

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії, циклу
дисциплін, що формують спеціальні
компетентності
від 27 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Циклової комісії

_____ М.А.ЗОСИНА

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням Методичної ради
викладачів
від 28 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Методичної ради
викладачів

_____ А.І. ДИМУЦЬКА

28 серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД. СК 4 **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ГІМНАСТИКИ**

Спеціальність: А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник:
ЗОСИНА МАРИНА АНАТОЛІЇВНА,
спеціаліст вищої категорії

Київ

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 3	Спеціальність A7 «Фізична культура і спорт»	нормативна
Загальна кількість годин – 90	Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»	Рік підготовки: 1 Семестр: 2
Тижневих годин: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Кваліфікація «Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»	Лекцій- 4 год.
		Практичних занять:44 год.
		Самостійної роботи:42 год.
		Вид контролю: залік

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні професійно-педагогічні знання, практичні уміння та навички організації занять з гімнастики, викладення гімнастичних видів (стройовим вправам, загально-розвиваючим вправам, гімнастичним вправам для розвитку фізичних якостей та вправам на гімнастичних приладах), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітніх закладах.

Завдання курсу:

1. Вивчити з студентами теоретичний матеріал стосовно видів гімнастики, її завдань, засобів та методів викладання та навчання.
2. Навчити студентів організації та проведенню занять з гімнастики в освітніх закладах.
3. Ознайомити та навчити студентів необхідному об'єму гімнастичних вправ та елементів на гімнастичних приладах, методиці їх розучування та техніці страхування під час проведення занять гімнастикою.
4. Навчити принципам розвитку фізичних якостей засобами гімнастики.

III. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність працювати в команді. Здатність планувати та управляти часом. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Спеціальні	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

(фахові, предметні) компетентності	Здатність застосовувати знання ³ про будову та функціонування організму людини 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
---	--

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
I Загальні компетентності:					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	+			+
2	Здатність працювати в команді.	+	+	+	+
3	Здатність планувати та управляти часом.	+	+	+	+
4	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	+	+	+	+
5	Здатність бути критичним і самокритичним.	+		+	+
6	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+		
II Спеціальні (фахові) компетентності					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
3	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
4	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
5	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

IV. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі фахової освіти

Повинні знати:

- особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку з гімнастики в школі;
- характеристику основних засобів гімнастики шкільної програми з фізичного виховання;
- стройові вправи та методику їх навчання з учнями закладів освіти;
- характеристику загально підготовчих та підвідних вправ з гімнастики шкільної програми;

- критерії якісного проведення уроку гімнастики в школі;
- запобіжні заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики;
- критерії оцінювання та контролю фізичної підготовленості учнів;

Повинні вміти:

- проводити урок гімнастики з дітьми в закладах загальної освіти;
- складати та термінологічно записувати розширений конспект уроку гімнастики;
- страхувати вправи на приладах та прикладні вправи шкільної програми;
- складати комплекси загальної та спеціальної фізичної підготовки для дітей різних вікових груп;
- добирати підвідні вправи для навчання дітей гімнастичним вправам шкільної програми та розвитку фізичних якостей;
- проводити заняття з контролю та оцінювання фізичної підготовленості учнів;

V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
Змістовий модуль 1.				
Стройові, загально-розвиваючі вправи, вправи на гімнастичних приладах	46	2	22	22
Змістовий модуль 2.				
Методика розвитку фізичних якостей засобами гімнастики.	44	2	22	20
<i>Усього годин</i>	90	4	44	42

VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Зміст, завдання та мета дисципліни «Теорія і методика гімнастики»	2
Змістовий модуль 2.		
2	Організація та проведення занять гімнастикою	2
	<i>Усього годин</i>	4

VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

VIII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
	I модуль	
1.	Види та засоби гімнастики. Гімнастична термінологія як основа фізичного виховання.	2
2.	Організація роботи учнів під час уроку гімнастики: стройові команди, прийоми, вправи, шикування перешиккування, їх різновиди.	2

3.	ЗРВ та його різновиди, методика проведення та запису ЗРВ на місці та в русі.	2
4.	Стройові вправи, ЗРВ на місці та у русі відповідно до задач уроку гімнастики	2
5.	Навчальна практика з проведення стройових вправ, ЗРВ у русі та на місці різними методами.	2
6.	Складання комплексів ЗРВ, вправ ранкової та гігієнічної гімнастики, та їх запис. (конспект уроку)	2
7.	Обладнання гімнастичних залів та правила їх експлуатації. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.	2
8.	ЗРВ в партері, з гімнастичним інвентарем, запис та методика проведення. Загальна та спеціальна розминка.	2
9	Етапи розучування гімнастичних вправ: акробатичних, стрибкам, вільним вправам.	2
10.	Ознайомлення з базовими висами та упорами, вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, техніка та методика навчання лазінню по канату (линві).	2
11.	Характеристика, запис, техніка виконання та методика розучування вправ на кільцях, брусах, перекладині, на підвищеній опорі – колоді, опорних та безопорних стрибків.	2
	Усього годин	22
	II модуль	
1.	Характеристика фізичних якостей людини та особливості їх розвитку	2
2.	Особливості фізичного виховання дітей різного шкільного віку та різних медичних груп. Методи фізичної підготовки.	2
3.	Методика розвитку гнучкості. Вправи з гімнастичною палицею.	2
4.	Методика розвитку швидкісних якостей. Вправи зі скакалкою.	2
5.	Методика розвитку силових якостей. Вправи з набивними м'ячами, обтяженнями. Основи атлетичної гімнастики.	2
6.	Методика розвитку координаційних якостей та спритності. Вправи на підвищеній та обмеженій опорах.	2
7.	Методика розвитку витривалості. Прикладні вправи.	2
8.	Організація та методика проведення естафет, уроків змагального характеру.	2
9.	Складання комплексів для розвитку фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість.	2
10.	Складання комплексів для розвитку фізичних якостей: гнучкість та координація. Комплекс загальної дії на розвиток всіх фізичних якостей.	2
11.	Складання залікових вимог дисципліни	2
	Усього годин	22
	РАЗОМ	44

IX. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Історія виникнення гімнастики. Історія української гімнастики. Гімнастична термінологія. ЗРВ - основний засіб гімнастики. Комплекси гігієнічної та ранкової гімнастики.	14
2	Правила поведінки на заняттях гімнастикою. Запобігання травматизму, лікарський контроль та самоконтроль на заняттях гімнастикою. Техніка гімнастичних вправ. Особливості проведення та	

	вимоги державної програми з фізичного виховання до занять гімнастики в школах. Методи та принципи навчання гімнастичним вправам.	14
3	Використання засобів гімнастики для розвитку різних фізичних якостей. Підготовка вчителя до занять гімнастикою та методика проведення занять різної спрямованості. Організація позаурочних та позакласних занять гімнастикою та масових гімнастичних заходів.	16
<i>Усього годин</i>		44

X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Методи усного контролю: виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

7 XII. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно вміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; вміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, вміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

ХІІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО⁸ КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

Диференційований залік

Диференційований залік проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість заліку не повинна перевищувати двох академічних годин.

ХІV. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	10	2	20
3	Реферат (тези)	10	1	10
4	Складання плану-конспекту проведення уроку з гімнастики	10	1	10
5	Проведення підвідної частини уроку	10	1	10
6	Конспект лекцій	5	1	5
	Комплексний контроль	25	1	25
	Максимальна кількість балів для заліку			100

ХV. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D		
60 – 69	E	задовільно	
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 34	F		

ХVІ. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1 модуль

1. Засоби гімнастики та їх характеристика.
2. Гімнастична термінологія.
3. Стройові команди, прийоми, вправи.
4. Методика проведення та запис ЗРВ на місці.
5. ЗРВ на місці.
6. Методика проведення та запис ЗРВ у русі.
7. Навчальна практика з проведення стройових вправ, ЗРВ у русі та на місці різними методами.
8. Складання комплексів ЗРВ, вправ ранкової та гігієнічної гімнастики, та їх запис.
9. Стройові вправи та ЗРВ у русі.

10. Здача навчальної практики.

2 модуль

1. Обладнання гімнастичних залів та правила їх експлуатації. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.
2. ЗРВ в партері.
3. Запис та методика проведення. Загальна та спеціальна розминка в гімнастичних залах.
4. ЗРВ з гімн, інвентарем. Запис, методика проведення.
5. Техніка та методика навчання акробатичним вправам та стрибкам.
6. Характеристика вільних вправ.

VII. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	Тема реферату
1	Значення гімнастики у системі виховання та повсякденному житті.
2	Історія розвитку світової гімнастики.
3	Історія розвитку української гімнастики.
4	Тенденції розвитку світової гімнастики.
5	Сучасні проблеми розвитку гімнастики в Україні.
6	Професійна підготовка тренерів зі спеціалізованих видів гімнастики.
7	Підготовка вчителів фізичного виховання до занять гімнастикою у навчальних закладах.
8	Гімнастична термінологія.
9	Класифікація загально-розвиваючих вправ
10	Значення та зміст стройової підготовки на заняттях гімнастикою.
11	Гімнастичний інвентар та його застосування на заняттях гімнастикою.
12	Правила експлуатації спеціалізованих гімнастичних залів, їх оснащення та облаштування.
13	Гімнастичні прилади, їх конструкція та використання.
14	Методи та способи навчання в гімнастиці.
15	Етапи розучування елементів та вправ в гімнастиці.
16	Завдання, види та засоби оздоровчих видів гімнастики.
17	Завдання, види та засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
18	Завдання, види та засоби спортивних видів гімнастики.
19	Техніка гімнастичних вправ.
20	Методика проведення занять гімнастикою у загально-освітніх школах.
21	Методика проведення занять гімнастикою у вищих навчальних закладах.
22	Методика проведення занять гімнастикою у дошкільних закладах.
23	Методика проведення занять гімнастикою з особами, що мають відмінності розвитку.
24	Заходи профілактики травматизму на заняттях гімнастикою.
25	Розвиток швидкісних якостей за допомогою засобів гімнастики.
26	Розвиток силових якостей за допомогою засобів гімнастики
27	Розвиток координаційних якостей та спритності за допомогою засобів гімнастики.
28	Розвиток гнучкості за допомогою засобів гімнастики.
29	Розвиток витривалості за допомогою засобів гімнастики.
30	Застосування засобів гімнастики в обраному виді спорту.

XVII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

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

2. Арефьев В.Г. – Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. – Кам'янець-Подільський: - ПП «Видавництво «ОПОМ», 2012.- 288с.

3. Салямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. – Гімнастична термінологія: навч. Посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, учнів і вчителів ЗОШ. – К.: Олімп. л-ра, 2010.-144с.,іл..

Допоміжна

1. Савченко М.І. –Теорія та методика гімнастики: Навчально-методичний посібник для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту – Херсон.- 2005.- 157с.

2. Худолій О.М. - Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах.- 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с: іл.

3. Худолій О.М. - Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах.- 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 2. - 464 с: іл.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>