

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної  
культури \_\_\_\_\_ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023 \_\_\_\_\_

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**III курс**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)  
Спортивно-масова робота;  
Середня освіта (Фізична культура)  
Захист України

Мова навчання – українська

Погоджено науково-  
методичною комісією

НН інституту фізичної культури  
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,  
доцент \_\_\_\_\_

Суми – 2023

Розробник: к. пед. н., доцент Балашов Д. І.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 09 2023 р.

Завідувач кафедри  
Олександр Томенко  
д. фіз. вих, професор



## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Освітній ступінь: бакалавр	Обов'язкова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
3-й		3-й	
<b>Семестр</b>			
5-й/6-й		5-й/6-й	
<b>Лекції</b>			
4/4 год.		2/2 год.	
<b>Практичні</b>			
28/30 год.		6/6 год.	
<b>Лабораторні</b>			
–		–	
<b>Самостійна робота</b>			
26/39 год.		52/65 год.	
<b>Консультації:</b>			
2/2 год.	-/2 год.		
<b>Вид контролю: залік</b>			
Загальна кількість годин – 135			

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування інтегральної, загальних та предметних (фахових) компетентностей, набуття програмних результатів навчання, виховання потреби систематично поновлювати знання та творчо застосовувати їх у практичній роботі.

Відповідно до основної мети визначені такі **завдання** курсу навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання».

### 1. Формування *інтегральної компетентності* (ІК). А саме:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузях фізичної культури, педагогіки й методики середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої освіти.

### 2. Формування *загальних компетентностей* (ЗК). А саме:

**ЗК 4.** Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).

### 3. Формування *фахових компетентностей* (ФК). А саме:

**ФК 2.** Предметно-методична компетентність як здатність: моделювати зміст навчання з «Фізичної культури» відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів; формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей; здійснювати інтегроване навчання учнів; добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і фізичного розвитку учнів; розвивати в учнів критичне мислення; здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів з «Фізичної культури» на засадах компетентнісного підходу; формувати ціннісне ставлення в учнів.

**ФК 8.** Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни на уроках «Фізичної культури», позанавчальних формах проведення занять; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

**ФК 11.** Організаційна компетентність як здатність: організувати процес навчання, виховання і розвитку учнів; організувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів у відповідності до нормативних вимог, правил і рекомендацій.

**ФК 12.** Оцінювально-аналітична компетентність як здатність: здійснювати оцінювання результатів навчання учнів; аналізувати результати навчання учнів; забезпечувати самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання учнів з «Фізичної культури».

## **2. Передумови для вивчення дисципліни**

Передумовами для вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є вивчення таких дисциплін: педагогіки, теорії та методики фізичної культури, анатомії, психології, музично-ритмічного виховання та інші.

### 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання та уміння, навички</b>	<p><b>ПРН 2.</b> Знати теоретико-методичні основи фізичної культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.</p>
	<p><b>ПРН 7.</b> Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей та підлітків, техніку безпеки при проведенні навчальних занять у аудиторії, спортивній залі, спортивному майданчику.</p>
	<p><b>ПРН 8.</b> Вміти організовувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладів освіти.</p>
	<p><b>ПРН 13.</b> Вміти використовувати спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди для організації навчального процесу.</p>
	<p><b>ПРН 15.</b> Складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи у закладах загальної середньої освіти.</p>
	<p><b>ПРН 18.</b> Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Чітко виражена мотивація на реалізацію засобів гімнастики в процесі проведення уроку фізичної культури, сформований глибокий інтерес до майбутньої педагогічної діяльності, здатність успішно застосовувати руховий досвід у практичній діяльності і цілеспрямовано реалізовувати власний професійний потенціал, прояв креативності та творчого мислення. Сформованість глибоких наукових знань з циклу педагогічних, медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, сформованість комплексних спеціальних знань розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів засобами гімнастики, вміння самостійно розробляти та впроваджувати методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку дитини. Студент демонструє здатність презентувати власну рухову культуру</p>
82 – 89	<p>Мотивація на реалізацію засобів гімнастики в процесі проведення уроку фізичної культури, сформованість інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, здатність успішно застосовувати знання з педагогічних, психологічних медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, сформованість комплексних спеціальних знань щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів засобами гімнастики, вміння самостійно розробляти методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку дитини. Студент активно застосовує традиційні й інноваційні методи навчання, демонструє здатність презентувати власну рухову культуру</p>
74 – 81	<p>Виражена мотивація на реалізацію засобів гімнастики в процесі проведення уроку фізичної культури, здатність застосовувати знання з педагогічних, психологічних медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, сформованість комплексних спеціальних знань щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів засобами гімнастики, вміння самостійно розробляти методики й технології для</p>

	інтегрального гармонійного розвитку дитини. Студент застосовує традиційні й опановує інноваційні методи навчання, демонструє здатність презентувати власну рухову культуру
73 – 64	Мотивація на реалізацію застосовувати знання з педагогічних, психологічних медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, сформованість знань щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів, вміння самостійно розробляти методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку дитини. Студент намагається застосовувати традиційні методи навчання без інновацій, демонструє власну рухову культуру
60 – 63	Слабка мотивація на реалізацію застосовувати знання з педагогічних, психологічних, медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, незначна сформованість знань щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів, не проявляє самостійності в розробці методики для гармонійного розвитку дитини. Студент намагається застосовувати традиційні методи навчання, намагається демонструвати власну рухову культуру
35 – 59	Слабка мотивація на реалізацію застосовувати знання з педагогічних, психологічних, медико-біологічних дисциплін, інформаційних технологій, поверхнева сформованість знань щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів, не проявляє самостійності в розробці методики для гармонійного розвитку дитини. Студент не застосовує методи навчання, не демонструє власну рухову культуру
1 – 34	Відсутність мотивації застосовувати знання з педагогічних, психологічних, медико-біологічних дисциплін, не володіння інформаційними технологіями, не сформованість знань щодо формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей в учнів. Студент не проявляє інтересу до розробки методики для розвитку дитини, не застосовує методи навчання, не демонструє власну рухову культуру



### Розподіл балів

Поточний контроль						Разом	Сума	
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2					
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 2.3.		70	100
Поточний контроль								
20	10	10	10	10	10			
Контроль самостійної роботи						30		
5	5	5	5	5	5			

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.5. – теми розділів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 – 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 – 81	<b>C</b>	
64 – 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 – 63	<b>E</b>	
35 – 59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 – 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є тести, кросворди, практичні завдання, реферати, демонстрація комплексів ЗРВ, виконання рухових завдань, виконання комбінацій вправ на гімнастичних видах багатоборства.

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Методика викладання основної гімнастики в закладах загальної середньої освіти.**

**Тема 1.1.** Методика навчання гімнастичних вправ шкільної програми. *(Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, ЗРВ, положення тіла у просторі, вправи для оволодіння навичками пересувань, стрибкові вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування постави і профілактики плоскостопості).*

**Тема 1.2.** Методика навчання акробатичних вправ. *(Загальна характеристика акробатичних вправ, їх значення, терміни акробатичних вправ, їх особливості, методика і послідовність навчання акробатичних вправ, підводячі загальнорозвиваючі вправи, які використовуються до виконання акробатичних елементів і вправ, необхідні страховка та допомога під час навчання і виконання акробатичних вправ, складання кваліфікаційних гімнастичних комбінацій).*

**Тема 1.3.** Методика навчання опорних стрибків. *(Особливості навчання техніки стрибків, методика і послідовність навчання, страховка та допомога під час навчання і виконання стрибків через гімнастичного коня або гімнастичного козла).*

**Розділ 2. Вправи на видах гімнастичного багатоборства.**

**Тема 2.1.** Методика навчання вправ на брусах (різновисоких та паралельних брусах). *(Загальна характеристика вправ на брусах різної висоти, класифікація вправ на брусах різної висоти, техніка виконання і методика навчання, страховка та допомога під час навчання, складання кваліфікаційних гімнастичних комбінацій).*

**Тема 2.2.** Методика навчання вправ на коні з ручками. Методика навчання вправ на колоді. *(Загальна характеристика вправ, класифікація вправ, техніка виконання і методика навчання, страховка та допомога під час навчання, складання кваліфікаційних гімнастичних комбінацій).*

**Тема 2.3.** Методика навчання вправ на перекладені та кільцях. *(Загальна характеристика вправ, класифікація вправ, техніка виконання і методика навчання, страховка та допомога під час навчання, складання кваліфікаційних гімнастичних комбінацій).*

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек.	пр.	конс.	сам.		лек.	пр.	конс.	сам.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Розділ 1. Методика викладання основної гімнастики в закладах загальної середньої освіти</b>										
Тема 1.1. Методика навчання гімнастичних вправ шкільної програми	20		10		10	22		2		20
Тема 1.2. Методика навчання акробатичних вправ	20		10		10	22		2		20
Тема 1.3. Методика навчання опорних стрибків	22		8	2	10	22		2		20
<b>Розділ 2. Вправи на видах гімнастичного багатоборства</b>										
Тема 2.1. Методика навчання вправ на брусах (різновисоких та паралельних брусах)	18		10		9	22		2		20
Тема 2.2. Методика навчання вправ на коні з ручками. Методика навчання вправ на колоді	18		10		9	22		2		20
Тема 2.3. Методика навчання вправ на перекладені та кільцях	21		10	2	9	21		2	2	17
<b>Усього годин</b>	<b>119</b>		<b>58</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>131</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>117</b>

**Теми лекційних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Види гімнастики	2	1
2.	Фізичні якості та особливості розвитку засобами гімнастики. Принципи та методи побудови навчального процесу в гімнастики	2	1
4.	Форми організації і методика проведення занять з гімнастики в школі. Методика навчання гімнастичних вправ шкільної програми	2	1
5.	Методика навчання гімнастичним вправам	2	1
<b>Всього</b>		<b>8</b>	<b>4</b>

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Методика навчання гімнастичних вправ шкільної програми	10	2
2.	Методика навчання акробатичних вправ	10	2
3.	Методика навчання опорних стрибків	8	2
4.	Методика навчання вправ на брусах (різновисоких та паралельних брусах)	10	2
5.	Методика навчання вправ на коні з ручками. Методика навчання вправ на колоді	10	2
6.	Методика навчання вправ на перекладені та кільцях	10	2
<b>Всього</b>		<b>58</b>	<b>12</b>

### Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Методика навчання гімнастичних вправ шкільної програми	10	20
2.	Методика навчання акробатичних вправ	10	20
3.	Методика навчання опорних стрибків	10	20
4.	Методика навчання вправ на брусах (різновисоких та паралельних брусах)	9	20
5.	Методика навчання вправ на коні з ручками. Методика навчання вправ на колоді	9	20
6.	Методика навчання вправ на перекладені та кільцях	9	17
<b>Всього</b>		<b>57</b>	<b>117</b>

### 7. Рекомендовані джерела інформації

#### Основні:

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. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. / К.: изд-во Олимпийская литература, 2014. 200с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. 288 с.
4. Бузюк О.І. Гімнастична термінологія. Луцьк., 1995. 77 с.

5. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
6. Дейнеко А.Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посібник для студентів та викладачів вищих та середніх навчальних закладів з фізичного виховання та спорту / Харків: ХДАФК, 2013. 166 с.
7. Лящук Р. П. Гімнастика : Навч. посібн. Ч. 1 / Тернопіль: ТДПУ, 2000. 164 с.
8. Лящук Р. П. Гімнастика : Навч. посібн. Ч. 2 / Тернопіль: ТДПУ, 2000. 212 с.
9. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту / Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
10. Мехоношин С.О. Гімнастика Індивідуальна та самостійна робота студентів / Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 216 с.
11. Посібник / А.М. Ковальчук , Ю.М. Антошків. Львів: ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
12. Савченко М. Теорія та методика гімнастики. Навчально-методичний посібник для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту / Херсон, 2005. 157 с.
13. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике.: Учебное пособие / К.: изд-во Олимпийская литература, 2009. 135с.
14. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. 68 с.
15. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І. Євстратов, Я.І. Виклюк, О.Д. Гауряк, С.В. Мединський. Чернівці: Рута, 2004. 80 с.
16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посіб. Ч. 1. 3-є вид., виправл. і доповн. Х. : ОВС, 2004. 414 с.
17. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Ч. 2. 3-є вид., виправл. і доповн. Х. : ОВС, 2008. 464 с.

**Додаткові:**

18. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. 98 с.
19. Корируюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. 80 с.
20. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. 80 с.
21. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. 264 с.
22. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. Чернівці: Рута, 2007. 110 с.
23. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / К.: Олимпийская литература, 2013. 432 с.
24. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Х.: ХДАК, 2005. 92 с.
25. Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики. Харків : Ранок, 2010. 128 с.

**8 Інформаційні ресурси**

1. Навчальні посібники.
2. Методичні розробки.
3. Наукові статті.
4. Музичний супровід.
5. Рисунки основних положень при проведенні загально розвивальних вправ на місці у вигляді карток.
6. Перелік питань до підсумкового контролю (заліку) у

друкованому вигляді.

7. Програми з фізичної культури для ЗЗСО.
8. Державні документи, які є основою розвитку фізичної культури і спорту.
9. Відеозаписи проведення занять з гімнастики.
10. Відеозаписи комбінацій на гімнастичному багатоборстві.
11. Електронний варіант підручника.

**9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,  
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Апаратура для забезпечення музичного супроводу занять. Гімнастичні прилади та обладнання, спортивний допоміжний інвентар.