

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

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Сивохоп Е.М.
“ 30 ” 06 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

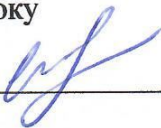
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	A Освіта
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань **А – Освіта**, спеціальність: **А7 Фізична культура і спорт**, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Розробник: **Тулайдан В.Г.**, доцент, кандидат наук з фізичної культури та спорту, науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 13 від 30 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____



(Семаль Н.В.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____



(Ф.Г. Філак)

_____ В.Г. Тулайдан, 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Сивохоп Е.М.
“ _____ ” _____ 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань: **01 Освіта**
Спеціальність: **A7 Фізична культура і спорт**
Освітня програма: **Фізична культура і спорт**
Статус дисципліни: **обов'язкова**
Мова навчання: **українська**

Робоча програма з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта**, спеціальність: **A7 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».**

Розробник: **Тулайдан В.Г**, доцент, кандидат наук з фізичної культури та спорту, науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 13 від 30 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____ (Семаль Н.В.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____ (Ф.Г. Філак)

_____ В.Г. Тулайдан, 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 10	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 300	1-й	1-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 148 самостійної роботи студента – 152 . Для заочної форми навчання: аудиторних – 148 самостійної роботи студента – 152	1-2 й	1-2 й
	Лекції:	
	10/10	10
	Практичні:	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік, екзамен	Лабораторні:	
	64/64	10
Форма підсумкового контролю: усний залік, усний екзамен	Самостійна робота:	
	76/76	280

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Гімнастика та методика викладання» є засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять гімнастикою в системі фізичного виховання.

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

–Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК1);
- здатність працювати в команді (ЗК4);
- здатність планувати та управляти часом (ЗК5);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК6);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК9);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).

–Професійних:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК1);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (СК2);
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК3);
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують (СК4);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (СК7);
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини (СК8);
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів (СК9);
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи (СК10);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціально обладнання та інвентар (СК12);
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту (СК13);
- здатність до безперервного професійного розвитку (СК14);
- вміння організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (СК15);
- здатність проводити агітацію і пропаганду занять спортом серед дітей, молоді та дорослого населення (СК16).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання»: немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
уміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	<i>ПРН 2</i>
бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	<i>ПРН 5</i>
здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	<i>ПРН 7</i>
проводити заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	<i>ПРН 8</i>
уміти використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості	<i>ПРН 13</i>
застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	<i>ПРН 14</i>
визначати і формулювати сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини	<i>ПРН 17</i>
використовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	<i>ПРН 21</i>
бути здатним проводити агітацію і пропаганду занять спортом серед дітей, молоді та дорослого населення	<i>ПРН 23</i>

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання»:

Очікувані результати навчання	Шифр ОРН
спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	<i>ОРН 2</i>
бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	<i>ОРН 5</i>
здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	<i>ОРН 7</i>
проводити заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	<i>ОРН 8</i>
використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості	<i>ОРН 13</i>
застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	<i>ОРН 14</i>
визначати і формулювати сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини	<i>ОРН 17</i>
використовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	<i>ОРН 21</i>
бути здатним проводити агітацію і пропаганду занять спортом серед дітей, молоді та дорослого населення	<i>ОРН 23</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:

- результати опитування;
- виконання письмових завдань;
- контрольні гімнастичні вправи (практичні тести);
- контрольні методичні завдання;
- письмові тести;
- усні відповіді на залікові та екзаменаційні питання.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

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

Форми модульного контролю: **письмове тестування.**

Форми підсумкового контролю: **залік, 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		
60-63	E	Задовільно	
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	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Модульний контроль № 1								
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 високої 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
Модульний контроль № 2								
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”
Модульний контроль № 1					
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 окремий письмовий тест оцінюється в 6 балів. Під час 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 підсумковий модульний контроль (Табл. 5.4; 5.5; 5.6). На заочній формі навчання модульний контроль не проводиться.

Таблиця 5.4. Шкала підсумкового модульного контролю

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

Таблиця 5.5. Розподіл балів підсумкового модульного контролю № 1 для студентів денної форми навчання в першому семестрі

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

Таблиця 5.6. Розподіл балів підсумкового модульного контролю № 2 для студентів денної форми навчання в другому семестрі

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 2				Загальна оцінка	
		Контрольні вправи		Методичне завдання	Тести		
		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 5.6. 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
Разом		100

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання
Тема Л2. Види гімнастики, загальна класифікація вправ, історичний огляд
Тема Л3. Спеціальна гімнастична термінологія
Тема Л4. Термінологія гімнастичних вправ

Тема Л5. Основи техніки виконання гімнастичних вправ
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 (4х9) - вивчення
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) - 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 (4х9) – вивчення
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) – 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. Модульний контроль 1
Тема 32. Залік

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс
Тема Л6. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ
Тема Л7. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики
Тема Л8. Вимоги до підготовки урочних форм занять з гімнастики
Тема Л9. Гімнастика людей різних за віком та статтю
Тема Л10. Спортивні змагання з гімнастики
Практичний курс (методична підготовка)
Тема 33. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) – вивчен.
Тема 34. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) – вивчен.
Тема 35. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контрол
Тема 36. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контрол
Тема 37. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення
Тема 38. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення
Тема 39. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль

Тема 40. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль
Тема 41. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення
Тема 42. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль
Тема 43. Методика вивчення вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи
Тема 44. Методика вивчення вправи підтягування на перекладині – контроль
Тема 45. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв - вивчення
Тема 46. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв - контроль
Тема 47. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики - вивчення
Тема 48. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики
Тема 49. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики - вивчення
Тема 50. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики - вдосконалення
Тема 51. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики - контроль
Тема 52. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики - вивчення
Тема 53. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики - контроль
Тема 54. Методика суддівства змагань з гімнастики – вивчення
Тема 55. Методика суддівства змагань з гімнастики – вивчення
Тема 56. Методика суддівства змагань з гімнастики – контроль
Тема 57. Методика суддівства змагань з гімнастики – контроль
Тема 58. Методика проведення змагань з гімнастики – вивчення
Тема 59. Методика проведення змагань з гімнастики – контроль
Тема 60. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – вивчення
Тема 61. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль
Тема 62. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль
Тема 63. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль
Тема 64. Модульний контроль 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (1 семестр)						заочна форма (1 семестр)					
	усього	у тому числі					Усього 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
Лекційний курс												
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання	4	2				2	9	2				7
Тема Л2. Види гімнастики, загальна класифікація вправ, історичний огляд	4	2				2	9	2				7
Тема Л3. Спеціальна гімнастична термінологія	4	2				2	9	2				7
Тема Л4. Термінологія гімнастичних вправ	4	2				2	10	2				8
Тема Л5. Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4	2				2	10	2				8
Практичний курс (практична підготовка)												
Тема 1. Стройові вправи на місці і у русі – вивчення	4			2		2	3					3
Тема 2. Стройові вправи на місці і у	4			2		2	3					3

русі – контроль												
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	3					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 (4x9) - 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. Модульний контроль 1	4			2		2						
Залік	6			2		4	5		2			3
Усього годин за 1-й семестр	150	10		64		76	150	10	10			130

Змістовий модуль 2.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (2 семестр)						заочна форма (2 семестр)					
	усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	о		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Лекційний курс												
Тема Л6. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ	6	2				4	4					4
Тема Л7. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики	6	2				4	4					4
Тема Л8. Вимоги до підготовки урочних форм занять з гімнастики	6	2				4	4					4
Тема Л9. Гімнастика людей різних за віком та статтю	6	2				4	4					4
Тема Л10. Спортивні змагання з гімнастики	6	2				4	4					4
Практичний курс (методична підготовка)												
Тема 33. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 34. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 35. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	4			2		2	4					4
Тема 36. Методика вивчення вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	4			2		2	4					4
Тема 37. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 38. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 39. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	4			2		2	5					5
Тема 40. Методика вивчення вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	4			2		2	4					4
Тема 41. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) – вивчення	4			2		2	5					5
Тема 42. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР	4			2		2	4					4

на Л) – контроль												
Тема 43. Методика вивчення вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи	4			2		2	5					5
Тема 44. Методика вивчення вправи підтягування на перекладині – контроль	4			2		2	4					4
Тема 45. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 46. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв – контроль	4			2		2	5					5
Тема 47. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики – вивчення	4			2		2	5					5
Тема 48. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики3	4			2		2	5					5
Тема 49. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – вивчення	4			2		2	5					5
Тема 50. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – вдосконалення	4			2		2	5					5
Тема 51. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – контроль	4			2		2	5					5
Тема 52. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики – вивчення	4			2		2	5					5
Тема 53. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики – контроль	4			2		2	5					5
Тема 54. Методика суддівства змагань з гімнастики - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 55. Методика суддівства змагань з гімнастики - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 56. Методика суддівства змагань з гімнастики - контроль	4			2		2	5					5
Тема 57. Методика суддівства змагань з гімнастики - контроль	4			2		2	5					5
Тема 58. Методика проведення змагань з гімнастики - вивчення	4			2		2	5					5
Тема 59. Методика проведення змагань з гімнастики - контроль	4			2		2	5					5
Тема 60. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – вивчення	4			2		2	5					5
Тема 61. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	4			2		2	5					5
Тема 62. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	4			2		2	5					5
Тема 63. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	4			2		2	5					5
Тема 64. Модульний контроль 2	6			2		4						
Усього годин за 2-й семестр	150	10		64		76	150					150

6.3. Теми лабораторних (практичних) занять

Змістовий модуль 1

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
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) – вивчення	2	
Тема 16. Човниковий біг (4х9) – вивчення	2	
Тема 17. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4х9) – контроль	2	
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - вивчення	2	1
Тема 19. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка» - контроль	2	
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові – вивчення	2	1
Тема 21. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові – контроль	2	
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувинок) – вивчення	2	
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад - вивчення	2	
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад – контроль	2	1
Тема 25. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад – контроль	2	1
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) – вивчення	2	1
Тема 27. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4х9) – контроль	2	1
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі – вивчення	2	1
Тема 29. Стройові вправи на місці і у русі – контроль	2	1
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР) – вивчення	2	1
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР) – контроль	2	1
Тема 32. Модульний контроль № 1	2	
Разом за змістовим модулем 1	64	10

Змістовий модуль 2

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 33. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	2	
Тема 34. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - вивчення	2	
Тема 35. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	2	
Тема 36. Методика вивчення вправи загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П) - контроль	2	
Тема 37. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	2	
Тема 38. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - вивчення	2	
Тема 39. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	2	
Тема 40. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС) - контроль	2	
Тема 41. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - вивчення	2	
Тема 42. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л) - контроль	2	
Тема 43. Методика вивчення вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи	2	
Тема 44. Методика вивчення вправи підтягування на перекладині – контроль	2	
Тема 45. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв - вивчення	2	
Тема 46. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв - контроль	2	
Тема 47. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики – вивчення	2	
Тема 48. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики3	2	
Тема 49. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – вивчення	2	
Тема 50. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – вдосконалення	2	

Тема 51. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики – контроль	2	
Тема 52. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики – вивчення	2	
Тема 53. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики – контроль	2	
Тема 54. Методика суддівства змагань з гімнастики – вивчення	2	
Тема 55. Методика суддівства змагань з гімнастики – вивчення	2	
Тема 56. Методика суддівства змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема 57. Методика суддівства змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема 58. Методика проведення змагань з гімнастики – вивчення	2	
Тема 59. Методика проведення змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема 60. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – вивчення	2	
Тема 61. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема 62. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема 63. Організація і методика проведення змагань з гімнастики – контроль	2	
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовим модулем 2	64	

6.4.1. Самостійна робота в першому семестрі

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема Л1. Гімнастика у системі фізичного виховання та реабілітації	2	6
Тема Л2. Гімнастична термінологія	2	8
Тема Л3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ	2	8
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	2	4
Тема 2. Стройові вправи на місці і у русі	2	4
Тема 3. Вправи загального розвитку (ВЗР)	2	4
Тема 4. Вправи загального розвитку (ВЗР)	2	4
Тема 5. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 6. Вправи загального розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 7. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 8. Вправи загального розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 9. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л)	2	4
Тема 10. Вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л)	2	4
Тема 11. Згинання розгинання рук в упорі лежачи , підтягування на перекладині	2	4
Тема 12. Згинання розгинання рук в упорі лежачи , підтягування на перекладині	2	4
Тема 13. Вис на перекладині на зігнутих руках	2	4
Тема 14. Вис на перекладині на зігнутих руках	2	4
Тема 15. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4x9)	2	4
Тема 16. Нахил тулуба вперед (на гнучкість), човниковий біг (4x9)	2	4
Тема 17. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка»	2	4
Тема 18. Стрибки зі скакалкою, рівновага на одній нозі «ластівка»	2	4
Тема 19. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові	2	4
Тема 20. Гімнастичний місток, стійка на лопатках «Берізка», на голові	2	3
Тема 21. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед (кувирок)	2	3
Тема 22. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад	2	3
Тема 23. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад	2	3
Тема 24. Стрибок ноги нарізно через коня, переверт вперед, назад	2	3
Тема 25. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4x9)	2	3
Тема 26. Нахил тулуба вперед, човниковий біг (4x9)	2	3
Тема 27. Стройові вправи на місці і у русі	2	3
Тема 28. Стройові вправи на місці і у русі	2	3
Тема 29. Вправи загального розвитку (ВЗР)	2	3
Тема 30. Вправи загального розвитку (ВЗР)	2	3
Тема 31. Вправи загального розвитку (ВЗР)	2	3
Тема: Модульний контроль № 1	2	
Разом за змістовим модулем 1	64	140

6.4.2. Самостійна робота в другому семестрі

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 2		
Тема Л6. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ	4	6
Тема Л7. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики	4	5
Тема Л8. Вимоги до підготовки урочних форм занять з гімнастики	4	5
Тема Л9. Гімнастика людей різних за віком та статтю	4	5
Тема Л10. Спортивні змагання з гімнастики	4	5
Тема 33. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 34. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 35. Методика вивчення вправ загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 36. Методика вивчення вправи загал. розвитку з гімнастичними палицями (ВЗР з П)	2	4
Тема 37. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 38. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 39. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 40. Методика вивчення вправи загал. розвитку на шведській стінці (ВЗР на ШС)	2	4
Тема 41. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л)	2	4
Тема 42. Методика вивчення вправи загального розвитку на лавицях (ВЗР на Л)	2	4
Тема 43. Методика вивчення вправи згинання розгинання рук в упорі лежачи	2	4
Тема 44. Методика вивчення вправи підтягування на перекладині	2	4
Тема 45. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв	2	4
Тема 46. Методика вивчення вправи піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв	2	4
Тема 47. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 48. Методика проведення підготовчої частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 49. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики	2	
Тема 50. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 51. Методика проведення основної частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 52. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 53. Методика проведення заключної частини уроку з гімнастики	2	4
Тема 54. Методика суддівства змагань з гімнастики	2	4
Тема 55. Методика суддівства змагань з гімнастики	2	4
Тема 56. Методика суддівства змагань з гімнастики	2	4
Тема 57. Методика суддівства змагань з гімнастики	2	4
Тема 58. Методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема 59. Методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема 60. Організація і методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема 61. Організація і методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема 62. Організація і методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема 63. Організація і методика проведення змагань з гімнастики	2	4
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовим модулем 2	64	150

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

Технічні засоби: гімнастичні прилади та обладнання.

Обладнання: мультимедійне обладнання.

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

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гімнастика та методика викладання: навчальний посібник./ Н.М. Ковальчук, Ю.М. Ніколаєв, В.І. Санюк, О.І. Бичук, С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Вежа-Друк, 2021. – 324 с.
2. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпень: Університет ДФС України, 2021. – 226 с.
3. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі: навчальний посібник / укладачі Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Ужгород, «Бест-Принт». 2021. – 112 с.
4. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І.В., Булгаков О.І., Жуковський Є.І., Гедзюк Д.О. Житомирський державний університет ім. Івана Франка. 2020, 103 с.

Допоміжна

1. Товт В. Формування морально-вольових та психологічних якостей у гімнастів засобами рухливих ігор на початкових етапах тренувального процесу / Валерій Товт, Ангеліна Микуличинська // Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Ужгород 21 – 22 жовтня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – С.89-92.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/38217>
2. Попов Е. Методика використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки / Е. Попов, В. Товт // Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – С.100-102. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/39040>
3. Фоменко В. Розвиток координаційних здібностей у юнаків та дівчат старшого шкільного віку на початковому етапі їх спортивної підготовки/Василь Фоменко, Валерій Товт// Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту в умовах нових викликів розвитку суспільства: зб. матеріалів II студентської науково-практичної Інтернет-конференції кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 8-9 грудня 2022 року, Ужгород, 2023. – С.69-71.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/47276>
4. Товт В. Причини типових помилок в техніці виконання фізичних вправ та обґрунтування раціональних способів їх попередження / Валерій Товт, Олександр Тріфан // Матеріали 77-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 27-28 лютого 2023 року. Ужгород, 2023. С.138-142.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/48583>
5. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А.Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2023. - 142 с.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/49859>

Інформаційні ресурси в мережі інтернет

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, www.sportkniga.kiev.ua/product/1859/1.html