

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Юрій ЮЧИШИН

підпис

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПІМНАСТИКИ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник комплексу: Сергій БАБЮК, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання,
доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол №14 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання гімнастики» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх вчителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння знаннями, вміннями і навичками для підготовки їх до професійної діяльності вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1, 2, 3-й рік	2, 3, 4-й рік
Семестр вивчення	II, IV, VI семестр	IV, VI, VIII семестр
Кількість кредитів ЄКТС	9 кредитів	9 кредитів
Загальний обсяг годин	270 годин	270 годин
Кількість годин навчальних занять	134 години	46 годин
Лекційні заняття	12 годин	10 годин
Практичні заняття	122 години	36 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	136 годин	224 години
Форма підсумкового контролю	II семестр – залік IV семестр – залік VI семестр – екзамен	IV семестр – залік VI семестр – залік VIII семестр – екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: вивчення освітнього компонента «Теорія і методика викладання гімнастики» є продовженням шкільного курсу «Фізична культура» з метою забезпечення безперервності процесу оздоровчої рухової активності студента; набуття арсеналу знань та умінь з техніки виконання основних гімнастичних вправ; набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності вчителя фізичної культури закладу ЗСО. Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є теорія і методика фізичного виховання, історія фізичної культури і спорту, практичні спортивні дисципліни, психолого-педагогічні дисципліни і дисципліни медико-біологічного циклу.

5. Програмні компетентності навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти формується *інтегральна компетентність*: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Теорія і методика викладання гімнастики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

- ЗК 02 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність). ПР

- ЗК 03 Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вияву національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність).

Спеціальні (фахові) компетентності:

- СК 02 Здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність).

- СК 03 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність).

- СК 04 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність).

- СК 06 Здатність володіти і практично реалізовувати психолого-педагогічні технології, методики, що під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти сприяють формуванню в дітей позитивної самооцінки, я-ідентичності, мотивації до фізичної активності, критичного мислення у пов'язаних із нею питаннях та вміння організовувати відповідну пізнавальну діяльність (психологічна компетентність).

- СК 07 Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури, а також тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими

учасниками освітнього процесу у напрям усвідомлення та поціновування кожного як особистості під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (емоційно-етична компетентність).

- СК 08 Здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства).

- СК 09 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище з навчального предмету в закладі загальної середньої освіти, використовуючи у різних формах фізичної культури сучасні здоров'язбережувальні технології, що передбачають профілактично-просвітницьку роботу з учнями, іншими учасниками освітнього процесу щодо культури здорового і безпечного життя, санітарії і гігієни, а також надання (у випадку необхідності) їм домедичної допомоги та збереження особистого здоров'я під час професійної діяльності (здоров'язбережувальна компетентність).

- СК 10 Здатність створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, яке передбачає педагогічну підтримку дітей із особливими освітніми потребами шляхом забезпечення сприятливих умов для реалізації їх фізичної активності (інклюзивна компетентність).

- СК 11 Здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність).

- СК 12 Здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність).

- СК 13 Здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність).

- СК 14 Здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність).

6. Оціквані результати навчання з дисципліни

За результатами вивчення обов'язкової освітньої компоненти професійної підготовки «Теорія і методика викладання гімнастики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 04 Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів

- ПРН 05 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти

- ПРН 06 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури

- ПРН 07 Вміє орієнтуватись в інформаційному просторі фізичної культури, здійснювати пошук і критичний аналіз одержаної інформації, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності; добирати електронні освітні ресурси, оцінювати їх ефективність для досягнення освітніх цілей відповідно до умов навчання, вікових особливостей, рівня підготовленості й потреб дітей

- ПРН 08 Спроможний визначати завищену (занижену) самооцінку дітей для її подальшої корекції, створювати умови для формування позитивної мотивації під час визначених форм фізичної культури, застосовувати завдання, засоби, методи і навчальний матеріал, що забезпечують розвиток пізнавальної діяльності дітей щодо фізичної культури, використовувати технології розвитку в дітей критичного мислення та формування навичок рефлексії у питаннях із фізичної культури для розуміння себе, своїх цінностей, потреб, можливостей

- ПРН 10 Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміє координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби

- ПРН 11 Вміє організовувати освітнє середовище для занять фізичною культурою, враховуючи правила безпеки життєдіяльності, протиепідемічні, санітарні норми і правила, а також проводити профілактичні заходи зі збереження й зміцнення здоров'я дітей та надавати (у випадку необхідності) домедичну допомогу дітям, іншим учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти

- ПРН 12 Вміє створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, передусім забезпеченням сприятливих умов для реалізації фізичної активності дітей із особливими освітніми потребами

- ПРН 13 Вміє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти

- ПРН 14 Знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання.

- ПРН 15 Вміє враховувати вихідні дані й індивідуальні особливості дітей при прогнозуванні результатів фізичної культури на кожний рік навчання, а поставлені завдання і можливості дітей при прогнозуванні результатів на певний навчальний семестр і чверть.

- ПРН 16 Проєктує зміст уроків фізичної культури для учнів початкової, основної школи та позаурочних форм із урахуванням вимог державного стандарту освіти, освітніх потреб і попередніх результатів розвитку та навчання дітей

- ПРН 17 Використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання гімнастики» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- правила поведінки, значення запобігання спортивному травматизму та техніку безпеки під час проведення академічних і тренувальних занять в гімнастичному залі;

- причини виникнення травм на заняттях з гімнастики, їх характеристику та засоби щодо попередження травматизму;

- основні завдання гімнастики, її види і засоби, значення і місце в національній системі фізичного виховання;

- зміст гімнастики і коротку характеристику основних груп гімнастичних вправ;

- історичний огляд гімнастики, виникнення національних систем гімнастики, розвиток гімнастики на Україні та його перспективи;

- зміст та значення гімнастичної термінології; вимоги, способи утворення термінів; правила скорочення запису, уточнення, назви вправ; основні терміни; форми запису вправ;

- основи техніки гімнастичних вправ;

- техніку виконання акробатичних вправ і вправ на приладах гімнастичного багатоборства з шкільної програми;

- зміст і організацію проведення уроку з гімнастики у школі, структуру уроку, завдання, засоби і вимоги до проведення окремих частин уроку;

- цільність уроку, фізичне навантаження, методи і методичні прийоми регулювання функціонального і психологічного навантаження;

- схему конспекту уроку, форму оцінювання і види обліку навчання учнів;

- організацію і проведення змагань, правила, суддівства, основи навчання гімнастичних вправ, методи, способи та умови;

- зміст, форми організації проведення занять з гімнастики у школі (секційні заняття, гімнастику у режимі навчального дня, самостійні заняття і планування та облік навчальної роботи з гімнастики в школі), види планування (поточне, календарне, перспективне), основні документи планування (навчальний план, програма, графік проходження навчального матеріалу, робочий календарний план, конспект уроку;

- основні види обліку (попередній, поточний і підсумковий);

- значення лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики;

- планування та основи спортивного тренування, визначення поняття тренування, його мету та основні засоби її вирішення, етапи підготовки юних гімнастів (вдбір і початкова підготовка, етап початкової спеціалізованої підготовки, етап досягнення спортивної майстерності), цикл і періоди тренування;

- планування річного навчально-тренувального процесу, методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей у юних гімнастів;

- гімнастичні виступи, свята та паради в школі та таборах відпочинку, завдання і зміст гімнастичних виступів, тема, сценарій і план, художнє оформлення і музичний супровід, роль учителя фізичної культури і шкільного активу в організації і проведенні гімнастичних виступів і свят;

- техніку виконання вправ шкільної і вузівської програми і вправ юнацьких і III дорослого розряду класифікаційної програми категорії «Б».

ВМІСТИ:

- користуватися правилами використання гімнастичних залів для занять фізичними вправами з учнями, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ на приладах, акробатичних вправ і опорних стрибків, використовувати знання груп гімнастичних вправ на практичних заняттях;

- термінологічно записати загальнорозвиваючі вправи і вправи на приладах гімнастичного багатоборства;

- пояснити техніку виконання гімнастичних вправ (статичних, динамічних);

- методично грамотно провести окремі частини уроку і урок в цілому, використовувати методи і методичні прийоми регулювання функціонального і психічного навантаження, визначити цільність уроку, фізичне навантаження, скласти конспект уроку, методично грамотно провести урок з гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку, оцінити успішність учнів;

- організувати і провести змагання з гімнастики в школі, підготувати суддів з активу школи, визначити помилки при виконанні гімнастичних вправ, оцінити виконання вправ, вивести середню оцінку при різній кількості суддів, організувати роботу секретаріату;

- виховувати свідоме ставлення до занять гімнастикою навчити гімнастичних вправ (створення уявлення про вправу, вивчення вправи, закріплення та удосконалення навичок у техніці виконання гімнастичної вправи), реалізовувати

принципи дидактики у процесі навчання гімнастичних вправ, застосовувати методи, способи та умови навчання, виховувати учнів у процесі навчання гімнастичних вправ;

- організовувати, змістовно і методично грамотно проводити заняття з гімнастики, що застосовуються в школі (урок з гімнастики в навчальний час, секційні заняття, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, організовані перерви, години здоров'я під час роботи продовженого дня, профілактична гімнастика на уроках праці, самостійні заняття);

- планувати і вести облік навчально-тренувального процесу з гімнастики, використовувати знання лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики;

- спланувати річний навчально-тренувальний процес за циклами і періодами, використовувати методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей при вивченні гімнастичних вправ, проводити педагогічний контроль за втомою юних гімнастів та формами і засобами виховної роботи з юними гімнастами;

- визначити завдання і зміст гімнастичних виступів у школі та таборі відпочинку, художньо оформити і підібрати музичний супровід для масових гімнастичних виступів і свят;

- володіти голосом під час подання команд і розпоряджень, завчасно подавати попередні і виконавчі команди, вести підрахунок;

- під час ходьби, бігу і стрибків та проведенні загальнорозвиваючих вправ, правильно обирати місце під час проведення стрийових і загальнорозвиваючих вправ, зразково показувати гімнастичні вправи, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ.

практично виконувати:

- стрийові вправи, ходьбу, біг і стрибки, що швидко чергуються (підскоки), загальнорозвиваючі вправи (без предметів, на гімнастичній стіні, на гімнастичній лаві, з набивними м'ячами, з резиновими м'ячами, з гантелями, удвох і з опором);

- вільні вправи (власне вільні вправи, з гімнастичними палицями, з приладами і без приладів для гімнастичних виступів, з булавами);

- переповзання і перелізання;

- піднімання і перенесення вантажу;

- лазіння та метання;

- стрибки прості (довга скакалка, коротка скакалка, стрибки у висоту, стрибки у глибину, стрибки з дерев'яного трампліну, акробатичні вправи);

- вправи на приладах гімнастичного багатоборства та опорні стрибки вузівської програми і класифікаційної програми з спортивної гімнастики категорії «Б» для юнаків і III спортивного розряду для дорослих.

7. Методи навчання: Словесні: розповідь, пояснення, бесіда; наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження; навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота з літературними джерелами; письмова робота, методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи.

8. Засоби діагностики результатів навчання: Питочне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів уроків з гімнастики, демонстрація, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з гімнастики, модульна контрольна робота, екзамен.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Техніка виконання організуючих та загальнорозвиваючих вправ без предметів в Техніці виконання загальнорозвиваючих вправ з гімнастичними предметами та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.							
Тема 1. Породження травматизму на заняттях з гімнастики. Види гімнастики.	8	2				6	
Тема 2. Гімнастика в національній системі фізичного виховання.	6	2				4	
Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Гімнастична термінологія.	14	2	6			6	
Тема 4. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ.	14		8			6	
Тема 5. Техніка виконання організуючих вправ.	14		8			6	
Тема 6. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами.	16		8			8	
Тема 7. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.	18		10			8	

Разом за змістовим модулем 1	90	6	40	-	-	44	-
Змістовий модуль 2 Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу “Гімнастика” 1-11 класи							
Тема 1. Основи техніки гімнастичних вправ.	5	1				4	
Тема 2. Основи методики навчання гімнастичним вправам	5	1				4	
Тема 3. Методика навчання прикладних вправ модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	8		4			4	
Тема 4. Методика навчання організуючих вправ модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	10		6			4	
Тема 5. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	8		4			4	
Тема 6. Методика навчання вправ у висах і упорах модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	10		6			4	
Тема 7. Методика навчання прикладних вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	8		4			4	
Тема 8. Методика навчання організуючих вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	10		6			4	
Тема 9. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	8		4			4	
Тема 10. Методика навчання вправ у висах і упорах модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	12		6			6	
Тема 11. Організація і проведення змагань з гімнастики	6		2			4	
Разом за змістовим модулем 2	90	2	42	-	-	46	-
Змістовий модуль 3 Методика проведення уроку гімнастики у 1-11 класах							
Тема 1. Форми організації, зміст і методика проведення урочних та позаурочних форм гімнастики в закладах загальної середньої освіти	18	2				16	
Тема 2. Методика планування навчального матеріалу з розділу «гімнастика».	10	2				8	

Тема 3. Проведення уроку гімнастики у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	28		18			10	
Тема 4. Проведення уроку гімнастики у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	34		22			12	
Разом за змістовим модулем 3	90	4	40	-	-	46	-
Разом годин	270	12	122	-	-	136	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Техніка виконання організуючих та загальнорозвиваючих вправ без предметів в Техніці виконання загальнорозвиваючих вправ з гімнастичними предметами та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.							
Тема 1. П'єпередження травматизму на заняттях з гімнастики. Види гімнастики	12	2				10	
Тема 2. Гімнастика в національній системі фізичного виховання.	12	2				10	
Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Гімнастична термінологія.	12		2			10	
Тема 4. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ.	12		2			10	
Тема 5. Техніка виконання організуючих вправ.	12		2			10	
Тема 6. Техніка виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами	14		2			12	
Тема 7. Техніка виконання вправ на приладах гімнастичного багатоборства.	16		4			12	
Разом за змістовим модулем 1	90	4	12	-	-	74	-
Змістовий модуль 2. Техніка виконання та методика навчання вправ шкільної програми розділу “Гімнастика” 1-11 класи							
Тема 1. Основи техніки гімнастичних вправ.	7	1				6	
Тема 2. Основи методики навчання гімнастичним вправам	7	1				6	
Тема 3. Методика навчання прикладних вправ модуля «гімнастика»	7		1			6	

у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти							
Тема 4. Методика навчання організуючих вправ модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	7		1			6	
Тема 5. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	8		2			6	
Тема 6. Методика навчання вправ у висах і упорах модуля «гімнастика» у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	12		2			10	
Тема 7. Методика навчання прикладних вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	8		2			6	
Тема 8. Методика навчання організуючих вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	7		1			6	
Тема 9. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	7		1			8	
Тема 10. Методика навчання вправ у висах і упорах модуля «гімнастика» у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	12		2			10	
Тема 11. Організація і проведення змагань з гімнастики	6					6	
Разом за змістовим модулем 2	90	2	12	-	-	76	-
Змістовий модуль 3. Методика проведення уроку гімнастики у 1-11 класах							
Тема 1. Форми організації, зміст і методика проведення урочних та позаурочних форм гімнастики в закладах загальної середньої освіти	24	4				20	
Тема 2. Методика планування навчального матеріалу з розділу «гімнастика».	6					6	
Тема 3. Проведення уроку гімнастики у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти	30		6			24	
Тема 4. Проведення уроку гімнастики у 5-11 класах закладів загальної середньої освіти	30		6			24	
Разом за змістовим модулем 3	90	4	12	-	-	74	-
Разом годин	270	10	36	-	-	224	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів уроків з гімнастики, демонстрація, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з гімнастики, модульна контрольна робота, два заліки, екзамен

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Розподіл балів, що присвоюються студентам за залік (модуль 1)

К-сть балів за поточний контроль	Модульна контрольна робота	Залік
60	40	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за залік (модуль 2)

К-сть балів за поточний контроль	Модульна контрольна робота	Залік
60	40	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за екзамен (модуль 3)

К-сть балів за поточний контроль	Модульна контрольна робота	Екзамен	Разом
40	20	40	100

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів об'єктів		

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів в вищій освіті

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE	4-12
3. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять	4-12
4. Проведення фрагменту уроку з гімнастики	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу та виконують розрахункові домашні завдання.

Модульна контрольна робота

Змістові модулі завершується написанням модульної контрольної роботи

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищій освіти з освітнього компонента «Теорія і методика викладання гімнастики»

Виконується у письмовій формі. Для її написання допускаються усі здобувачі вищій освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищій освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» здобувачі вищій освіти пишуть три модульні контрольні роботи, які виконується у письмовій формі.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSMBY-K496gs8RQJp0mO9FjUumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика

відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет складається з двох теоретичних та одного практичного питання.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та децільованих ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	заликова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано / Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи)			

	щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			
--	--	--	--	--

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика викладання гімнастики»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компонента FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету.

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

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

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (127), мультимедійний проєктор MEWSONI CPJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Спортивний зал № 1 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: гімнастичні предмети: набивні м'ячі, гімнастичні палиці, гімнастичні лави, скакалки, тенісні м'ячі; гімнастичні прилади: гімнастичне обладнання чоловічого та жіночого багатоборства.

14. Рекомендована література

Основна

1. Бабюк С.М. Рівнева класифікація рухових завдань гімнастичного характеру для уроків фізичної культури // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. № 2 (106). С. 46-56. <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/7.pdf> (Фахове видання).
2. Бабюк С.М., Марчук Д.В., Марчук В.М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
3. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/posibnyk.-gymnastyka.pdf>
4. Марчук Д., Єдинак Г., Макаруч Б., Макаруч Є., Бабюк С., Бережок С. Особливості морфофункціонального статусу учасників шкільної спортивної секції з гімнастики // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С., 2021. Вип. 22. С. 50-56. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/243324/241288> (Фахове видання)
5. Основи теорії й методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / О.К. Корносенко. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2025. 190 с. <https://surl.li/qcfazp>

Додаткова

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Бабюк С.М., Марчук Д.В., Ючишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: гімнастичні палиці: навч.-метод. відеопосібник.

- Електронне видання на CD-ROM Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019.
3. Бабюк С М, Мирчук Д В, Ючишин Ю В Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: гімнастична лава: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019.
 4. Бабюк С М, Мирчук Д В, Ючишин Ю В Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019.
 5. Бабюк С М, Мирчук Д В, Ючишин Ю В Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019.
 6. Бакалій В П Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи: метод. рекомендації / В П Бакалій. Харків: Ранок, 2010. 192 с.
 7. Бубела О Ю, Петрина Р. Л., Сениця А. І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2001. 105 с.
<https://surl.li/gxfzc>
 8. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл. В. А. Товт, О. Ю. Гузак, М. Ю. Щербак та ін. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2013. 123 с.
 9. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи). навч. посіб. / за ред. А. В. Гнистого. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
 10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
 11. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: посіб. Вінниця. 2007. 273 с.
 12. Ляшук Р. П., Гнистий А. В. Гімнастика: навч. посіб. Ч. І. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 164 с.
 13. Ляшук Р. П., Гнистий А. В. Гімнастика: навч. посіб. Ч. II. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 212 с.
 14. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 114 с. <https://kmaec.medu.ua/wp-content/uploads/petryna-r.-osnovna-gi-mastyka..pdf>
 15. Стасенко О. А. Самостійна робота з теорії і методики викладання гімнастики: метод. рекомендації. Кіровоград, 2013. 79 с.
 16. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
 17. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 2. 464 с.
 18. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tnivs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://pro.netheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
http://ukraine-rg.com.ua/	Федерація гімнастики України
https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sporti-vnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku	Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року
http://www.nbuv.gov.ua/node/592	Національна бібліотека України імені ВІ. Вернадського
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека