



Розробник: к. пед. н., доцент, майстер спорту України з гімнастики  
спортивної Балашов Д. І.

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

Протокол 1 від 31 02 2023 р.

Завідувач кафедри  
Олександр Томенко  
д. фіз. вих, професор



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів –		Вибіркова
		<b>Рік підготовки:</b> 1-й; 2-й; 3-й; 4-й
Загальна кількість годин – 136	Освітній ступінь: бакалавр	<b>Семестр</b>
		1-й / 2-й 3-й / 4-й 5-й / 6-й 7-й / 8-й
		<b>Лекції</b>
		–
		<b>Практичні</b>
		68 год. / 68 год.
		<b>Лабораторні</b>
		–
		<b>Самостійна робота</b>
		–
		<b>Консультації:</b>
		–
		<b>Вид контролю: залік</b>

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності зі спортивної гімнастики та акробатики» є формування інтегральної, загальних та фахових компетентностей, набуття результатів навчання, виховання потреби систематично поновлювати знання та творчо застосовувати їх у практичній роботі.

Відповідно до основної мети визначені такі **завдання** курсу навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності зі спортивної гімнастики та акробатики».

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

– 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.

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

– здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями (розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту, шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту);

– здатності спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під у процесі тренувальних занять, розробляти документи планування та обліку для забезпечення тренувального процесу);

– здатності застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях;

– здатності використовувати інформаційні й комунікативні технології (використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, гімнастичних вправ).

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

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості шляхом опанування базовими й новими засобами гімнастики;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність доцільно використовувати спортивні споруди, гімнастичні прилади, спеціальне обладнання та інвентар у процесі тренувальних занять.
- здатність демонструвати сформовану рухову культуру в роботі зі спортсменами.

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

Передумовами для вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності зі спортивної гімнастики та акробатики» є вивчення таких дисциплін: педагогіки, теорії та методики фізичної культури, анатомії, психології.

### 3. Результати навчання за дисципліною

<p><b>Знання та уміння, навички</b></p>	<p><b>ПРН.</b> Знати теоретико-методичні основи фізичної культури, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей.</p> <p><b>ПРН.</b> Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків фізичної культури та секційних занять з видів спорту, організації самостійної роботи, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя фізичної культури.</p> <p><b>ПРН.</b> Вміти організовувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти.</p> <p><b>ПРН.</b> Володіти сучасними методами оцінювання та аналізу результатів навчання, моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання.</p> <p><b>ПРН.</b> Вміти використовувати спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди для організації освітнього процесу.</p> <p><b>ПРН.</b> Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p><b>ПРН.</b> Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><b>ПРН.</b> Здійснювати організацію та проведення тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p><b>ПРН.</b> Демонструвати готовність проводити навчально-тренувальні заняття та супровід участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</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 тренувань, сформований глибокий інтерес до майбутньої професійної 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 щодо розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей зі спортсменами засобами гімнастики, вміння самостійно розробляти та впроваджувати програми тренувань. Студент демонструє сформовану високу рухову культуру.</p>
82 – 89	<p>Мотивація на реалізацію засобів гімнастики в процесі проведення тренувань, сформованість інтересу до майбутньої професійної 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 зі спортсменами засобами гімнастики, вміння самостійно розробляти програми тренувань. Студент активно застосовує традиційні й інноваційні методи навчання, демонструє сформовану рухову культуру.</p>
74 – 81	<p>Виражена мотивація на реалізацію засобів гімнастики в процесі проведення тренувань, 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 програми тренувань. Студент застосовує традиційні й опановує інноваційні методи навчання, демонструє власну рухову культуру.</p>

73 – 64	<p>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 спортсменів, вміння самостійно розробляти програми тренувань. Студент намагається застосовувати традиційні методи навчання без інновацій, демонструє власну рухову культуру.</p>
60 – 63	<p>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 програм тренувань. Студент намагається застосовувати традиційні методи навчання, намагається демонструвати власну рухову культуру.</p>
35 – 59	<p>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 спортсменів, не проявляє самостійності в розробці програм тренувань. Студент не застосовує методи навчання, не демонструє власну рухову культуру.</p>
1 – 34	<p>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 спортсменів. Студент не вміє розробляти програми тренувань, не застосовує методи навчання, не демонструє власну рухову культуру.</p>



### Розподіл балів

Поточний контроль										Сума
РОЗДІЛ 1										
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	100
Поточний контроль										
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

Т 1, Т 2 ... Т 10. – 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, виконання рухових завдань, виконання комбінацій вправ на гімнастичних видах багатоборства, показові виступи на різноманітних спортивних та святкових заходах.

## 6. Програма навчальної дисципліни

### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### Розділ 1. Гімнастичні види чоловічого багатоборства спортивної гімнастики та спортивної акробатики

**Тема 1.** Методика навчання акробатичним вправ. (*Перекид назад у стійку на руках, довгий перекид вперед, довгий перекид зі стрибка, стійка на лопатках (з різних в.п.: сід, сід зігнувши ноги, з упору присівши, упор стоячи зігнувшись), стійка на голові та руках махом та поштовхом, стійка на голові та руках силою з різних в. п., із стійка на голові та руках опускання в упор лежачи, стійка на руках, стійка на руках перекид вперед, стійка на руках перекид вперед с прямими ногами встати, перекид назад в стійку на руках опускання в упор лежачи, переворот с голови, переворот через стійку на руках, переворот на одну, переворот на дві, кут, шпагат, гімнастичний міст, рівновага, стійка силою ноги разом, стійка зігнутими руками, стичак, фляг вперед, фляг назад, переворот в сторону, рондат, переворот в сторону через одну руку, сальто вперед, політ перекид, сальто назад*).

**Тема 2.** Методика навчання вправ на гімнастичному коні. (*Різнойменні перемахи: перемах правою вліво, перемах лівою вправо, однойменні круги: круг правою вправо, круг лівою вліво, різнойменні круги: круг правою вліво, круг лівою вправо, прямі та зворотні схрещення, схрещення на одній ручці, схрещення с поворотом, зіскок однойменним перемахом вперед і назад з поворотами і без поворотів, зіскок перемахом двома з поворотом, круги двома*).

**Тема 3.** Методика навчання вправ на кільцях. (*Із упора кутом опускання вперед у вис зігнувшись, із упора кутом спад назад у вис зігнувшись, підйом силою в упор, підйом махом вперед, назад, підйом розгином в упор, розмахування у висі, зіскок махом назад, зіскок викрутом назад, переворот в упор, стійка силою на плечах, горизонтальний вис заду, горизонтальний вис переді, с кута силою опускання в вис прогнувшись, с*

*розмахування викрут вперед, с розмахування викрут назад, хрест, стійка на руках, стійка силою на руках, зіскок ноги нарізно, зіскок сальто назад).*

**Тема 4.** *Методика навчання вправ на опорному стрибку. (стрибок в упор присівши, зіскок прогнувшись, стрибок ноги нарізно, стрибок зігнувши ноги, переворот вперед, рондат, переворот вперед, рондат.).*

**Тема 5.** *Методика навчання вправ на брусах. (Розмахування, підйом махом вперед з упору на передпліччях, підйом махом назад з упору на передпліччях, підйом махом вперед з упору на руках, підйом махом назад з упору на руках, підйом розгином з упору на руках зігнувшись, підйом розгином з вису зігнувшись, перекид вперед з сиду ноги нарізно, перекид вперед зі стійки на плечах, зіскок махом назад, стійка на плечах, кут, вихід силою в упор на руках, високий кут, горизонтальний упор, стійка силою через зігнуті руки, стичак, спад підйом розгином, зіскок махом вперед с поворотом всередину, зіскок зі стійки на руках, зіскок зі стійки на руках с поворотом).*

**Тема 6.** *Методика навчання вправ на перекладині. (Підйом переворотом, підйом двома, підйом розгином, оберт вперед в упорі ноги нарізно, перемахи з упору ноги нарізно, повороти з упору ноги нарізно, видмах оборот назад, мах дугою, махом вперед поворот, спад підйом розгином, зіскок махом назад, зіскок с поворотом, санжировка, оборот не торкаючись, великі оберти вперед (з ременями безпеки), великі оберти назад (з ременями безпеки), сальто назад в зіскок, сальто вперед в зіскок, поставити ноги нарізно й стрибнути в зіскок).*

**Тема 7.** *Методика навчання стрибків на акробатичній доріжці. (переворот с голови, переворот через стійку на руках, переворот на одну, переворот на дві, фляг назад, переворот в сторону, рондат, переворот в сторону через одну руку, сальто вперед, політ перекид, сальто назад, фляк, рондат фляк сальто назад).*

**Тема 8.** *Методика навчання вправ на гімнастичному батуті. (стрибки на батуті, сальто назад, сальто вперед, фляк назад, фляк вперед, сальтові*

*елементи в поворотах на 90°, 180°, 360°, різноманітні поєднання гімнастичних елементів на батуті).*

**Тема 9.** Методика навчання вправ парно-групової акробатики. *(підтримки, входи і наскоки, стійки, упори, рівноваги, переміщення партнерів, статичні вправи, динамічні вправи).*

**Тема 10.** Загально-фізична підготовка та спеціально-фізична підготовка. *(вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку координаційних здібностей, вправи для розвитку витривалості, спеціальної та загальної, вправи для розвитку швидкості).*

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
		лек.	практ.	конс.	сам.
Розділ 1. Гімнастичні види чоловічого багатоборства спортивної гімнастики та спортивної акробатики					
Тема 1. Методика навчання акробатичним вправ	12		12		
Тема 2. Методика навчання вправ на гімнастичному коні	12		12		
Тема 3. Методика навчання вправ на кільцях	12		12		
Тема 4. Методика навчання вправ на опорному стрибку	12		12		
Тема 5. Методика навчання вправ на брусах	12		12		
Тема 6. Методика навчання вправ на перекладині	12		12		
Тема 7. Методика навчання стрибків на акробатичній доріжці	12		12		
Тема 8. Методика навчання вправ на гімнастичному батуті	12		12		
Тема 9. Методика навчання вправ парно-групової акробатики	12		12		
Тема 10. Загально-фізична підготовка та спеціально-фізична підготовка	28		28		
<b>Усього годин:</b>	<b>136</b>		<b>136</b>		

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Методика навчання акробатичним вправ	12
2.	Методика навчання вправ на гімнастичному коні	12
3.	Методика навчання вправ на кільцях	12
4.	Методика навчання вправ на опорному стрибку	12
5.	Методика навчання вправ на брусах	12
6.	Методика навчання вправ на перекладині	12
7.	Методика навчання стрибків на акробатичній доріжці	12
8.	Методика навчання вправ на гімнастичному батуті	12
9.	Методика навчання вправ парно-групової акробатики	12
10.	Загально-фізична підготовка та спеціально-фізична підготовка	28
<b>Всього</b>		<b>136</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. Програми з фізичної культури для ЗЗСО.
6. Державні документи, які є основою розвитку фізичної культури і спорту.
7. Відеозаписи проведення занять з гімнастики.
8. Відеозаписи комбінацій на гімнастичному багатоборстві.
9. Електронний варіант підручника.
10. Перегляд змагань кращих спортсменів України зі спортивної гімнастики та спортивної акробатики.

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

Апаратура для забезпечення музичного супроводу занять. Гімнастичні прилади та обладнання, спортивний допоміжний інвентар, гімнастичний батут, страхувальна лонжи.