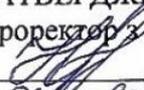


**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з навчальної роботи

 Наталія БОРБИЧ

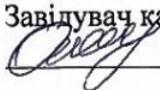
« 09 » вересня 2025 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методик
фізичної культури

Протокол № 1 від 27 серпня 2025р

Завідувач кафедри

 Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми

 Наталія ДЕНИСЕНКО

« 29 » серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ОК 23. ГІМНАСТИКА (теорія та методика)**

Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)

Освітній ступінь бакалавр

Галузь знань А Освіта

Спеціальність А4 Середня освіта

Предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Академічна група 11 ФК

РОЗРОБНИК: Людмила СЕВЕРІНА, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист,
викладач кафедри теорії та методики фізичної

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента			
Кількість кредитів – 4	Галузь знань А Освіта	Очна (денна) форма навчання			
	Спеціальність А4 Середня освіта	Статус освітнього компонента Обов'язковий			
Змістових модулів – 2	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки: 1-ий			
Загальна кількість годин – 120		Семестр: 1 – 2-ий			
		Лекції/Практичні 1 –ий		Лекції/Практичні 2 –ий	
		6 год.	30 год	4 год.	36 год.
		Лекції 10 Практичні 66 Самостійна робота 37 год.			
		Консультації 7год.			
		Вид контролю: Залік – 2-ий семестр			

1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Гімнастика (теорія та методика)» є фахово-спеціалізованим складником підготовки бакалавра за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) та спрямований на формування професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури в контексті реалізації змісту гімнастики в закладах загальної середньої освіти відповідно до концепції Нової української школи та вимог Національної рамки кваліфікацій (6 рівень).

Зміст освітнього компонента орієнтований на опанування здобувачами освіти теоретичних основ і практичних методик навчання гімнастичних вправ, розвитку рухових якостей, формування правильної постави, координації, сили, гнучкості та культури рухів учнів різних вікових груп. Особлива увага приділяється методиці поетапного навчання гімнастичних вправ, добору засобів і форм організації занять, адаптації навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів та умов освітнього середовища.

Освітній компонент забезпечує реалізацію ключових ідей НУШ через впровадження діяльнісного, компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів у процесі навчання гімнастики, використання варіативних гімнастичних комплексів, ігрових та інтегрованих форм занять, а також сучасних дидактичних і цифрових засобів навчання. Це сприяє розвитку комунікативних, соціальних і організаційних умінь майбутнього педагога, його здатності до творчого проектування уроку фізичної культури.

Водночас освітній компонент формує здоров'язбережувальну та безпекову компетентність майбутнього вчителя фізичної культури, готовність до профілактики травматизму під час виконання гімнастичних вправ, створення безпечного, мотивуючого та інклюзивного освітнього середовища, а також до формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я, що узгоджується з Цілями сталого розвитку 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» та 4 «Якісна освіта».

1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Метою освітнього компонента «Гімнастика (теорія і методика)» є сприяння оволодінню теоретичним і практичним матеріалом курсу; формування у здобувачів освіти критичного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок з основ гімнастики; а також формування стійкої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя; застосування засобів гімнастики для вивчення і удосконалення техніки гімнастичних вправ, термінології в умовах освітнього середовища. Особливий акцент робиться на застосуванні інтерактивних технологій, які поєднують фізичну культуру з іншими освітніми галузями, а також на адаптації ігрових методів для створення позитивного освітнього середовища та забезпечення всебічного розвитку здобувачів освіти відповідно до вимог Нової української школи.

Завдання освітнього компонента «Гімнастики (теорія і методика)» є підготовка національно свідомої, активної молодшої генерації вчителів фізичної культури, здатних відповідати сучасним потребам здобувачів освіти Нової української школи у сфері рухової активності у їх комплексному фізичному та психологічному розвитку.

1.3. Пререквізити та постреквізити

Пререквізити: уроки фізичної культури в ЗЗСО.

Міждисциплінарні зв'язки: ОК23 Гімнастика (теорія і методика) корелює з (ОК 17) Інновації тіло виховання в НУШ (функціональна гімнастика, степ-аеробіка, фітнес); (ОК 35) Теорію і методика ФВ; (ОК 32) Практикум з ритміки та основ хореографії та (ОК 39-43) всіма видами педагогічних практик. Студенти опановують технічні й естетичні складові гімнастичних вправ, навчаючись поєднувати пластичні й силові вправи в єдиний комплекс.

1.4. Характеристика освітнього компонента

Інтегральна компетентність

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній діяльності у галузі середньої освіти (фізична культура), що характеризуються комплексністю й невизначеністю умов і передбачають застосування теорій та методів психолого-педагогічних, природничих наук, теорії й методики навчання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти..

Загальні компетентності

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності і підприємливості, генерувати нові ідеї, виявляти розв'язувати професійні проблеми.

ЗК7. Здатність усвідомлювати закономірності розвитку особистості, проявляти педагогічну чуйність і враховувати психолого-педагогічні, фізіологічні особливості здобувачів освіти під час організації навчання, виховання та взаємодії в освітньому середовищі.

ЗК 9. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК4.Здатність моделювати зміст фізичного виховання, поєднуючи традиційні, інноваційні та інтегровані види рухової активності відповідно до навчальних цілей.

СК 11. Здатність планувати й прогнозувати результати освітнього процесу, визначати оптимальні цілі, зміст, засоби та форми навчання для забезпечення ефективного розвитку й досягнення очікуваних результатів здобувачами освіти.

СК 12. Здатність організовувати освітнє середовище відповідно до правил безпеки життєдіяльності, санітарних норм, рекомендацій щодо профілактики травматизму та алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях.

СК 14. Здатність організовувати процес навчання, виховання й фізичного розвитку здобувачів освіти, творчо використовуючи нестандартні підходи, інноваційні методи та варіативні форми рухової діяльності для забезпечення мотивації, безпеки та всебічного розвитку.

СК 15. Здатність розуміти та застосовувати знання з фізіології людини для обґрунтування вибору засобів, методів і режимів фізичного навантаження, оцінювання функціональних станів організму та забезпечення безпечної й ефективної рухової діяльності здобувачів освіти.

СК 17. Здатність методично грамотно проводити уроки фізичної культури та варіативні інноваційні модулі, адаптуючи зміст і навантаження до рівня підготовленості учнів та забезпечуючи безпечне й мотивувальне навчальне середовище.

Результати навчання:

ПРН згідно з ОПП

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

ПРН 7. Проектує й застосовує власні навчально-методичні матеріали та засоби фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб і рухових можливостей здобувачів освіти; залучає учнів і їхніх батьків до створення безпечного, мотивувального та сприятливого фізкультурного середовища.

ПРН 10. Застосовує знання з анатомії та фізіологічних основ рухової діяльності для обґрунтування техніки фізичних вправ, добору безпечних навантажень і профілактики травм під час занять фізичною культурою.

ПРН 11. Формує в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя, мотивує їх до регулярної рухової активності з дотриманням правил безпеки та відповідального ставлення до власного здоров'я.

ПРН 16. Знає та критично аналізує сучасні педагогічні теорії, психологічні, анатомо-фізіологічні, біомеханічні й гігієнічні основи фізичної культури для науково обґрунтованого планування й організації освітнього процесу.

ПРН19. Використовує інтегровані знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для обґрунтованого планування ефективного, психологічно обґрунтованого та безпечного процесу фізичного виховання.

ПРН 20. Застосовує апробовані вчителями-практиками методики та національні форми рухової активності; інтегрує українські спортивні традиції й командну взаємодію, формуючи відповідальність, дисциплінованість та шанобливе ставлення до української спортивної спадщини.

ПРН 21. Виявляє готовність до захисту Батьківщини через усвідомлення національних цінностей, дотримання норм безпеки та використання елементів фізичної, громадянської й здоров'язберезувальної підготовки; сприяє формуванню в учнів витривалості, відповідальності, дисципліни та базових навичок безпечної поведінки й самозахисту на уроках фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі освіти повинні:

знати:

- теоретичний і практичний матеріал курсу «Гімнастика (теорія і методика)».
- сучасні методики навчання; сучасні наукові, методологічні та педагогічні засади з фізичного виховання та предмету «Фізична культура»; методики підготовки та проведення освітнього процесу; особливості сучасних інноваційних технологій та методики їх втілення в освітній процес.
- сучасні теоретичні основи з фізичного виховання і спорту, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти, НУШ (Нової української школи).
- необхідні систематизовані знання з техніки виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів програми і курсу.
- терміни вільних вправ і вправ на приладах; правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики, з методики проведення комплексів загальноорозвиваючих вправ, з методики проведення стройових вправ; про місце гімнастики в системі фізичного виховання, попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

вміти:

- володіти методичними уміньми і навичками для забезпечення організації педагогічного процесу в закладах освіти з урахуванням принципів початкової освіти, зокрема дитиноцентризму, здоров'язбереження, інклюзії, розвивального навчання, особистісно-орієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, компетентнісного підходу.
- виявляти освітні проблеми освітнього процесу, визначати об'єкт та предмет дослідження, формулювати мету дослідження, володіти методами збору інформації; опрацьовувати наукові джерела, узагальнювати та впроваджувати результати дослідження у шкільну практику.
- виконувати нормативні вимоги з практичного матеріалу.
- застосовувати отримані знання про техніку, структуру та методику навчання гімнастичних вправ у сучасній школі. для педагогічної і організаційної роботи в НУШ,

в дошкільних закладах, для масової фізкультурно - оздоровчої роботи в таборах відпочинку і по місцю проживання дітей.

- формувати стійкі мотиваційні установки на здоровий спосіб життя.
- демонструвати рівень отриманих знань та компетенцій у процесі навчання у вищому закладі освіти, володіти знаннями про способи професійного самовдосконалення, використання механізмів самооцінки власних досягнень в професійній діяльності

3. Програма освітнього компоненту

Перший рік навчання

1-й семестр

Змістовий модуль 1 Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. Гімнастика як історично-сформована сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання та її основні завдання. Значення і місце гімнастики в системі фізичного виховання України.

Основні положення техніки безпеки, вимоги безпеки перед початком занять , під час занять, після занять, при аварійних ситуаціях. Засоби і методи профілактики травм під час занять гімнастикою.

Страхування і допомога, як міра попередження травм. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до страхуючого.

Тема 2. Гімнастична термінологія. Значення, функції гімнастичної термінології та основні вимоги до неї. Способи утворення термінів. Назви основних положень і рухів. Правила та форми запису вправ.

Тема 3. Засоби гімнастики та їх класифікація. Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ:

Тема 4.Стройові вправи. Стройові поняття та прийоми, повороти, ходьба, фігурне марширування, біг, розмикання і змикання, шиккування і перешикування.

Методика навчання стройовим вправам. Стройові вправи за командою і розпорядженням. Управління строем за командою (голосом, сигналом, особистим прикладом вчителя), за розпорядженням (в довільній формі).

Тема 5. Вправи для загального розвитку. Класифікація вправ для загального розвитку. Вправи для загального розвитку: вправи прикладного характеру, загально розвиваючі вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для розслаблення м'язів, дихальні вправи.

Вплив вправ СФП на розвиток фізичних якостей та загальний стан організму.Підбір засобів, методів і методичних прийомів в процесі навчання вправ для загального розвитку.

Вправи для формування правильної постави та профілактики розвитку плоскостопості. Підбір вправ для формування правильної постави та профілактики розвитку плоскостопості.

Тема 6. Акробатичні, вільні вправи та вправи на приладах.Акробатичні вправи, як засіб розвитку фізичних здібностей. Використання *акробатичних вправ* як у спортивних видах гімнастики, так і на заняттях з будь-яким контингентом для виховання: спритності, орієнтування в просторі. сміливості, рішучості, гнучкості та інших якостей, які потрібні для досягнення фізичної досконалості та спортивної майстерності (акробатичні вправи є основою вільних вправ як у чоловіків, так і у жінок). (*Вільні вправи* — вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінації. *Вправи на гімнастичних приладах*, що становлять основний зміст спортивної гімнастики).

Перший рік навчання

2-й семестр

Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.

Тема 7. Основні форми занять гімнастикою в школі. Організація та методика проведення різних форм занять у школі.

Тема 8. Види гімнастики та їх характеристика. Характеристика оздоровчих видів гімнастики як засобу для формування стійких навичок здорового способу життя:

Гігієнічна: ранкова гімнастика; фізкультхвилинки; фізкультпаузи; атлетична; дихальна; фітнес. Лікувальна: коригуюча; реабілітаційна; функціональна.

Навчально-розвиваючих видів: (прикладна та базова) та їх характеристика. (професійно-прикладна гімнастика; спортивно-прикладна гімнастика; військово-прикладна гімнастика; основна; жіноча). Використання на практиці, певного виду гімнастики залежно від профілю навчання, рівня підготовленості, віку, статі та стану здоров'я тих, хто займається, для вирішення педагогічних завдань.

Спортивних видів: (масові та спеціалізовані) спортивна гімнастика; акробатика; художня гімнастика; аеробіка їх характеристика.

Тема 9. Особливості використання нетрадиційних видів гімнастики в НУШ. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики: фітнесу, шейпінгу, пілатесу, чирлідінгу та інших. Їх використання при організації урочних та позаурочних форми занять з фізичного виховання протягом навчального дня у НУШ.

Тема 10. Урок (гімнастики) - основна форма занять у школі. Особливості та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку.

3. Структура освітнього компонента (для денної форми навчання)

Назви змістових модулів і тем	усього	Кількість годин				Форми роботи/ контролю
		Денна				
		у тому числі				
		лекції	практ. (семінар)	самостійна робота	консультації	
1-й семестр						
Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.						
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	6	2	2	2		УО, ПО, П
Тема 2. Гімнастична термінологія	7	2	2	2	1	ПО, Е
Тема 3. Засоби гімнастики та їх класифікація	4	2	2			УО, ПО
Тема 4. Стройові вправи.	7		6		1	УО, ІЗ
Тема 5. Вправи для загального розвитку	25		10	14	1	УО, ІЗ, МГ, КП
Тема 6. Акробатичні вправи. Вільні вправи та вправи на приладах	7		6	1		ІЗ, ВНК
Модульний контроль 1	4		2	2		МК, ВНК

						та СФП, Р
Разом за змістовим модулем 1	60	6	30	21	3	
<i>Усього годин за семестр</i>	60	6	30	21	3	
2-й семестр						
Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.						
Тема 7. Основні форми занять гімнастикою в школі.	15	2	8	4	1	УО, ПО, Р, Е, П
Тема 8. Види гімнастики та їх характеристика.	11		8	2	1	УО, ПО, ІЗ, Р, П
Тема 9. Особливості використання нетрадиційних видів гімнастики в НУШ.	13		8	4	1	УО, ІЗ, Р, Е, П
Тема 10. Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі.	15	2	8	4	1	ІЗ, ПО, П
Модульний контроль 2	4		2	2		МК, ПО, Р
Залік	2		2			
Разом за змістовим модулем 2	60	4	36	16	4	
<i>Усього годин за семестр</i>	60	4	36	16	4	
<i>Всього за курс</i>	120	10	66	37	7	

* Форми роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, Т – тести, ТР – тренінг, ІЗ – індивідуальне завдання, РМГ – робота в малих групах, КП – командні проекти, П – презентація результатів виконаних завдань та досліджень, МК – модульний контроль, Р – реферат, Е – есе, ВНК та СФП – виконання навчальних комбінацій та спеціальної фізичної підготовки

4. Теми лекційних занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин
			денна
Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.			
1.	1	Гімнастики в системі фізичного виховання ЗЗСО.	2
2.	2	Гімнастична термінологія та правила її вживання в НУШ	2
3.	4	Використання засобів гімнастики на практиці.	2
			6
Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.			
4.	7	Основні форми занять гімнастикою в ЗЗСО..	2
5.	10	Організація та методика проведення уроків гімнастики в НУШ.	2
			4
Разом			10

5. Теми семінарських занять

(Не передбачено)

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин
			денна
Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання			
1.	1	Гімнастика в системі фізичного виховання.	2
2.	2	Назви основних положень і рухів. Правила та форми запису вправ.	2
3.	3	Засоби гімнастики та їх класифікація	2
4.	4	Стройові вправи. Стройові поняття та прийоми, повороти, ходьба та її різновиди. Шиккування і перешиккування, розмикання і змикання. Фігурне марширування, біг і його різновиди.	2
5.	4	Методика навчання стройовим вправам. Виконання стройових вправ за командою і розпорядженням.	2
6.	4	Методика навчання стройовим вправам. Управління строем за командою (голосом, сигналом, особистим прикладом вчителя, за розпорядженням, в довільній формі).	2
7.	5	Вправи для загального розвитку. Вправи без предметів, в парах, в колі та в русі. Вправи з м'ячами, з гімнастичними палицями, зі скакалками; Вправи без предметів (на координацію).	2
8.	5	Методика навчання вправам для загального розвитку. Вправи біля опори. Вправи в положенні сидячи та лежачи.	2
9.	5	Прикладні та стрибкові вправи, методика їх навчання. <i>Прикладні вправи</i> , які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. (лазіння різними способами по гімнастичній лаві, лазіння різними способами по гімнастичній стінці, перелізання різними способами через перешкоди). <i>Стрибкові вправи</i> , які сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивають силу, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі	2
10.	5	Вплив вправ СФП на розвиток фізичних якостей та загальний стан організму. Підбір засобів, методів і методичних прийомів в процесі навчання вправ для загального розвитку.	2
11.	5	Вправи для формування правильної постави та профілактики розвитку плоскостопості. Підбір вправ для формування правильної постави та профілактики розвитку плоскостопості.	2
12.	6	Акробатичні вправи. Виконання <i>акробатичних вправ</i> на заняттях з будь-яким контингентом для виховання: спритності, орієнтування в просторі, сміливості, рішучості, гнучкості та інших якостей, які потрібні для досягнення фізичної досконалості та спортивної майстерності. Групування, переكاتи, перекиди вперед та назад. Акробатичні вправи, як засіб розвитку фізичних здібностей. Стійка на лопатках, на руках, на голові, міст з положення лежачи, перевероту боком	2
13.	6	Вправи на приладах. Виконання навчальних комбінацій курсу.	2
14.	6	Вправи на приладах. Виконання навчальних комбінацій	2

		курсу.	
15.	Теми 1-6	Модульний контроль 1	2
Разом			30
2 семестр			
Змістовий модуль 2. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі			
16.	7	Основні форми занять гімнастикою в школі.	2
17.	7	Використання різновидів гімнастики при проведенні позаурочних форм занять.	2
18.	7	Використання різновидів гімнастики при проведенні комплексів ЗРВ на уроках фізичної культури у ЗЗСО.	2
19.	7	Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.	2
20.	8	Характеристика оздоровчих видів гімнастики як засобу для формування стійких навичок здорового способу життя.	2
21.	8	Оздоровчі види гімнастики. Гігієнічна: ранкова гімнастика; фізкультхвилинки; фізкультпаузи; атлетична; дихальна; фітнес... Лікувальна: коригуюча; реабілітаційна; функціональна.	2
22.	8	Навчально-розвиваючі види гімнастики (прикладна та базова) та їх характеристика.	2
23.	8	Спортивні види гімнастики: (масові та спеціалізовані) спортивна гімнастика; акробатика; художня гімнастика; аеробіка їх характеристика.	2
24.	9	Особливості використання нетрадиційних видів гімнастики в НУШ.	2
25.	9	Характеристика нетрадиційних видів гімнастики: фітнесу, шейпінгу, пілатесу, чирлідінгу та інших. Їх використання при організації урочних та позаурочних форми занять з фізичного виховання протягом навчального дня у НУШ.	2
26.	9	Використання нетрадиційних видів гімнастики при організації урочних форми занять з фізичного виховання протягом навчального дня у НУШ.	2
27.	9	Використання нетрадиційних видів гімнастики при організації позаурочних форми занять з фізичного виховання протягом навчального дня у НУШ.	2
28.	10	Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі. Структура уроку (гімнастики) – основної форми занять гімнастикою у школі.	2
29.	10	Особливості та методика проведення підготовчої частини уроку (її завдання та засоби).	2
30.	10	Особливості та методика проведення основної частини уроку (її завдання та засоби).	2
31.	10	Особливості та методика проведення заключної частини уроку (її завдання та засоби).	2
32.	Теми 7-10	Модульний контроль 2	2
33	Залік	Залік	2
Разом			36
Разом за курс навчання			66

8. Самостійна робота

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на практичних заняттях.

Самостійна робота здобувачів освіти з освітнього компонента «Гімнастика (теорія та методика)» реалізується:

- 1) безпосередньо під час аудиторних занять;
- 2) під керівництвом викладача поза межами навчального розкладу – на консультаціях, під час творчих контактів, ліквідації заборгованості, виконання індивідуальних завдань;

У ході самостійної роботи здобувач освіти:

- 1) засвоює теоретичний матеріал (окремі теми, правила);
- 2) закріплює теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом (вирішення завдань, виконання контрольних робіт, тестів для самоперевірки);

Результати самостійної роботи здобувачів освіти контролюються викладачем: оцінюються й враховуються в ході підсумкового контролю з освітнього компонента.

Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні проекти (презентації з дослідженої проблеми), усні опитування.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- 1) підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних, тощо);
- 2) виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;
- 3) роботу над окремими темами освітніх компонентів, які згідно з робочою програмою освітнього компонента винесені на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- 4) підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі до модульних робіт;

Питання СРС включаються до програми заліку.

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
	1 семестр		
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання	2 год. Підготувати реферат на тему про місце гімнастики у системі фізичного виховання НУШ.	Основна: 1, 2, 4 Допоміжна: 6, 10, 12, 16, 18, 22, 23, 40, 43	Презентація (Підготовка презентації)
Тема 2. Гімнастична термінологія	2 год. Закріпити теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом завдань, виконання тестів для самоперевірки.	Основна: 1, 2, 3, 4 Допоміжна: 2, 22, 23, 18, 40	Письмова робота (письмова відповідь на запитання абовиконання тестів)
Тема 5. Вправи для загального розвитку.	4 год. Розробити та записати комплекс ЗРВ з предметами або без них (за вибором здобувачів освіти.) 6 год. Виконати творче завдання.	Основна: 1, 2, 3, 4 Допоміжна: 8, 22, 23,40,43	(Розробити та записати) Робота в малих групах (Участь у проекті)

	<p>Участь у проєкті на тему: «Вправи для загального розвитку». Визначити мету завдання, актуальність теми, сформулювати очікувані результати та зробити висновок і зняти відео.</p> <p>2 год.</p> <p>Розробити комплекс вправ для формування правильної постави. комплекс вправ для формування правильної постави; укріплення м'язів ступні з метою профілактики розвитку плоскостопості (за вибором здобувача освіти).</p> <p>2 год.</p> <p>Розробити комплекс вправ для розвитку фізичних якостей (сили; для розвитку м'язів черевного пресу; вправ для розвитку гнучкості. Підготовка <i>презентації</i> комплексу вправ для розвитку фізичних якостей (за вибором здобувача освіти).</p>		<p>на тему: «Вправи для загального розвитку») Презентація відео</p> <p>Письмова робота (Розробити та записати. Підготовка <i>презентації</i> комплексу вправ для розвитку фізичних якостей)</p> <p>Письмова робота (Розробити та записати. Підготовка <i>презентації</i> комплексу вправ для розвитку фізичних якостей)</p>
Тема 6. Акробатичні вправи. Вільні вправи та вправи на приладах	<p>1 год.</p> <p>Підготовка до виконання навчальної комбінації на вільних вправах</p>	<p>Основна: 1, 2, 3, 4 Допоміжна: 26, 30,40</p>	<p>Виконання елементів навчальної комбінації на вільних вправах</p>
Теми 1-6.	<p>2 год.</p> <p>Підготуватися до здачі змістовного модуля 1. Закріпити теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом завдань, виконання тестів для самоперевірки.</p>	<p>Основна: 1, 2, 3, 4</p> <p>Допоміжна: 3, 6, 8, 9, 14, 15 18, 22, 25, 26, 31, 34, 36, 37, 39,43,44</p>	<p>Відповіді на питання вивчених тем для самоперевірки абовиконання тестів.</p>
Всього	21 год.		
	2 семестр		

<p>Тема 7. Основні форми занять гімнастикою в школі.</p>	<p>2 год. Підготувати реферат на теми «Особливості інклюзивного навчання учнів початкової школи (фізична культура)»</p> <p>2 год. Опрацювати форми занять гімнастикою (зарядка, виконання домашніх завдань, індивідуальні тренування) їх організація, зміст і методика проведення. - Лікувальна гімнастика та її використання під час занять з учнями СМГ. - Підготовка <i>презентації</i> комплексу вправ лікувальної гімнастики в школі (за вибором здобувача освіти).</p>	<p>Основна: 1, 2, 3, 4</p> <p>Допоміжна: 3, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 32, 33, 35, 40</p>	<p>Презентація (Підготовка <i>презентації</i>)</p> <p>Підготовка <i>презентації</i> (за вибором здобувача освіти)</p>
<p>Тема 8. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.</p>	<p>1 год. Підготувати презентацію однієї з форм занять гімнастикою в школі (за вибором здобувача освіти). «Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО (гімнастика до занять, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, активні перерви) їх організація, зміст і методика проведення»</p> <p>1 год. Підготувати реферат або презентаційне повідомлення на теми: «Видатні спортсмени незалежної України зі спортивних видів гімнастики (хронологія та досягнення)», «Розвиток гімнастики в Україні. Внесок українських гімнастів в олімпійський рух». (за вибором здобувача освіти).</p>	<p>Основна: 1, 2, 3, 4</p> <p>Допоміжна: 3, 4, 9, 11, 13, 20, 22, 23, 25, 29, 30, 32, 40, 43</p>	<p>Підготовка <i>презентації</i> однієї з форм занять гімнастикою в школі (за вибором здобувача освіти).</p>
<p>Тема 9. Особливості використання нетрадиційних видів гімнастики в НУШ.</p>	<p>4 год. Підготувати презентаційне повідомлення з організації та проведення одного із нетрадиційних видів гімнастики (за вибором здобувача освіти).</p>	<p>Основна: 1, 2, 3, 4</p> <p>Допоміжна: 1, 3, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23,</p>	<p>Робота в малих групах Практично провести з одногрупниками</p>

	«Використання нетрадиційних видів гімнастики в освітньому процесі початкової, середньої та старшої школи»	27, 34, 36, 37, 38, 42	
Тема 10. Організація та методика проведення уроків гімнастики.	4 год. Розробити план-конспект інноваційного уроку гімнастики (з учнями різного віку та рівня підготовленості)	Основна: 1, 2, 3, 4 Допоміжна: 3, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 32, 33, 35, 40	Презентація (розробити план-конспект інноваційного уроку).
Тема 7-10.	2 год. Підготовка до здачі змістовного модуля 2. Закріпити теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом завдань, виконання тестів для самоперевірки	Основна: 1, 2, 3, 4 Допоміжна: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 32, 33, 35, 40	Відповіді на питання вивчених тем для самоперевірки
Всього	16 год.		
Разом:	37 год.		

Індивідуальне завдання

Складовою самостійної роботи здобувача освіти є індивідуальне завдання. Підготовка ІЗ здійснюється на основі опрацьованого матеріалу та зібраної інформації, її аналізу та формулювання висновків. ІЗ оформляється у відповідності з встановленими вимогами.

Завдання виконання індивідуального завдання полягає у розробці проекту на задану тему.

В індивідуальній роботі здобувачі освіти повинні показати:

- правильне розуміння поставленого завдання;
- вміння працювати з літературними джерелами;
- висловлювати свої думки стосовно вибраної теми і робити обґрунтовані висновки на основі проведеного дослідження;
- можливість використовувати теоретичні знання, отримані на практичних заняттях, застосовувати сучасні методи дослідження роботи з інформацією.

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

ІР передбачає підготовку есе за обраною темою.

Вимоги до оформлення есе - презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

Етапи презентації	Номер слайду
ВСТУП Представлення теми та виконавця Оголошення мети проекту, завдання, актуальність теми...	2
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації	1
ОСНОВНА ЧАСТИНА	1

Розкриття першого пункту плану...	
Розкриття другого пункту плану...	№+1
ПІДСУМОК	№+1
Сформулювати очікувані результати	
ВИСНОВОК	№+2

- обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення впродовж 3-4 хвилин.

Вимоги до оформлення слайдів презентації.

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

I – Титульний слайд (тема та автор)

II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація)

III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему)

N +1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах) дослідження)

N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи)

Критерії оцінювання презентації-виступу

Критерії оцінювання	Кількість балів
Відповідність темі	1
Ясність і логіка, структурованість сформованих слайдів	1
Повнота викладу змісту заявленої теми	1
Стильова єдність презентаційного матеріалу	1
Використання оптимальних технологій в оформленні слайдів	1
ВСЬОГО БАЛІВ	5

Тематика, термін виконання і захисту ІЗ доводиться до відома здобувачів освіти не пізніше 3-го тижня від початку семестру.

ТЕМАТИКА ІЗ

1. Розробити та записати комплекс ЗРВ з предметами або без них (за вибором здобувачів освіти.)
2. Виконати творче завдання у малих групах або індивідуально (за вибором здобувачів освіти). Участь у проєкті на тему: «Вправи для загального розвитку». Визначити мету та сформулювати очікувані результати від участі у проєкті, зняти відео.
3. Розробити комплекс вправ для формування правильної постави. комплекс вправ для формування правильної постави; укріплення м'язів ступні з метою профілактики розвитку плоскостопості (за вибором здобувача освіти).
4. Розробити комплекс вправ для розвитку фізичних якостей (сили; для розвитку м'язів черевного пресу; вправ для розвитку гнучкості. Підготовка *презентації* комплексу вправ для розвитку фізичних якостей (за вибором здобувача освіти).
5. Підготувати *презентацію* однієї з форм занять гімнастикою в школі (за вибором здобувача освіти) «Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО (гімнастика до занять, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, активні перерви) їх організація, зміст і методика проведення.»
6. Підготувати реферат або презентаційного повідомлення на тему: «Видатні спортсмени незалежної України зі спортивних видів гімнастики» (хронологія та досягнення); «Розвиток гімнастики в Україні»; «Внесок українських гімнастів в олімпійський рух» (за вибором здобувача освіти).

7. Підготувати презентаційне повідомлення: «Використання нетрадиційних видів гімнастики в освітньому процесі початкової, середньої та старшої школи». (за вибором здобувача освіти).

8. Розробити план-конспект інноваційного уроку гімнастики для учнів(початкової, середньої або старшої школи) за вибором здобувача освіти.

9. Методи навчання

Методи викладання освітнього компонента «Гімнастика (теорія та методика)» добираються відповідно до компетентнісного, діяльнісного та особисто орієнтованого підходів НУШ і спрямовані на формування професійних, рухових, методичних та соціальних компетенцій майбутніх учителів фізичної культури, зокрема:

- За джерелами знань використовуються такі методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація, практична робота, вправи.
- За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.
- За рівнем фізичного розвитку використовується метод особистісно-орієнтованого підходу.

Словесні методи навчання

Забезпечують формування теоретичних знань, професійного мислення та педагогічної рефлексії.

- *лекція(інформаційна, проблемна, лекція - візуалізація) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація, Zoom in.),*
- *пояснення навчального матеріалу (пояснення та коментування виконання вправ);*
- *розповідь;*
- *бесіда (евристична, проблемна)*
- *інструктаж (вступний, поточний, підсумковий)*
- *обговорення методичних підходів НУШ;*
- *аналіз та самоаналіз діяльності.*

Адаптація до НУШ: діалогічність, орієнтація на запитання студентів, формування здатності пояснювати рухові дії мовою, доступною для дітей.

Наочні методи навчання

Сприяють формуванню правильних уявлень про техніку та методику навчання вправ.

- *показ вправ викладачем, показ підготовленим студентом;*
- *демонстрація відеоматеріалів, використання схем, плакатів, кінограм, ілюстрація, демонстрація, мультимедійні презентації;*
- *відеоаналіз техніки виконання, спостереження.*

Адаптація до НУШ: використання цифрових технологій, візуальних підказок, прикладів, орієнтованих на вікові особливості учнів.

Практичні методи навчання

Є провідними у формуванні рухових вмінь та методичної майстерності

- *розучування, вправ у цілому;*
- *розучування вправ по частинах;*
- *багаторазове повторення,*
- *метод підвідних вправ,*
- *вправляння з поступовим ускладненням;*
- *самостійне виконання з контролем;*

- *страхування і допомога.*

Адаптація до НУШ: диференціація завдань, створення ситуації успіху, урахування індивідуальних особливостей.

Ігрові та змагальні методи

Спрямовані на підвищення мотивації та позитивного емоційного фону.

- *рухливі та сюжетні ігри;*
- *естафети;*
- *елементи змагань;*
- *командні завдання.*

Адаптація до НУШ: акцент на співпрацю, а не на результат, розвиток соціальних громадянських компетентностей.

Проблемно-пошукові методи

Розвивають критичне мислення та здатність до педагогічного проектування.

- *проблемне навчання;*
- *метод кейсів;*
- *аналіз педагогічних ситуацій;*
- *постановка методичних задач;*
- *моделювання уроків гімнастики.*

Адаптація до НУШ: орієнтація реальні шкільні ситуації, інклюзивне середовище, безпечну рухову діяльність.

Інтерактивні методи

Забезпечують активну участь здобувачів освіти у навчальному процесі.

- *робота в малих групах;*
- *взаємонавчання;*
- *дискусія;*
- *рольові ігри (викладач-учень);*
- *взаємооцінювання*

Адаптація до НУШ: педагогіка партнерства, розвиток комунікативної компетентності

Метод контролю та оцінювання

- *усне опитування;*
- *тестування;*
- *контрольні нормативи;*
- *перевірка практичних умінь;*
- *аналіз конспектів уроків;*
- *самооцінка і взаємооцінка.*

Адаптація до НУШ: формувальне оцінювання, орієнтація на індивідуальний прогрес.

Самостійна робота здобувачів освіти

Сприяє формуванню здатності до безперервного професійного розвитку.

- *опрацювання фахової літератури;*
- *підготовка конспектів уроків відповідно до НУШ;*
- *створення методичних розробок;*
- *відеоаналіз вправ та уроків;*
- *виконання індивідуальних проєктів.*

Інструменти та обладнання: у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури використовуються сучасні інформаційно-комунікаційні технології, навчальні платформи, друковані та електронні ресурси, фізкультурно-спортивне обладнання та інвентар, зокрема

рекомендованій для НУШ, а також інноваційні засоби тестування й вимірювання фізичного розвитку учнів.

10. Форми контролю знань та критерії оцінювання

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

Поточний контроль здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних, індивідуальних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, а також у формі тестування тощо.

Оцінка роботи студента на практичному занятті проводиться за результатами виконання завдань та керується принципом академічної доброчесності. Об'єктивне оцінювання полягає у індивідуальному, особистісно – орієнтованому, різнорівневому підході до результатів навчання здобувачів освіти за яке можна здобути відповідну кількість балів.

Оцінка самостійної роботи здобувача освіти проводиться за результатами виконання завдань.

Оцінка роботи студента на практичному занятті при здачі СФП та залікових комбінацій проводиться за результатами виконання завдань:

Бали одержані за виконання навчальних комбінацій та вправ СФП відповідають оцінкам: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт. Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті або за результатами контрольної роботи (усної відповіді на питання, співбесіди, професійного виконання навчальної залікової комбінації, вправ СФП, творчого конкурсу тощо).

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку (тестування). Залік передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – модульний контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів). Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента за семестр, яка вноситься до залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та підсумкового контролю.

Схема нарахування балів з освітнього компонента

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання	
Поточний контроль	Робота на практичних заняттях: <ul style="list-style-type: none"> - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування, тестування, вирішення практичних завдань; - виконання навчальних комбінацій та вправ СФП); - участь у проєкті; - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання тощо 	70 балів	
Модульний контроль	Модульний контроль 1	15 балів	30
	Модульний контроль 2	15 балів	балів
Підсумковий контроль (<i>залік</i>)	Залік проходить (<i>тестування</i>)	30 балів	

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання	
Поточний контроль	Робота на практичних заняттях: <ul style="list-style-type: none"> - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування, тестування, вирішення практичних завдань; - участь у навчальній дискусії, обговоренні ситуаційного завдання тощо 	Максимальна кількість балів на практичному занятті – 5	
	<i>За роботу на практичних заняттях здобувач максимально може отримати:</i>		
	35 балів - (теми 1, 2, 3, 4, 6 (1 семестр));		
	20 балів - (теми 7, 8, 9, 10 (2 семестр))		
Модульний контроль	Самостійна робота / Індивідуальне завдання: Теми 1, 2, 3, 4, 6 (1 семестр) Теми 7, 8, 9, 10 (2 семестр)	Максимальна кількість балів за СР – 5 (1 семестр); 10(2 семестр)	
	<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 15 балів</i>		
	Модульний контроль 1	Максимальна кількість балів – 15	
	Модульний контроль 2	Максимальна	

		кількість балів – 15
Додаткові бали	Участь у конкурсах студентських робіт. Участь у наукових студентських конференціях.	Максимальна кількість балів – 5
	<i>(Згідно з п.4.9. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу у КЗВО «ЛПК» ВОР)</i>	
<p>Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить <i>не менше 60 балів</i>, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.</p> <p>Якщо здобувач освіти вирішив підвищити свою успішність на диференційованому заліку, то бали, набрані здобувачем освіти за результатами модульного контролю, анулюються.</p> <p>В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – модульний контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (диференційований залік) контроль (30 балів).</p>		
Підсумковий контроль <i>(диференційований залік)</i>	Диференційований залік проходить у формі тестування	Максимальна кількість балів – 30

За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:

Кількість балів	Критерії оцінювання знань здобувача освіти на практичному занятті			
	<i>Активність та участь у роботі</i>	<i>Практичне застосування знань і вчасність</i>	<i>Фахова компетентність та взаємодія в групі</i>	<i>Самостійність виконання та креативність</i>
Мінімальна кількість 1–2 бали	Не проявляє активності часто відсутній	Завдання не виконано або не відповідає вимогам. Не своєчасність виконання завдань.	Відсутність комунікативних навичок. Ігнорує групову роботу.	Робота – не самостійна. Відсутня творчість, присутнє копіювання чужих ідей.
Задовільна 3 бали	Пасивна участь виконує лише за вказівкою	Завдання виконує не всі і невчасно.	Обмежене висловлення думок, володіння гімнастичною термінологією. Пасивна участь у груповій роботі	Виконує частково самостійно. Завдання шаблонні, без креативності та оригінальності.
Достатня 4 бали	Переважно активний епізодичні прояви ініціативи	Завдання виконує вчасно, але є дрібні недоліки.	Рівень комунікацій добрий, іноді трапляються незначні недоліки чи	Завдання виконує майже завжди самостійно. Є елементи креативності.

			неточності у володінні гімнастичною термінологією та виконанні вправ. Взаємодіє у команді, але не завжди активно	
Максимальна 5 балів	Активно працює проявляє ініціативу на практичних заняттях, дискусіях і командній роботі.	Завдання виконує вчасно та якісно використовуючи набуті знання.	Володіє високим рівнем комунікацій добрий, висловлюється змістовно, чітко і логічно, володіє гімнастичною термінологією, виконує вправи без помилок. Є командним учасником у комунікативних ситуаціях.	Впевнено й самостійно виконує усі завдання, без сторонньої допомоги. Проявляє творчий підхід та оригінальні ідеї.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 1

1. Що таке гімнастика? Яке місце займає гімнастика в системі фізичного виховання?
2. Які характерні особливості гімнастики?
3. В яких ланках системи фізичного виховання займаються гімнастикою?
4. В чому полягає суть гімнастики як навчальної, наукової і педагогічної дисципліни?
5. Назвіть точки та межі залу.
6. Які види гімнастики ви знаєте?
7. Дайте характеристику оздоровчих видів гімнастики. (навести приклад).
8. Дайте характеристику навчально-розвивальних видів гімнастики. (навести приклад).
9. Дайте характеристику спортивних видів гімнастики. (навести приклад).
10. Які санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, види страховки ви знаєте? Яке значення ці вимоги мають до попередження травматизму на уроках гімнастики?
11. Назвіть: загальні положення з техніки безпеки під час занять гімнастикою; вимоги безпеки перед початком занять, під час проведення занять і після закінчення занять.
12. Що таке гімнастична термінологія?
13. Яке значення і вимоги до утворення гімнастичної термінології?
14. Форми запису гімнастичних вправ (комплекс ЗРВ).
15. Форми запису гімнастичних вправ (записування вправ на гімнастичних приладах).
16. Дати визначення понять: обхід, діагональ, протихід, змійка, спіраль, коло.
17. Дати визначення понять: стрій, шеренга, колона, ряд, дистанція, інтервал, направляючий, замикаючий, фланг, фронт.
18. Назвіть зміст, засоби, методи та методичні прийоми гімнастики.
19. Охарактеризуйте основні групи гімнастичних вправ (навести приклад).

20. Які методи та методичні прийоми використовуються під час вивчення різноманітних гімнастичних вправ.
21. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Стройові і порядкові вправи.
22. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Підготовчі вправи.
23. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Загальнорозвиваючі вправи.
24. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Прикладні вправи.
25. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Вільні вправи.
26. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Акробатичні вправи.
27. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Стрибки.
28. Дайте характеристику окремих груп гімнастичних вправ. Вправи на гімнастичних приладах
29. Класифікація гімнастичних вправ (махові, стрибкові переміщення).
30. Класифікація гімнастичних вправ (статичні вправи, силові вправи)
31. Методика навчання розмикання, управління строем за командою (голосом, сигналом, особистим прикладом вчителя), за розпорядженням (в довільній формі).
32. Методика навчання перешикування з 1 колони в колону по 4 поворотами під час руху та перешикування в зворотньому напрямку.
33. Методика навчання перешикування з 1 колони в колону по 4 дробленням і злиттям.
34. Методика навчання перешикування з 1 шеренги уступом за попереднім розрахунком.
35. Методика навчання перешикування з 1 шеренги в 2 навпаки.
36. Методика навчання перешикування з 1 колони в колону по 4 поворотами під час руху та перешикування в зворотньому напрямку.
37. Методика навчання перешикування з 1 шеренги в 3 навпаки.
38. Методика навчання перешикування з 1 колони в 2 навпаки.
39. Методика навчання перешикування з 1 колони в 3 навпаки.
40. Методика побудови комплексу загально – розвиваючих вправ
41. Техніка виконання та методика навчання зіскок прогнувшись (колода).
42. Техніка виконання та методика навчання зіскоку дугою з упору на перекладині.
43. Техніка виконання та методика навчання зіскоку махом назад (кільця).
44. Техніка виконання та методика навчання лазіння по гімнастичній лаві.
45. Техніка виконання та методика навчання лазіння по гімнастичній стінці (різними способами).
46. Техніка виконання та методика навчання лазіння по канату в два прийоми.
47. Техніка виконання та методика навчання лазіння по канату в три прийоми.
48. Техніка виконання та методика навчання оберту вперед (ліворуч) правою з упору ноги нарізно хватом знизу.
49. Техніка виконання та методика навчання оберту назад в упорі на перекладині.
50. Техніка виконання та методика навчання перекиду вперед.
51. Техніка виконання та методика навчання перекиду назад.
52. Техніка виконання та методика навчання підйому переворотом махом однією і поштовхом другої.
53. Техніка виконання та методика навчання підйому переворотом силою (перекладина).
54. Техніка виконання та методика навчання підтягування на животі по гімнастичній лаві, різними способами.
55. Техніка виконання та методика навчання розмахування в упорі на передпліччях (бруси паралельні).
56. Техніка виконання та методика навчання стійки на голові.

57. Техніка виконання та методика навчання стійки на лопатках.
 58. Техніка виконання та методика навчання стійки на руках.
 59. Техніка виконання та методика навчання стрибка в упор на коліна (через коня).
 60. Техніка виконання та методика навчання стрибка зігнувши ноги через коня.

ТАБЛИЦЯ КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ
МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ
Змістовий модуль 1
«Гімнастика в загальній системі фізичного виховання»
(максимум – 15 балів)

Теми змістового модуля	Компетентності	ПРН	Види контролю	Критерії оцінювання	Макс. бал
Тема 1–2. Гімнастика в системі фізичного виховання. Техніка безпеки. Гімнастична термінологія	ЗК3, ЗК7, ЗК9, СК11, СК12, СК16	ПРН7, ПРН11, ПРН16	Письмова робота, усне опитування	Знання ролі гімнастики в системі фізичного виховання; правильне використання термінології; розуміння вимог безпеки	5
Тема 3–4. Засоби гімнастики. Стройові вправи та методика їх навчання	ЗК3, ЗК9, СК4, СК14, СК17	ПРН7, ПРН19, ПРН20	Практичне завдання	Уміння добирати та класифікувати гімнастичні вправи; правильність виконання стройових прийомів; методична грамотність	5
Тема 5–6. Вправи для загального розвитку. Акробатичні, вільні вправи та вправи на приладах	ЗК3, ЗК7, ЗК9, СК4, СК15, СК17	ПРН10, ПРН11, ПРН21	Практичне виконання вправ (навчальні комбінації, СФП)	Вправи виконані точно, технічно правильно, з дотриманням ТБ. Обґрунтований підбір вправ з урахуванням віку та фізіологічних особливостей; дотримання техніки безпеки; методична доцільність	5
Разом за змістовий модуль 1 - 15					

Рівні оцінювання за змістовий модуль 1

Високий рівень (13–15 балів)

Здобувач освіти:

- глибоко й системно володіє теоретичним матеріалом з усіх тем модуля;

- правильно використовує гімнастичну термінологію, вільно пояснює техніку виконання вправ;
- самостійно та методично грамотно добирає засоби гімнастики відповідно до вікових, психофізіологічних особливостей здобувачів освіти;
- обґрунтовує вибір фізичних навантажень на основі знань з анатомії та фізіології;
- дотримується правил техніки безпеки, уміє застосовувати страхування й допомогу;
- демонструє креативність, педагогічну чуйність, здатність до адаптації в нових педагогічних ситуаціях.

Відповідає сформованості компетентностей: ЗК3, ЗК7, ЗК9; СК4, СК11, СК12, СК14, СК15, СК17

Досягнення ПРН: 7, 10, 11, 16, 19, 20, 21

Достатній рівень (10–12 балів)

Здобувач освіти:

- володіє основним теоретичним матеріалом, допускає незначні неточності;
- переважно коректно застосовує гімнастичну термінологію;
- виконує практичні завдання правильно, але потребує часткової допомоги викладача;
- загалом дотримується правил безпеки, однак не завжди обґрунтовує їх застосування;
- уміє добирати вправи, але обґрунтування вибору недостатньо повне.

Відповідає сформованості компетентностей: ЗК3, ЗК9; СК4, СК11, СК14, СК17

Досягнення ПРН: 7, 10, 11, 16, 19

Середній рівень (7–9 балів)

Здобувач освіти:

- фрагментарно володіє теоретичними знаннями;
- допускає помилки у використанні гімнастичної термінології;
- практичні завдання виконує з помилками або за зразком;
- частково дотримується правил техніки безпеки;
- має труднощі з плануванням та методичним обґрунтуванням вправ.

Відповідає сформованості компетентностей: ЗК9; СК4, СК17 (частково)

Досягнення ПРН: 7, 10 (частково)

Низький рівень (0–6 балів)

Здобувач освіти:

- не володіє основними поняттями та термінами змістового модуля;
- не може пояснити значення гімнастики в системі фізичного виховання;
- не дотримується вимог техніки безпеки;
- не здатний самостійно виконувати або добирати гімнастичні вправи;
- не демонструє сформованості професійних компетентностей.

Компетентності та ПРН не сформовані або сформовані на мінімальному рівні.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 2

1. Які основні форми організації занять з гімнастики в школі ви знаєте?
2. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення гімнастика до занять.
3. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення фізкультурхвилинок.
4. Завдання, особливості організації, засоби і методика проведення фізкультпауз.

5. Використання гімнастики на рухливих перервах.
6. Який зміст, методика і організація проведення самостійних занять гімнастики (ранкова індивідуальна гімнастика, виконання домашніх завдань за вказівкою вчителя або тренера, інші індивідуальні тренування і заняття атлетичною гімнастикою).
7. Які самостійні заняття гімнастикою ви знаєте?
8. Що таке урок?
9. Назвіть основні завдання уроку.
10. Назвіть допоміжні завдання уроку.
11. В яких напрямках проходить підготовка вчителя до уроку?
12. Які методи регулювання фізіологічного навантаження на уроці гімнастики ви знаєте?
13. Що таке обсяг роботи та її інтенсивність?
14. Яке значення мають самостійні форми занять для розв'язання завдань з фізичного виховання?
15. На що впливає музичний супровід під час уроків гімнастики? Назвіть які завдання занять гімнастикою.
16. В чому полягає зміст і методика проведення уроку гімнастики.
17. Які особливості уроку основної гімнастики в I - IV класах?
18. Які особливості уроку основної гімнастики в V - IX класах?
19. Які особливості уроку основної гімнастики в X – XI класах?
20. Які методи регулювання фізіологічне навантаження на уроці гімнастики ви знаєте?
21. Яка структура уроку гімнастики?
22. Яке завдання, зміст та засоби підготовчої частини уроку?
23. Яке завдання, зміст та засоби основної частини уроку?
24. Яке завдання, зміст та засоби заключної частини уроку?
25. Які засоби інформування учнів на уроці гімнастики ви знаєте?
26. Назвіть методи організації навчальної роботи:
27. Що таке загальна щільність уроку?
28. Що таке моторна щільність уроку?
29. Назвіть загальні положення ЛПК на уроці, мету, завдання, основні форми.
30. Назвіть чинники які впливають на щільність уроку.
31. Що таке буйлінг, які його ознаки та алгоритм дій при його проявах.
32. Вкажіть сучасні системи фізичних вправ.
33. Дайте характеристику атлетичної гімнастики.
34. Дайте характеристику базової (класичної) аеробіки.
35. Дайте характеристику гідроаеробіці (аквааеробіці).
36. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч».
37. Що є основою стретчингу?
38. У якому складі фітнес-програм використовуються Стретчинг-тренування?
39. Яких додаткових принципів та за яких умов варто дотримуватися під час Стретчинг-тренування?
40. Дайте характеристику методам стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.
41. Опишіть технологію виконання програми стретчингу для м'язів всього тіла (1- 16).
42. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу верхніх кінцівок.
43. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу нижніх кінцівок.
44. Дайте характеристику шейпінгу
45. Назвіть напрями фітнес-програм оздоровчої гімнастики.

46. Дайте характеристику фітнес-програми, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
47. Дайте характеристику фітнес-програми, зі степами.
48. Дайте характеристику фітнес-програми, з фітболами.
49. Що таке черлідінг?
50. На прикладі певної нетрадиційної системи вправ показати їх позитивний вплив на всебічний гармонійний розвиток особистості

ТАБЛИЦЯ КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ

**Змістовий модуль 2 «Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі»
(максимум - 15 балів),**

№	Тема	Компетентності	ПРН	Критерії оцінювання	Макс. балів
1	Тема 7. Основні форми занять гімнастикою в школі	ЗК7, СК14, СК17	ПРН 7, ПРН 11	Аналіз форм занять, методика організації уроку відповідно до вікових та психофізіологічних особливостей учнів	3 бали
2	Тема 8. Види гімнастики та їх характеристика	ЗК9, СК4, СК15	ПРН 10, ПРН 16, ПРН 19	Визначення та характеристика оздоровчих, прикладних, спортивних видів гімнастики; добір засобів відповідно до індивідуальних потреб	4 бали
3	Тема 9. Нетрадиційні види гімнастики в НУШ	ЗК3, СК14, СК17	ПРН 7, ПРН 20	Знання особливостей сучасних видів гімнастики; креативне впровадження в навчальний процес	2 бали
4	Тема 10. Урок гімнастики як основна форма занять	СК11, СК12, СК17	ПРН11, ПРН 21	Структура уроку, методика кожної частини, безпека, мотивація учнів, патріотичне виховання	4 бали
5	Інтегративна підсумкова компетентність	Всі	Всі	Комплексне розуміння методики, творчий підхід, практична спрямованість	2 бали
	Разом за змістовий модуль 1				15 балів

Рівень засвоєння змісту тем:

1. Основні форми занять гімнастикою в школі (тема 7): (макс. 3 бали)

Високий рівень (3 бали):

- Здобувач освіти вільно орієнтується у формах занять (урочна, позаурочна, індивідуальна, гурткова тощо).
- Вміє обґрунтовано аналізувати та обирати методику проведення занять відповідно до вікових, фізіологічних, психолого-педагогічних особливостей учнів.

- Проявляє педагогічну чуйність, уміє адаптувати підхід до конкретних умов НУШ.
- Продемонстровано креативність і вміння моделювати педагогічні ситуації.

Достатній рівень (2 бали):

- Вміє описати основні форми занять та методику їх організації.
- Застосовує стандартні підходи до планування занять.
- Обмежена адаптація під особливості учнів.

Середній рівень (1 бал):

- Надане фрагментарні знання.
- Потребує допомоги у виборі методики та форми заняття.
- Виявлено формальне розуміння теми.

Низький рівень (0 балів):

- Не орієнтується в темі, допущено грубі помилки, відсутнє розуміння методики.

2. Види гімнастики та їх характеристика (тема 8) (макс. 4 бали)

Високий рівень (4 бали):

- Детально охарактеризовано всі види гімнастики: оздоровчу, прикладну, спортивну, навчально-розвивальну, нетрадиційну.
- Вміло поєднує знання з анатомії, фізіології та вікової психології для обґрунтування вибору виду гімнастики.
- Здійснено аналіз прикладної значущості кожного виду для конкретної групи учнів (вік, стать, стан здоров'я).
- Продемонстровано здатність інтегрувати знання для побудови педагогічно обґрунтованого заняття.

Достатній рівень (3 бали):

- Надано характеристику більшості видів гімнастики.
- Частково враховано індивідуальні потреби учнів.
- Демонструється розуміння фізіологічного підґрунтя рухової діяльності.

Середній рівень (2 бали):

- Визначено основні види гімнастики без належного обґрунтування або аналізу.
- Поверхневе пояснення користі та застосування.

Низький рівень (0–1 бал):

- Знання фрагментарні, терміни плутаються, логіка побудови відповіді відсутня.

3. Нетрадиційні види гімнастики в НУШ (тема 9) (макс. 2 бали)

Високий рівень (2 бали):

- Наведено приклади нетрадиційних видів гімнастики (фітнес, пілатес, шейпінг, чирлідін, тощо) з чіткою педагогічною метою.
- Продемонстровано здатність творчо інтегрувати ці види в урочну та позаурочну діяльність НУШ.
- Оцінено мотиваційний та виховний потенціал таких форм активності.

Достатній рівень (1 бал):

- Надано опис кількох видів нетрадиційної гімнастики з обмеженою педагогічною інтерпретацією.

Середній або низький рівень (0 балів):

- Тема висвітлена поверхнево або з грубими помилками.

4. Урок гімнастики — основна форма занять у школі (тема 10) (макс. 4 бали)

Високий рівень (4 бали):

- Розкрито структуру уроку: підготовча, основна, заключна частини.
- Продемонстровано глибоке розуміння методики та психофізіологічних закономірностей побудови заняття.
- Продумано безпекові аспекти, профілактику травматизму, мотиваційні підходи.
- Враховано національно-патріотичну складову у вихованні.

Достатній рівень (3 бали):

- Урок описано правильно, але без глибокого аналізу окремих частин або без акценту на безпеку та мотивацію.

Середній рівень (2 бали):

- Опис поверхневий або непослідовний, допущено методичні помилки.

Низький рівень (0–1 бал):

- Відсутнє уявлення про логіку уроку, його частини або методику

5. Інтегративна підсумкова компетентність (макс. 2 бали)

Високий рівень (2 бали):

- Студент демонструє цілісне розуміння методики, здатність самостійно планувати заняття, критично оцінювати і творчо застосовувати отримані знання.
- Є здатність до саморефлексії, ініціативи, адаптації під змінні умови.

Достатній рівень (1 бал):

- Є загальне розуміння матеріалу, але з обмеженою ініціативністю.

Низький рівень (0 балів):

- Відсутня здатність інтегрувати знання, відповіді поверхневі, без реального застосування.

ЗАЛКОВИЙ ТЕСТ

з освітнього компоненту

«ГІМНАСТИКА (ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА)»

Анотація

У процесі фахового зростання вчителів фізичної культури завжди поставатимуть питання підвищення якості навчального процесу, покращання його організації за допомогою впровадження нових форм, засобів і методів навчання, розробки ефективних схем і прийомів подачі навчального матеріалу та контролю за його засвоєнням .

Мета: визначення рівня сформованості загальних і фахових компетентностей та досягнення програмних результатів навчання з теорії та методики гімнастики.

Тестові завдання розроблені та схвалені на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури.

Рівень освіти: бакалавр

Форма контролю: залік

Форма проведення: тестування

Кількість завдань: 20

Максимальна кількість балів: 30

Час виконання: 40 хвилин

Тип завдань: ситуаційні (методичні), з вибором однієї правильної відповіді

Вага одного завдання: 1,5 бала

Змістовий модуль	Кількість завдань	Бали
ЗМ 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання	10	15
ЗМ 2. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі	10	15
Разом :	20	30

Інструкція для здобувачів освіти:

- Оберіть одну правильну відповідь із запропонованих.
- За кожен правильну відповідь нараховується 1,5 бала.
- Неправильна відповідь або її відсутність — 0 балів.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Змістовий модуль 1

«Гімнастика в загальній системі фізичного виховання»

1. Під час пояснення нової гімнастичної вправи вчитель використовує стандартні терміни та чіткі команди. Це спрямовано на:

- А. Підвищення інтенсивності уроку
- Б. Забезпечення точності виконання рухів
- В. Формування витривалості
- Г. Емоційну активізацію учнів

2. Учитель підтримує учня під час виконання перекиду, запобігаючи падінню. Це приклад:

- А. Контролю
- Б. Корекції
- В. Страхування
- Г. Самооцінювання

3. Добір вправ з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей учнів свідчить про реалізацію:

- А. ЗК9
- Б. ЗК7
- В. СК4
- Г. СК11

4. Зменшення навантаження та введення дихальних вправ при втомі учнів реалізує принцип:

- А. Систематичності
- Б. Доступності
- В. Змагальності
- Г. Максимального навантаження

5. Основне призначення стройових вправ на уроці гімнастики — це:

- А. Розвиток сили
- Б. Формування гнучкості
- В. Організація та дисципліна
- Г. Корекція постави

6. Для формування правильної постави насамперед використовують вправи для:

- А. М'язів ніг
- Б. М'язів рук
- В. М'язів спини та живота
- Г. М'язів плечового пояса

7. Постійна допомога під час акробатичних вправ спрямована передусім на:

- А. Прискорення навчання
- Б. Підвищення складності
- В. Профілактику травматизму
- Г. Формування витривалості

8. Формування в учнів культури здорового способу життя відповідає ПРН:

- А. 7
- Б. 10
- В. 11

Г. 20

9. Безперервність і ритмічність рухів є характерною ознакою:

А. Акробатичних вправ

Б. Стройових вправ

В. Вільних вправ

Г. СФП

10. Перевірка справності гімнастичних приладів перед уроком демонструє сформованість:

А. СК4

Б. СК11

В. СК12

Г. СК17

Змістовий модуль 2

«Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі»

11. Одночасне виконання вправ усім класом за командою — це метод:

А. Індивідуальний

Б. Поточковий

В. Фронтальний

Г. Груповий

12. Розподіл учнів на групи з різним рівнем підготовленості — приклад:

А. Стандартизації

Б. Диференціації

В. Уніфікації

Г. Регламентації

13. Демонстрація вправи в цілому перед її деталізацією — це метод:

А. Розчленований

Б. Повторний

В. Цілісний

Г. Змагальний

14. Мета заключної частини уроку гімнастики — це:

А. Навчання нових вправ

Б. Максимальне навантаження

В. Відновлення організму

Г. Контроль нормативів

15. Планування мети, завдань і засобів уроку відповідає компетентності:

А. СК4

Б. СК11

В. СК14

Г. СК15

16. Позитивне підкріплення та заохочення учнів забезпечують:

А. Зниження дисципліни

Б. Формування мотивації

В. Зменшення навантаження

Г. Спрощення матеріалу

17. Ознайомлення учнів з алгоритмом дій у разі травми реалізує ПРН:

А. 10

Б. 16

В. 11

Г. 21

18. Використання нетрадиційних видів гімнастики та різноманітних форм рухової діяльності відповідає:

А. СК15

Б. СК14

В. СК12

Г. СК1

19. Коригування навантаження з урахуванням функціонального стану учнів — це:

А. СК12

Б. СК14

В. СК15

Г. СК17

20. Методично грамотне проведення уроку з адаптацією вправ відповідає:

А. СК4

Б. СК11

В. СК15

Г. СК17

Ключ оцінювання (для НМК)

- 27–30 балів — зараховано (високий рівень)
- 21–26 балів — зараховано (достатній рівень)
- 15–20 балів — зараховано (середній рівень)
- 15 балів — не зараховано

ВІДПОВІДІ

на тестові завдання з комплексу дисциплін «Гімнастика (теорія та методика)»

№ тестового завдання	Варіанти відповіді			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				

Дата _____ Підпис студента _____

Правильні відповіді: _____ (кількість), _____ (%) , _____ (рівень)

Викладач _____ (підпис) _____ (ПІБ)

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

1, 2 семестр

ЗМ1								ЗМ2						(ПК+СР+МК)/ Підсумковий контроль
T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	СР/ІЗ T ₁ -T ₆	МК 1	T ₇	T ₈	T ₉	T ₁₀	СР/ІЗ T ₇ -T ₁₀	МК 2	
П	П	П	П	П	П		П	П	П	П	П		П	
5	5	5	5	10	5	5	15	5	5	5	5	10	15	100
55 балів								45 балів						

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР – самостійна робота, ІЗ – індивідуальне завдання, МК – модульний контроль, З – диференційований залік, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – модульний контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (диференційований залік) контроль (30 балів).

Шкала оцінювання

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

11. Політики курсу

11.1. Політика щодо відвідування

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

11.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання практичних занять, а, у випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення підсумкового контролю заборонено.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання практичних занять у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (заліку) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої та фахової передвищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

12. Рекомендована література

Основна

1. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М. Основна Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня., Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4
2. Мичка І.В., Булгаков О.І., Жуковський Є.І., Гедзюк Д.О.. Житомир. 2020, 103 с. Теорія і методики викладання гімнастики / І.В. Мичка, О.І. Булгаков, Є.І. Жуковський, Д.О. Гедзюк. Житомир. 2020, 103 с.
3. Огнистий А.В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник / А.В. Огнистий. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник / О.М. Худолій: в 2-х частинах. – 3-тє вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2014. Ч.1. 414 с.: іл. 27.

Допоміжна

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. / Алтер Майкл Дж. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.

2. Беденюк А., Северіна Л.Є. Гімнастична термінологія на уроках фізичної культури у початковій школі. *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Луцьк, 22 лютого 2019 р.)*. Луцьк, 2019. 92-94с.
3. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Гімнастика. методич. пос. / О.Ю. Бубела, Р.Л. Петрина, А.І. Сениця. Львів, 2001.
4. Вигура Х., Северіна Л.Є. Вплив засобів художньої гімнастики на естетичне виховання молодших школярів *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Луцьк, 22 лютого 2019 р.)*. Луцьк, 2019. 111-113с.
5. Вільна енциклопедія Wikipedia <http://ru.wikipedia.org>.
6. Гергола І., Северіна Л.Є., Формування здоров'язберезувальної компетентності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти. *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Луцьк, 22 лютого 2019 р.)*. Луцьк, 2019. 65-68с.
7. Геші Майкл Роуч. Тибетська книга йоги. / Геші Майкл Роуч. Видавництво: Відкритий світ, 2006
8. Денисенко Н., Северіна Л. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Конструювання комплексів ЗРВ (Серія 1): навчально-методичний посібник практикум для студентів спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр» та освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 121с.
9. Денисенко Н., Федорчук О., Северіна Л., Тарасюк В. Від теорії до практики: фізіологічні аспекти нових видів спорту в арсеналі вчителя фізичної культури. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») Випуск № 4(50) 2025. Київ. С. 325-340.
10. Денисенко Н.В., Л.Є. Северіна, Табак Н.В. Модель формування готовності учителя фізичної культури нового покоління для потреб Національної школи. Спец випуск Наукового Журналу «Молодий вчений» № 12.1 (64.1) грудень, 2018. Херсон С. 25-30.
11. Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., Северіна Л.Є., Косинський Е.О. Роль різновидів гімнастики у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 13(31). С. 150-161. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-)
12. Денисенко Н.Г., Северіна Л.Є. Творчо-діяльнісний підхід у системі формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури. *Збірник матеріалів II обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»* Луцьк: Друк ПП Іванюк В.П, 2017. С.16-19.
13. Денисенко Н.Г., Северіна Л.Є., Тарасюк В.Й., Курчаба О.Є. Методичні засади впровадження техніки безпеки через традиційні та інноваційні види спорту у фізичному вихованні. Вісник науки та освіти. (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія») Випуск № 4(34) 2025. С.1195-1215.
14. Зінченко В.Б.. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. / В.Б. Зінченко. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
15. Іващенко Л.Я.. Програмування занять оздоровчим фітнесом. / Л.Я. Іващенко. Київ: Наук. світ, 2008. 198с.
16. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для

студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.

17. Карні Л. В.. Цигун. / Л. В. Карні. Вид: Майбутнє Землі, 2004
18. Кліш І.С., Денисенко Н.Г., Митчик О.П., Северіна Л.Є., Особливості формування комунікативної компетенції майбутнього вчителя фізичного виховання НУШ. *Академічні студії*. Серія: Педагогіка. Видавничий дім «Гальвеника», 2025. №8. с.44-51.
19. Кліш І.С., Корнелюк В.О., Лехіцький Т.В., Северіна Л.Є. Цифрові інструменти інтегрованого навчання математичної та фізкультурної освітніх галузей початкової освіти у підготовці вчителя ЗЗСО. «Вісник науки та освіти (Серія «Педагогіка»)»: журнал. 2025. № 11(41) 2025. 2246-2259с. <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/index>
20. Козіброцький С., Северіна Л., Денисенко Н., Захожа Н., Захожий В. Педагогічні умови розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів в позакласній ігровій діяльності. Перспективи та інновації науки. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») N 4(22) 2023. С. 138 - 142.
21. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Северіна Л.Є., Сітовський А.М., Табак Н.В. Вплив самостійних занять з використанням гімнастичних вправ на фізичні якості і склад маси тіла студентів. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2023. №16. С. 112-118. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.14>(Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus)
22. Круцевич Т.Ю.. Теорія і методика фізичного виховання том 2. / Т.Ю. Круцевич. Київ. Олімпійська література, 2003. 392с.
23. Лящук Р.П., Огністий А.В.. Гімнастика в 2 част., / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. Тернопіль. 2000.
24. Путкісто Марія. Стретчінг. Метод глибокої розтяжки Марія Путкісто. Вид: Софія, 2004.
25. Северіна Л., Денисенко Н., Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання: «Гімнастика особистості: рух у ритмі розвитку» (серія 12), методична розробка-практикум для вчителів фізичної культури та здобувачів освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2025.198 с.
26. Северіна Л.Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): Методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30с.
27. Северіна Л.Є. Використання сучасних фітнес-програм в освітньому середовищі. *Збірник наукових праць (за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції 30-31 жовтня 2017р.* Видавництво Центру сучасної педагогіки «Навчання без кордонів» (Канада, Монреаль). 259-262с.
28. Северіна Л.Є. Методична розробка «Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі». Луцьк: Луцький педагогічний коледж, 2018. 44 с.
29. Северіна Л.Є. Методична розробка «Фізична культура в контексті концепції нової української школи». Луцьк: Луцький педагогічний коледж, 2018. 74 с.
30. Северіна Л.Є. Методична розробка «Форми зміст і методи проведення гімнастики в школі». (для студентів ВНЗ I-II рівня акредитації) Луцьк: 2018. 72 с.
31. Северіна Л.Є. Організація фізичного виховання молодших школярів. *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Луцьк, 23 грудня 2020 р.)*. Луцьк, 2020. 227-229с.

32. Северіна Л.Є. Педагогічна практика як складова готовності майбутніх учителів фізичної культури до потреб нової української школи. *Збірник матеріалів IV обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»* Луцьк: Друкарня «Волиньполіграф», 2018. 55-57с.
33. Северіна Л.Є. Формування компетентностей здоров'язбереження в студентів педагогічного коледжу. Науково – методичний журнал «Нова педагогічна думка» №1 (93) 2018., С. 180-183.
34. Северіна Л.Є., Козіброцький С.П., Ковальчук В.В. Використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі. *Академічні студії*. Серія: Педагогіка. Видавничий дім «Гальвеніка», 2022. №4. С. 190-194
35. Северіна Л.Є., Табак Н.В. Інноваційний підхід у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Збірник матеріалів III обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»* Луцьк: Друкарня «Волиньполіграф», 2017. С.56-58.
36. Серія: Ідеальна фігура «Шейпінг» Вид: АСТ, Сталкер, 2007 р.
37. Сюй Мінтал, Тамара Мартинова Чжун Юань цигун. (I ступінь) До: «Софія», Да-Ю, 2007.
38. У-шу. Шаолинське Синь і Цюань »Вид: МарТ, 2006 р.
39. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д.. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. / Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс. Київ. Олімпійська література, 2000. 368 с.
40. Худолій О.М.. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. / О.М. Худолій . Х98 У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 464 с: іл. 182 сторінки.
41. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики. Методична розробка: ПНПУ імені К.Д. Ушинського / А.П. Чустрак, 2021. 39 с.
42. Шенк М. Активний стретчинг / Шенк М. Вид: Фаир, 2008
43. Шиян Б.М.. Теорія методика фізичного виховання школярів. Частина1. / Б.М. Шиян, Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248с.

Інтернет ресурси

1. <https://www.verkhnovyznytskashkola.org/post>. Інклюзивне навчання у школі: кроки до успішного початку (інфографіка). *Malanchij_translyatsiya-03.08.2020* .pdf. Download PDF • 514КВ. ДЖЕРЕЛО.
2. Верховна Рада України. (2014). *Закон України «Про вищу освіту»* (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>
3. Видавничий центр КНЛУ. (2025). *Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі* (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ.
4. Європейський простір вищої освіти. (2015). *Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG)*. Київ: ТОВ «ЦС». https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf
5. Кабінет Міністрів України. (2011). *Національна рамка кваліфікацій*, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>

6. Кабінет Міністрів України. (2020). *Національна рамка кваліфікацій*. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>
7. Міністерство освіти і науки України. (2016). *Концепція Нової української школи*. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
8. Міністерство освіти і науки України. (2024). *Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»* (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
9. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
10. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
11. Президент України. (2019). *Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»* (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>
12. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
13. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>
14. Типова освітня програма 1-4 класи https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4_klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf
15. Закон України про освіту [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
16. Закон України про середню освіту [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14%23Text>
17. Державний стандарт базової середньої освіти [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-p%23n16#Text>
18. *Нова українська школа* [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
19. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребриня А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)* <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
20. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ.
21. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики [Електронний ресурс]: навч. посібник / О.М. Худолій: у 2-х томах. – 4-те вид., випр. і доп. – Харків: «ОБС», 2008.

– Т. 1. – 408 с. ISBN 966–7858–54–5. ISBN 966–7858–55–3(I) –. – Режим доступу:
<http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>.

Викладач:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Людмила', is placed on a light pink rectangular background.

Северіна Людмила Євгенівна