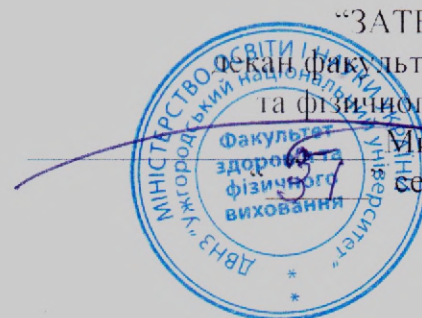


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпня 2020 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

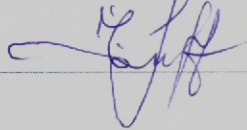
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма. I частина. «Гімнастика і методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура).

Розробники: Товт В.А, доцент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ

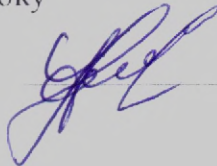


(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії



(Ф.Г. Філак)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>5</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>150</b>	1-й	2-й
Кількість модулів – <b>1</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>4</b> аудиторних – <b>74</b> самостійної роботи студента – <b>76</b>	2-й	3-й
	Лекції:	
	10	10
	Лабораторні:	
	64	-
Вид підсумкового контролю: <b>модульний контроль</b>	Практичні:	
	-	10
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	76	130

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення дисципліни** є засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять гімнастикою в системі шкільної освіти України.

*Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:*

### **Загальних:**

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7);
- здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК 8);
- здатність вести діловодство та ділову кореспонденцію і ефективно використовувати офісну оргтехніку та засоби зв'язку (ЗК 9);
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

### **Професійних:**

- володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК 1);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК 3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК 4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК 5);
- вміння організувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК 6);
- вміння організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК 7);
- здатність організувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК 9);
- здатність виконувати обов'язки інструктора з видів спорту та рухової активності, завідувача спортивною базою (ПК-10).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 1 «Історія та культура України»;
- ОК 3 «Іноземна мова»
- ОК 10 «Основи наукових досліджень»;
- ОК 17 «Вступ до спеціальності»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 22 «Історія фізичної культури».

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання* (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	<i>ПРН 2</i>
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	<i>ПРН 3</i>
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	<i>ПРН 10</i>
здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
здатність організувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	<i>ПРН 13</i>
здатність організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 14</i>
здатність організувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю	<i>ПРН 16</i>

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- опитування;
- виконання письмових завдань;
- контрольні гімнастичні вправи;
- контрольні методичні завдання;
- письмові тести.

##### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

Форми поточного контролю: **опитування, виконання письмових завдань, виконання контрольних гімнастичних вправ та контрольних методичних завдань.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування.**

Форма підсумкового контролю: **екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

**Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

**Підсумковий модульний контроль для студентів денної форми навчання** проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування.

Поточне модульне оцінювання проводиться у процесі лабораторних занять і складається відповідно з оцінок, отриманих студентом за виконання контрольних вправ та методичних завдань. За кожну вправу, чи методичне завдання нараховується від 1 до 5 балів в залежності від якості виконання вправи чи завдання (Табл. 5.2; 5.3).

**Таблиця 5.2. Контрольні вправи та нормативи оцінки виконання контрольних вправ**

№ пп.	Вправи	Одиниц я виміру	Жінки			Чоловіки		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
<b>Модульний контроль № 1</b>								
1	Згинання рук в упорі лежачи*	разів	24	19	16	44	38	32
2	Вис на зігнутих руках на поперечині*	сек	21	17	13	60	47	40
3	Підтягування *на: А) поперечині високій Б) поперечині 95 см	разів	3	2	1	16	14	12
		разів	30	22	16	-	-	-
4	Піднімання у сід за 1 хв*	разів	47	42	37	53	47	40
5	Нахил тулуба вперед*	см	20	17	14	19	16	13
6	Кут в упорі на брусах	сек	3	2	1	10	6	3
7	Згинання рук в упорі на брусах	разів	4	3	2	12	10	8
<b>Модульний контроль № 2</b>								
8	Гімнастичний "місток"	бал	Вправи оцінюються за якісними показниками					
9	"Шпагат"	бал						
10	Рівновага по 5 сек на лів.і прав. нозі	бал						
11	Стійка на лопатках	бал						
12	Переверти боком	бал						
13	КВВ на 16 рахунків	бал						
14	Стрибки зі скакалкою	бал						
15	Стрибок через коня ноги нарізно (135 см)	бал						
16	Вправи з 5 елементів на гімнастичних приладах III розряду категорії „Б”	бал						

\* нормативні контрольні вправи;

**Таблиця 5.3. Оцінювання практичних навичок виконання методичних завдань**

№ п/п	Методичні завдання	Одиниця виміру	Оцінка		
			“5”	“4”	“3”
<b>Модульний контроль № 1</b>					
1.	Проведення вивчення (вдосконалення, оцінювання) вправи загального розвитку	бал	оцінюються за якісними показниками		
2.	Проведення підготовчої частини уроку	бал			
3.	Проведення основної частини уроку	бал			
4.	Проведення заключної частини уроку	бал			

Письмове тестування проводиться наприкінці семестру. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремих письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів.

До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки, отримані студентом за якість виконання контрольних вправ та методичних завдань. Загалом з дисципліни на денній формі навчання проводиться ц підсумковий модульний контроль (Табл. 5.4; 5.5).

На заочній формі навчання проводиться один модульний контроль за 100-бальною рейтинговою шкалою.

**Таблиця 5.4. Шкала підсумкового модульного контролю**

Показники	Бали
<b>Виконання контрольних вправ</b> (за кожну вправу нараховується від 1 до 5 балів, але не більше 30 балів за семестр)	0-30
<b>Методичне завдання</b> (за якість виконаних завдання нараховується від 1 до 5 балів, але не більше 10 балів за семестр)	0-10
<b>Письмове тестування</b> (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів з максимальною оцінкою 60 балів)	0-60
<b>(письмове тестування + поточний контроль)</b>	0- 100

**Таблиця 5.5. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання**

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 1					Загальна оцінка		
		Контрольні вправи						Методичне завдання	Тести
		5	5	5	5	5	10	60	100

**Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання**

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за відповіді на питання з визначених викладачем тем навчального курсу (1-5 балів за кожне виконане практичне чи методичне завдання), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за відповіді на питання, виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів. (табл.5.5).

**Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни  
для заочної форми навчання**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виконання контрольних вправ та методичних завдань	1-5	40
Виконання письмового завдання: контрольні тести	1-60	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

Лекційний курс
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання та реабілітації
Тема Л2. Гімнастична термінологія
Тема Л3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ
Тема Л4. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики
Тема Л5. Зміст уроку за темою "Гімнастика"
Практичний курс (практична підготовка)
Тема 1. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення
Тема 2. Стройові вправи на місці і у русі - контроль
Тема 3. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення
Тема 4. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль
Тема 5. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення
Тема 6. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль
Тема 7. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення
Тема 8. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль
Тема 9. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення
Тема 10. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль
Тема 11. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - вивчення
Тема 12. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - контроль
Тема 13. Вис на перекладині на зігнутих руках - вивчення
Тема 14. Вис на перекладині на зігнутих руках - контроль
Тема 15. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4x9) - вивчення
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4x9) - контроль
Тема 17. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - вивчення
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - контроль
Тема 19. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - вивчення
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - контроль
Тема 21. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувирик) - вивчення
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - вивчення
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль
Тема 25. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4x9) - вивчення
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4x9) - контроль
Тема 27. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі - контроль
Тема 29. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль
<b>Тема 32. Модульний контроль 1</b>

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (1 курс 2 семестр)						заочна форма (3 семестр)					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Лекційний курс</b>												
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання та реабілітації	4	2				2	9	2				7
Тема Л2. Гімнастична термінологія	4	2				2	9	2				7
Тема Л3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4	2				2	9	2				7
Тема Л4. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики	4	2				2	10	2				8
Тема Л5. Зміст уроку за темою "Гімнастика"	4	2				2	10	2				8
<b>Практичний курс (практична підготовка)</b>												
Тема 1. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 2. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	4			2		2	3					3
Тема 3. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 4. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	4			2		2	3					3
Тема 5. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 6. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	4			2		2	3					3
Тема 7. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 8. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	4			2		2	3					3
Тема 9. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 10. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль	4			2		2	3					3
Тема 11. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 12. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - контроль	4			2		2	3					3
Тема 13. Вис на перекладині на зігнутих руках - вивчення	4			2		2	3					3

Тема 14. Вис на перекладині на зігнутих руках - контроль	4			2		2	3					3
Тема 15. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - контроль	4			2		2	3					3
Тема 17. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - контроль	4			2		2	3					3
Тема 19. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - контроль	4			2		2	3					3
Тема 21. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувирок) - вивчення	4			2		2	3					3
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - вивчення	4			2		2	4		1			3
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	4			2		2	4		1			3
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	4			2		2	4		1			3
Тема 25. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - вивчення	4			2		2	4		1			3
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - контроль	4			2		2	4		1			3
Тема 27. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	4			2		2	4		1			3
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	4			2		2	4		1			3
Тема 29. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	4			2		2	4		1			3
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	4			2		2	4		1			3
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	4			2		2	4		1			3
<b>Модульний контроль 1</b>	6			2		4						
<b>Усього годин за 2-й семестр</b>	<b>150</b>	<b>10</b>		<b>64</b>		<b>76</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>130</b>

### 6.3. Теми лабораторних (практичних) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	2	
Тема 2. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	2	
Тема 3. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	2	
Тема 4. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	
Тема 5. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	2	
Тема 6. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	2	
Тема 7. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	2	
Тема 8. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	2	
Тема 9. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення	2	
Тема 10. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль	2	
Тема 11. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - вивчення	2	
Тема 12. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині - контроль	2	
Тема 13. Вис на перекладині на зігнутих руках - вивчення	2	
Тема 14. Вис на перекладині на зігнутих руках - контроль	2	
Тема 15. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - вивчення	2	
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - контроль	2	
Тема 17. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - вивчення	2	
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - контроль	2	
Тема 19. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - вивчення	2	
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - контроль	2	
Тема 21. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувирок) - вивчення	2	
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - вивчення	2	1
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	2	1
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	2	1
Тема 25. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - вивчення	2	1
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - контроль	2	1
Тема 27. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	2	1
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	2	1
Тема 29. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	2	1
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	1
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	1
<b>Тема: Модульний контроль № 1</b>	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>64</b>	<b>10</b>

#### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання та реабілітації	2	7
Тема Л2. Гімнастична термінологія	2	7
Тема Л3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ	2	7
Тема Л4. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики	2	8
Тема Л5. Зміст уроку за темою "Гімнастика"	2	8
Тема 1. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	2	3
Тема 2. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	2	3
Тема 3. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	2	3
Тема 4. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	3
Тема 5. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	2	3
Тема 6. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	2	3
Тема 7. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	2	3
Тема 8. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	2	3
Тема 9. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення	2	3
Тема 10. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль	2	3
Тема 11. Згинання розгинання рук в упорі лежачи , підтягування на перекладині - вивчення	2	3
Тема 12. Згинання розгинання рук в упорі лежачи , підтягування на перекладині - контроль	2	3
Тема 13. Вис на перекладині на зігнутих руках - вивчення	2	3
Тема 14. Вис на перекладині на зігнутих руках - контроль	2	3
Тема 15. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - вивчення	2	3
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - контроль	2	3
Тема 17. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - вивчення	2	3
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - контроль	2	3
Тема 19. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - вивчення	2	3
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові - контроль	2	3
Тема 21. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувирок) - вивчення	2	3
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - вивчення	2	3
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	2	3
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - контроль	2	3
Тема 25. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - вивчення	2	3
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) - контроль	2	3
Тема 27. Стройові вправи на місці і у русі - вивчення	2	3
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі - контроль	2	3
Тема 29. Вправи загального розвитку (ВЗР) - вивчення	2	3
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	3
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР) - контроль	2	3
<b>Тема: Модульний контроль № 1</b>	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>64</b>	<b>130</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод фізичної вправи.** Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворо-регламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## 8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання; гімнастичні прилади та обладнання.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (лабораторних) занять та самостійної роботи.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 228 с.
3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

### **Допоміжна**

1. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. – М.: «Радуга», 1982. – С. 139-170.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка. Учебник. – Спб.: ВИФК, 1997. – 394 с.

### **Інформаційні ресурси в мережі інтернет**

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, [www.sportkniga.kiev.ua/product/1859/1.html](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1859/1.html)