

**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 фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

Наталія БОРБИЧ

« 14 » вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІМНАСТИКА

(теорія та методика)

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Фізична культура)**

освітній ступінь **бакалавр**

галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта**

предметна спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Робоча програма з освітнього компонента «Гімнастика (теорія та методика)», для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

«01» вересня 2023 року. 15с.

РОЗРОБНИК: Косинський Едуард Олександрович викладач кафедри фізичної культури

ПОГОДЖЕНО

Гарант/керівник

освітньо-професійної програми.

Середня освіта (Фізична культура)


Н.Г.Денисенко
«06 » вересня 2023р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

« 07 » вересня 2023 року, протокол № 1

Завідувач кафедри  О.П. Митчик

Схвалено вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури

«14» вересня 2023 року, протокол № 2

Голова  Н.Г.Денисенко

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень/освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
		денна форма навчання
Кількість кредитів –7	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<u>Статус освітнього компонента</u> <u>Обов'язковий</u>
	Спеціальність 014 Середня освіта	
Змістових модулів – 7	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 210		1 - й
		Семестр
		1-2 - й
		Лекції
		32
		Практичні, семінарські
		80
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		85
		консультації
13		
Вид контролю: залік		

2. Мета, програмні компетентності та результати навчання

2.1. Мета освітнього компонента– сприяти оволодінню теоретичним і практичним матеріалом курсу; формувати у студентів сучасне системне мислення та комплекс спеціальних знань, умінь і навичок з гімнастики; а також формувати стійкі мотиваційні установки на здоровий спосіб життя та застосовувати засоби гімнастики для вивчення і удосконалення техніки гімнастичних вправ, термінології.

ОК орієнтується на реалізації наступних цілей сталого розвитку: Цілі 4 «Якісна освіта» Ціль 3 «Міцне здоров'я і благополуччя»

Згідно з вимогами стандарту дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» забезпечує набуття студентами **компетентностей**, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти (деталізація компетентностей згідно з матрицею відповідності програмних компетентностей навчальним компонентам)

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності

ЗК-2 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

ЗК-7. Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-8. Здатність налагоджувати результативну міжособистісну взаємодію в освітньому та професійному середовищі, працювати в команді та підтримувати конструктивну комунікацію з учнями, батьками, колегами і представниками суміжних галузей.

ЗК-9. Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

2.2.3. Спеціальні (фахові компетентності)

СК3. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організовувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 13. Здатність застосовувати індивідуальну, групову, парну й колективну форми організації навчання з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей учнів, добираючи відповідні навантаження й рухові завдання та використовуючи інформаційно-комунікаційні й цифрові технології для підсилення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 16. Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

СК 18. Організовувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий

під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

2.2.4. Програмні результати навчання

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 4. Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 9. Використовувати знання анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для добору ефективних і безпечних засобів фізичного виховання.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

2.3. Результати навчання

Знати сучасні методики навчання; сучасні наукові, методологічні та педагогічні засади з фізичного виховання та предмету «Гімнастика з методикою викладання»; методики підготовки та проведення освітнього процесу; особливості сучасних інноваційних технологій та методики їх втілення в освітній процес.

Знати сучасні теоретичні основи з фізичного виховання і спорту, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти, НУШ (Нової української школи).

Володіти методичними уміннями і навичками забезпечення організації педагогічного процесу в закладах освіти з урахуванням принципів початкової освіти, зокрема дитиноцентризму, здоров'я збереження, інклюзії, розвивального навчання, особистісно-орієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, компетентнісного підходу.

Володіти теоретичним і практичним матеріалом курсу «Гімнастика з методикою викладання».

Виконувати нормативні вимоги з практичного матеріалу.

Здобути необхідні систематизовані знання з техніки виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів програми і курсу.

Знати терміни вільних вправ і вправ на приладах; правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики, з методики проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ, з методики проведення стройових вправ; про місце гімнастики в системі фізичного виховання, попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

Застосовувати отримані знання про техніку, структуру та методику навчання гімнастичних вправ, у сучасних школах. 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 навчальної дисципліни

Перший рік навчання

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 і її основні завдання. Характеристика основних засобів гімнастики. Види гімнастики і їх характеристика. Значення і місце гімнастики в системі фізичного виховання України.

Тема 2. Нетрадиційні види гімнастики. Характеристика нетрадиційних, оздоровчих видів гімнастики(фітнесу, шейпінгу, пілатесу, степ-аеробіки та інших) як засобу для формування стійких навичок здорового способу життя. Використання нетрадиційних видів гімнастики при організації урочних та позаурочних форми занять з фізичного виховання протягом навчального дня.

Тема 3. Значення та функції гімнастичної термінології. Значення гімнастичної термінології, та основні вимоги до неї. Способи утворення термінів. Назви основних положень і рухів. Правила та форми запису вправ.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи.

Тема 4. Класифікація стройових вправ. Стройові поняття та прийоми, повороти, ходьба, фігурне марширування, біг, розмикання і змикання, шиккування і перешиккування.

Тема 5. Методика навчання стройовим вправам. Виконання стройових вправ за командою і розпорядженням. Управління строєм за командою (голосом, сигналом, особистим прикладом вчителя), за розпорядженням (в довільній формі).

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Тема 6. 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 цих вправ на розвиток фізичних якостей та загального стану організму.

Тема 7. Методика навчання вправам для загального розвитку. Поняття методики в теорії гімнастики і в практичній роботі. Сукупність засобів, методів і методичних прийомів в процесі навчання вправ для загального розвитку.

Змістовий модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ.

Тема 8. Загальні основи техніки. Поняття «техніка» в гімнастиці. Основи техніки їх внутрішня та зовнішня структура. Основні ланки техніки виконання рухового завдання. Деталі техніки.

Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах. Характеристики техніки гімнастичних вправ. Загальні закономірності техніки гімнастичних вправ. Класифікація гімнастичних вправ.

Змістовий модуль 5. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 10. Методика навчання основним гімнастичним елементам. Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних елементів:

- Методика навчання основним гімнастичним елементам.
- Методика навчання вправ на коні.
- Методика навчання вправ на кільцях.
- Методика навчання вправ на паралельних брусах.
- Методика навчання вправ на перекладині..
- Методика навчання вправ на брусах різної висоти.
- Методика навчання вправ на колоді.

Тема 11. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Страхування і допомога як міра попередження травм. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до страхуючого.

Тема 12. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях. 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. Надання першої невідкладної допомоги.

Тема 13. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики. Лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК), із переважанням педагогічного.

Змістовий модуль 6. Організація та методика проведення уроків гімнастики.

Тема 14. Організація та методика проведення уроків гімнастики. Форми, зміст і методи проведення уроків з гімнастики у школі.

Тема 15. Особливості та методика проведення підготовчої, основної, заключної частин уроку. Особливості та методика проведення підготовчої частини уроку. Особливості та методика проведення основної частини уроку.

Особливості та методика проведення заключної частин уроку.

Змістовий модуль 7. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 16. Організація та проведення змагань з гімнастики. Види змагання з гімнастики, положення про змагання, права та обов'язки суддів та учасників, правила змагань, класифікаційна програма. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики. Оцінка гімнастичних вправ.

Тема 17. Характеристика основних форм гімнастики в школі.

4. Структура навчальної дисципліни Перший рік навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	усього	у тому числі			
		лекції	практ	конс.	СРС
1-й семестр					
Змістовий модуль I. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.					
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	4	2			2
Тема 2. Нетрадиційні види гімнастики.	29	18	4	1	6
Тема 3. Значення та функції гімнастичної термінології.	13	2	6	1	4
Здача змістового модуля I	2		2		
Разом за змістовим модулем 1	48	22	12	2	12
Змістовий модуль 2. Стройові вправи та нормативні вимоги					
Тема 4. Класифікація стройових вправ.	7		2	1	4
Тема 5. Методика навчання стройовим вправам.	11		6	1	4
Здача змістового модуля II	2		2		
Разом за змістовим модулем II	20		10	2	8
Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.					
Тема 6. Класифікація вправ для загального розвитку.	9		2	1	6
Тема 7. Методика навчання вправам для загального розвитку.	11		4	1	6
Здача змістового модуля III	2		2		

Разом за змістовим модулем III	22		8	2	12
Усього годин за семестр	90	22	30	7	32
Усього	90	22	30	7	32

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна				
	усього	у тому числі			
		лекції	практ	конс	СРС
2-й семестр					
Змістовий модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ					
Тема 8. Загальні основи техніки.	6	2			4
Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.	13		8	1	4
Здача змістового модуля IV	4		4		
Разом за змістовим модулем 4	23	2	12	1	8
Змістовий модуль 5. Методика навчання гімнастичним вправам.					
Тема10. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	12		8		4
Тема 11. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	4	2			2
Тема12. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях. Надання першої невідкладної допомоги.	5		2	1	2
Тема 13. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	7	2	2	1	2
Здача змістового модуля У	4		4		
Разом за змістовим модулем 5	32	4	16	2	10
Змістовий модуль 6. Організація та методика проведення уроків гімнастики.					
Тема 14. Організація та методика проведення уроків гімнастики.	17	2	4	1	10
Тема 15. Особливості та методика проведення підготовчої, основної, заключної частин уроку.	14		4		10
Тема16. Характеристика основних форм гімнастики в школі.	17		4	2	11
Здача змістового модуля УІ	4		4		
Разом за змістовим модулем 6	52	2	16	3	31
Змістовий модуль 7. Організація та проведення змагань з гімнастики.					
Тема 17. Організація та проведення змагань з гімнастики	11	2	4	1	4
Здача змістового модуля УІІ	2		2		

Разом за змістовим модулем 7	13	2	6	1	4
Усього годин за 2-й семестр	120	10	50	7	53
Усього за курс	210	32	80	13	85

5. Теми лекційних занять

№ з/п	№ теми/ Модуля	Назва теми	Кількість годин
Перший рік навчання			
1-й семестр			
1.	1/1	Гімнастика в системі фізичного виховання.	2
2.	2/1	Нетрадиційні види гімнастики.	18
3.	3/1	Значення та функції гімнастичної термінології. Назви основних положень і рухів. Правила та форми запису вправ.	2
2-й семестр			
4.	9/4	Загальні основи техніки.	2
5.	12/5	Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	2
6.	14/5	Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	2
7.	15/6	Організація та методика проведення уроків гімнастики.	2
8.	17/7	Організація та проведення змагань з гімнастики	2
Усього за курс			32

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми/ модуля	Назва теми	Кількість годин
1-й семестр			
1.	2/1	Нетрадиційні види гімнастики.	4
2.	3/1	Гімнастичної термінології. Назви основних положень і рухів.	6
	2,3/1	Здача змістового модуля 1	2
3.	4/2	Класифікація стройових вправ.	2
4.	5/2	Методика навчання стройовим вправам.	6
5.	4,5/2	Здача змістового модуля 2	2
7.	6/3	Класифікація вправ для загального розвитку.	2
8.	7/3	Методичні особливості та техніка виконання вправ для загального розвитку.	4
9.	6,7/3	Здача змістового модуля 3	2
Разом			28

2-й семестр			
10.	9/4	Техніка виконання акробатичних вправ, вправ на гімнастичних снарядах	8
11.	8,9/4	Здача змістового модуля 4	4
12.	10/5	Техніка виконання опорних стрибків, на гімнастичних снарядах: на коні(юн.), брусах паралельних(юн.),брусах різної висоти (дів.), перекладині (юн.).	2
12.	10/5	Методика навчання основним гімнастичним елементам з акробатики	2
13.	10/5	Методика навчання основним гімнастичним елементам на кільцях(юн.), колоді (дів.).	2
14.	10/5	Методика навчання основним гімнастичним елементам на коні(юн.), брусах паралельних(юн.),брусах різної висоти (дів.), перекладині (юн.).	2
15.	12/5	Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Перша допомога при травмах. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.	2
16.	13/5	Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	2
17.	10,12,13/5	Здача змістового модуля 5 Оцінити виконання навчальних комбінацій на гімнастичних приладах.	4
18.	14/6	Форми, зміст і методи проведення уроків з гімнастики у школі.	4
19.	15/6	Особливості та методика проведення підготовчої, основної, заключної частини уроку. Їх завдання та засоби.	4
20.	16/6	Характеристика основних форм гімнастики в школі.	4
21.	15,16/6	Здача змістового модуля 6	4
22.	17/7	Організація та проведення змагань з гімнастики	4
23.	17/7	Здача змістового модуля 7	2
Всього			50
Усього за курс			80

7. Самостійна робота

№ з/п	№ теми/ модуля	Назва теми	Кількість годин
1-й семестр			
1.	1/1	Гімнастика в системі фізичного виховання.	2
2.	2/1	Характеристика оздоровчих(нетрадиційних) видів гімнастики; гігієнічної гімнастики; лікувальної гімнастики.	2
3.	2/1	Характеристика прикладної гімнастики.	2
4.	2/1	Характеристика атлетичної гімнастики.	2
5.	3/1	Характеристика виробничої гімнастики.	2
6.	3/1	Зміст і засоби гімнастики. Використання засобів гімнастики для вирішення основних завдань фізичного виховання.	2

7.	4/2	Правила та форми запису вправ.	4
8.	5/2	Стройові команди	4
9	6/3	Класифікація вправ для загального розвитку.	6
10.	7/3	Конструювання комплексу ЗРВ.	6
Всього			32

11.	8/4	Поняття «техніка» в гімнастиці. Основи техніки їх внутрішня та зовнішня структура. Основні ланки техніки виконання рухового завдання. Деталі техніки.	4
12.	9/4	Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. (Принцип доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості й активності).	4
13.	10/5	Фізіологічні основи формування рухових навиків. Рухові автоматизми. Фази формування рухового навичку. Перенос навичку.	4
14.	11/5	Методи розучування гімнастичних вправ, основні групи методичних прийомів навчання.	2
15.	12/5	Причини травм на заняттях гімнастикою і заходи щодо їх попередження.	2
16.	13/5	Види допомоги та страховки на заняттях гімнастикою та їх застосування.	2
17.	14/6	Організація та методика проведення уроків гімнастики(план-конспект та проведення інноваційного уроку).	10
18	15/6	Методика проведення різних частин уроку з гімнастики	10
19.	16/6	Особливості проведення уроку гімнастики з особами різного віку, статі та рівня підготовленості.	11
20.	17/7	Організація та проведення змагань з гімнастики.	4
Разом			53
Усього за курс			85

Структура конспекту: План. Висвітлення пунктів плану. Короткі висновки (резюме). Використана література (не менше 3 джерел.)

Питання СРС включаються до програми семестрового контролю.

Критерії оцінювання самостійної роботи з гімнастики (макс. 5 балів)

№	Критерій оцінювання	Зміст критерію	Макс. балів
1	Теоретична обізнаність	Знання термінології, класифікації гімнастичних вправ, техніки виконання елементів, правил страховки та безпеки. Повнота і коректність відповідей.	1 бал
2	Методична грамотність	Обґрунтування послідовності навчання вправ; добір підвідних вправ; відповідність віковим	1 бал

		особливостям; логічність структури комплексу.	
3	Техніка виконання вправ	Правильність виконання гімнастичних елементів (стройові вправи, вправи на рівновагу, акробатичні елементи тощо); точність положень тіла; координація; ритмічність.	2 бали
4	Організація та дотримання безпеки	Дотримання вимог техніки безпеки, правильна організація місця виконання, використання страховки.	1 бал
	Загальна кількість балів		5 балів

Рівні оцінювання

- **5 балів** – високий рівень: впевнене володіння технікою, методично правильне пояснення, дотримання вимог безпеки.
- **4 бали** – достатній рівень: незначні технічні або методичні неточності.
- **2–3 бали** – середній рівень: часткові помилки в техніці або неповне теоретичне обґрунтування.
- **0–1 бал** – низький рівень: суттєві помилки, відсутність цілісності виконання або недотримання вимог безпеки.

8. Методи навчання

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.

9. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є стандартизовані тести; реферати, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; студентські презентації та виступи на наукових заходах.

Усний контроль у вигляді індивідуального та фронтального опитування. Виконання контрольних нормативів та тестових завдань.

10. Критерії оцінювання

Оцінювання знань студентів 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).

Форми контролю знань студентів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль знань студентів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на практичних, семінарських, лабораторних заняттях та самостійну роботу.

Модульний контроль знань студентів здійснюється через проведення аудиторних письмових модульних контрольних робіт, а також виконання вправ згідно програми.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі **заліку**. Обов'язковою підсумковою формою контролю, яка дає змогу оцінити системне, а не фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і не може бути зведена до рівня поточних форм контролю.

Оцінка роботи студента на практичному занятті

Оцінка роботи студента на практичному занятті при здачі СФП та залікових комбінацій проводиться за результатами виконання *завдань*, за яке можна здобути - максимум 5 балів – «відмінно», 4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно» .

Оцінка самостійної роботи студента проводиться за результатами виконання *завдання*, за яке можна здобути максимум:

5 балів) «відмінно», 4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно».

Оцінка акробатичних вправ та вправ на приладах проводиться за результатами виконання *навчальної комбінації*, за яку можна здобути максимум 10 балів – «відмінно», «добре» – 8 балів, «задовільно» – 6 балів, «незадовільно» – 4 і менше балів.

Бали одержані за виконання навчальних комбінацій відповідають оцінкам

10 балів - «відмінно»,

8 балів – «добре»,

6 балів – «задовільно»,

4 бали - «незадовільно».

Оцінка вправ спеціальної фізичної підготовки (Додаток 1)

Підсумкова семестрова оцінка визначається з оцінок поточної семестрової, практичної, самостійної роботи та підсумкового контролю за національною шкалою. Усний контроль у вигляді індивідуального та фронтального опитування. Виконання контрольних нормативів та тестових завдань.

Критерії оцінки знань з дисципліни на заліку

Відповідь на кожне запитання потребує повної аналітичної і змістовної відповіді (оцінюється від 0 до 10 балів).

10-9 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

8-6 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

5-4 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

3-0 балів отримують студенти, які частково та поверхово розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль 1 Гімнастика в загальній системі фізичного виховання					Змістовий модуль 2 Стройові вправи та нормативні вимоги				Змістовий модуль 3 Вправи для загального розвитку				Всього
Т 1	Т 2	Т 3	СР	Разом ЗМ	Т 4	Т 5	СР	Разом ЗМ	Т 6	Т 7	СР	Разом ЗМ	
5	10	10	5	30	10	15	5	30	10	25	5	40	100 балів

Змістовий модуль 4 Техніка виконання гімнастичних вправ				Змістовий модуль 5 Методика навчання гімнастичним вправам						Змістовий модуль 6 Організація та методика проведення уроків гімнастики.					Змістовий модуль 7 Організація та проведення змагань з гімнастики			Залік	Всього
Т 8	Т 9	С Р	Ра зом ЗМ	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	С Р	Ра зом ЗМ	Т 1 4	Т 15	Т 16	С Р	Ра зом ЗМ	Т 17	С Р	Ра зом ЗМ		
5	5	5	15	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	20	5	5	10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
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 дисципліни

12. Рекомендована література

Базова

1. 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. 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. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики [Електронний ресурс]: навч. посібник / О.М. Худолій: у 2-х томах. – 4-тє вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 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>.
3. Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Теорія і методики викладання гімнастики. Житомир. 2020, 103 с.
4. Огністий А. В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408с.

Допоміжна

1. 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.
2. 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.
3. Гергола І., Северіна Л.Є., Формування здоров'язбережувальної 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.
4. 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.
5. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Северіна Л.Є., Сітовський А.М., Табак Н.В. Вплив самостійних занять із використанням гімнастичних вправ на фізичні якості та склад маси тіла студентів № 16, 112-118с. , 2023
6. 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.
7. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. Львів, 2012. 320 с.
8. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя, 2010. 180 с.
9. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. Київ, 2008. 127с.

10. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*. Рівне, 2022. № 12. С. 190-197.
11. Дишко О. Л., Косинський Е.О., Сітовський А.М. Аналіз ефективності різних засобів обтяження для розвитку вибухової сили. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : збірник матеріалів IV Міжнар. наук.практ. конф. (11 листопада 2021 р.). Луцьк, 2021. С. 451-453.
12. Dyshko OL, Kosynskyi EO, Sitovskyi AM, Chodinow WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021, 7(3):52-62.
13. 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>
14. 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>
15. 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>
16. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
17. 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>
18. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ.
19. 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

9.3. Інформаційні ресурси

1. Закон «Про вищу освіту». URL: <http://zakon4.rada.gov.-ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про загальну середню освіту». Постанова КМ № 87 від 21.02.2018. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

Викладач: _____



Едуард Косинський