**

Методика розвитку швидкості.

Методика розвитку сили.

Методика розвитку координаційних здібностей.

Методика розвитку гнучкості.

Методика розвитку витривалості.



Література: 4-6, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 26, 28.

#### 4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Гімнастика» (денна та заочна форми навчання)

	Кількість годин					
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг, КПЗ	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гімнастики.</b>						
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	2/1	6/1	4/12	1	6	Тестове опитування
Тема. 2. Гімнастична термінологія.	2/1	6	4/12	1		Тестове опитування
Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ.	2	6	4/12			Тестове опитування
Тема 4. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.	2	6	4/12			Тестове опитування
Тема 5. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.	2/1	6	4/12			Тестове опитування
Тема 6. Науково-дослідна робота у системі підготовки спортсмена.	2/1	6	4/12			
<b>Змістовий модуль 2. Методичні основи гімнастики.</b>						
Тема. 7. Основи техніки гімнастичних вправ.	4/1	4/1	4/12	1	5	Тестове опитування
Тема 8. Методика навчання стройових вправ.	4	4	4/12	1		Тестове опитування
Тема 9. Методика навчання загально розвивальних вправ.	4/1	4	4/12			Тестове опитування
Тема 10. Методика навчання прикладних вправ.	2/1	4/1	3/12	1		Тестове опитування
Тема 11. Методика навчання вправ на приладах.	2	4	2/9			Тестове опитування
<b>Змістовий модуль 3 Основи фізичної підготовки в гімнастиці..</b>						
Тема 12. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.	2/1	4/1	2/9		1	Тестове опитування
<b>Разом</b>	<b>30/8</b>	<b>60/4</b>	<b>43/138</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	

#### 5. Тематика практичних занять

##### Практичне заняття № 1-3

**Тема:** Гімнастика в системі фізичного виховання.

**Мета:** формування системи знань про місце гімнастики в системі фізичного виховання, історія розвитку, характеристику засобів та видів гімнастики, про основи академічної доброчесності.

**Питання для обговорення:**

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Історія виникнення та розвиток гімнастики.

3. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.
4. Методичні особливості викладання гімнастики.
5. Характеристика засобів гімнастики.
6. Види гімнастики.
7. Основи академічної доброчесності.

Література: 1-6, 9, 10.

### **Практичне заняття № 4-6**

**Тема: Гімнастична термінологія.**

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та значення термінології, вимоги до термінології, правила гімнастичної термінології.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та значення термінології.
2. Вимоги до термінології.
3. Правила гімнастичної термінології.
4. Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.
5. Правила і форми запису вправ.

Література: 4, 6, 10.

### **Практичне заняття № 7-9**

**Тема: Класифікація гімнастичних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про основні поняття, призначення і види класифікації.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття, призначення і види класифікації.
2. Класифікатори.
3. Класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.
4. Особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах.

Література: 3-6, 9.

### **Практичне заняття № 10-12**

**Тема: Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.**

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та методологію теорії моторного навчання, теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.
2. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.
3. Чинники навчання гімнастичним вправам.
4. Етапи формування рухового навику.
5. Методи навчання;
6. Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 9.

### **Практичне заняття № 13-15**

**Тема: Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.**

**Мета:** формування системи знань про основні причини травматизму на заняттях гімнастикою, методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

**Питання для обговорення:**

1. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
2. Методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.
3. Особливості страховки та допомоги при навчанні.
4. Лікарський контроль на заняттях з гімнастики.

Література: 3, 4, 10.

### **Практичне заняття № 16-18**

**Тема: Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

**Мета:** формування системи знань про особливості науково-дослідної роботи в системі підготовки спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Методи наукових досліджень у спорті (аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів. Педагогічне спостереження).
2. Педагогічний експеримент.
3. Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.
4. Опитування. Анкетування. Метод інтерв'ю.
5. Метод експертних оцінок.
6. Соціометричне опитування.

Література: 10, 11.

### **Практичне заняття № 19**

**Тема: Основи техніки гімнастичних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та методологію теорії моторного навчання, теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.
2. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

Література: 3, 4, 6, 9, 10.

### **Практичне заняття № 20**

**Тема: Основи техніки гімнастичних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про чинники навчання гімнастичним вправам, етапи формування рухового навику та методи навчання.

**Питання для обговорення:**

1. Чинники навчання гімнастичним вправам.
2. Етапи формування рухового навику.
3. Методи навчання.

4. Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 4, 6, 9, 10.

#### **Практичне заняття № 21-22**

**Тема: Методика навчання стройових вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання стройових вправ.

**Питання для обговорення:**

1. Методика навчання шикувань та перешикунвань.
2. Методика навчання розмикань та змикань, пересувань.
3. Методичні вказівки до стройових вправ.

Література: 4, 5, 9, 10.

#### **Практичне заняття № 23-24**

**Тема: Методика навчання загально розвивальних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання загально розвивальних вправ.

**Питання для обговорення:**

1. Вихідні положення та їх назви.
2. Методика навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором.
3. Методика навчання на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ.
4. Методичні вказівки до цих вправ.

Література: 3-6, 9, 10, 11.

#### **Практичне заняття № 25-26**

**Тема: Методика навчання прикладних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання прикладних вправ..

1. Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).

Література: 1, 3, 4, 9, 10.

#### **Практичне заняття № 27-28**

**Тема: Методика навчання вправ на приладах.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання вправ на приладах.

**Питання для обговорення:**

1. Методика навчання вправам на приладах.
2. Особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.

Література: 6-8, 10.

#### **Практичне заняття № 29**

**Тема: Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.**

**Мета:** формування системи знань про методику розвитку сили, швидкості та координаційних здібностей засобами гімнастики.

**Питання для обговорення:**

1. Засоби та методи розвитку швидкості та координаційних здібностей.
2. Засоби та методи розвитку сили.

Література: 4-6, 9, 10, 11.

### Практичне заняття № 30

**Тема:** Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.

**Мета:** формування системи знань про методику розвитку гнучкості та витривалості засобами гімнастики.

**Питання для обговорення:**

1. Засоби розвитку гнучкості та витривалості.
2. Методи розвитку гнучкості та витривалості.

Література: 4-6, 9, 10.

### 6.Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Гімнастика» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Гімнастика». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Гімнастика».

### 7. Самостійна робота – 43 год. (денна)/138 год. (заочна)

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	Гімнастика в системі фізичного виховання	4/12
2.	Гімнастична термінологія	4/12
3.	Класифікація гімнастичних вправ	4/12
4.	Класифікація гімнастичних вправ	4/12
5.	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою	4/12
6.	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена	4/12
7.	Основи техніки гімнастичних вправ	4/12
8.	Методика навчання стройових вправ	4/12
9.	Методика навчання загально розвивальних вправ	4/12
10.	Методика навчання прикладних вправ	3/12
11.	Методика навчання вправ на приладах	2/9
12.	Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики	2//9
	<b>Всього</b>	<b>43/138</b>

## 8. Тематика і порядок проведення тренінгу.

**Тематика:** 1. Побудова та проведення підготовчої частини (розминки) тренування з гімнастики. Побудова та проведення основної та заключної частин (розминки) тренування з гімнастики.

### Порядок проведення:

1. Проведення підготовчої частини тренування (розминки).
2. Педагогічний аналіз проведеного спортивного тренування.
3. Контрольне опитування.
4. Проведення основної та заключної частин навчально-тренувального заняття.
5. Педагогічний аналіз проведених частин спортивного тренування.
6. Конспект заняття. Контрольне опитування.

## 9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Гімнастика» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- модульне тестування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота;
- іспит.

## 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Гімнастика» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль 3</i>	<i>Заліковий модуль 4</i>	<b>Разом</b>
<b>20 %</b>	<b>20 %</b>	<b>20 %</b>	<b>40%</b>	<b>100 %</b>

### Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	12 балів	18 балів	10 балів	50 балів Модульна робота

			(1-6 лекція по 2 бали)			(письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	12 балів (7-12 лекція по 2 бали)	18 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПЗ+тренінг)	20 %	-			-	КПЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

### 11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-12
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-12
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-12

### 12.РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Маляр Н.С. Прикладна гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.

3. Маляр Н.С. Гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
4. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
5. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
6. Огністий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
7. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.
9. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
10. Sosina Valentina. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art / 6-th International Conference on Science Culture and Sport “Using sports, culture, and social studies as mean store discover lostvalues”. 25-27 April 2018. Lviv, 2018. P. 293
11. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18(2). P. 874- 877.