

**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

« 4 » вересня 2024 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури

Протокол № 1 від 03.09.2024 р.

В.о. Завідувача кафедри



Олександр Митчик

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  
Середня освіта (Фізична культура)



Наталія ДЕНИСЕНКО

« 3 » вересня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 23. ГІМНАСТИКА (теорія та методика)**

освітньо-професійна програма	<b>Середня освіта (Фізична культура)</b>
освітній ступінь	<b>бакалавр</b>
галузь знань	<b>01 Освіта/Педагогіка</b>
спеціальність	<b>014 Середня освіта</b>
предметна спеціальність	<b>014.11 Середня освіта (Фізична культура)</b>
академічна група	<b>11 ФК</b>

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

## 1. Опис освітнього компонента

<b>Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь</b>	<b>Характеристика освітнього компонента</b>					
		<b>Денна форма навчання</b>					
Загальна кількість годин – 150	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<b>Статус освітнього компонента</b> Обов'язковий					
Кількість кредитів – 5	Спеціальність 014 Середня освіта	<b>Рік підготовки:</b> 1-ий					
Змістових модулів – 5	ОПС: бакалавр	семестр: 1-ий			семестр: 2-ий		
		Лекції	Практичні	Консультації	Лекції	Практичні	Консультації
		8 год.	46 год.	5 год.	6 год.	34 год.	4 год.
		<b>Всього за курс:</b> Лекції 14 год. Практичні 80 год. Консультації 9 год.					
		Самостійна робота 47 год.					
		семестр: 1-ий			семестр: 2-ий		
		29 год.			18 год.		
		<b>Вид контролю:</b> залік 2-й семестр					

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Вивчення освітнього компоненту Гімнастика (теорія та методика) орієнтований на підготовку майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти через формування громадянських, соціальних, культурних і лідерських компетентностей та професійних умінь: проектування, організації й оцінювання освітнього процесу. Це забезпечує підготовку вчителя, здатного до навчання впродовж життя, критичного мислення та відповідального педагогічного впливу (Ціль 4 «Якісна освіта»).

Ціль 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» реалізується через систему фахових компетентностей, спрямованих на формування здорового способу життя, безпечної організації рухової активності та профілактики травматизму, а також через участь здобувачів у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Лекційний курс, адаптований до потреб викладання гімнастики в умовах трансформації освітньої парадигми. Акцент зроблено на формування професійної мобільності педагога, вміння планувати, впроваджувати та аналізувати ефективність навчальних занять, організовувати проектну та дослідницьку діяльність учнів. Практичний курс, відповідає сучасним підходам до викладання гімнастики в освітньому середовищі Нової української школи, відповідно до модельної навчальної програми з фізичної культури. Запропоновано нестандартні педагогічні підходи, що відповідають ідеям НУШ: інтерактивні форми роботи (рухливі паузи, гімнастичні квести, хореографічні імпровізації), інтеграція мультимедійного контенту, а також використання елементів проектного навчання спрямованого на розвиток ключових компетентностей учнів - самостійності, комунікаційності, креативності, відповідального ставлення до власного здоров'я. Також запропоновано матеріали для самостійної підготовки студентів та інтеграції сучасних цифрових ресурсів у процес викладання.

## **1.2. Мета та завдання освітнього компонента**

**Метою освітнього компонента «Гімнастика (теорія та 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 компоненту «Гімнастики (теорія та 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:** ОК14 Анатомія людини

**Постреквізити:** ОК35 Теорія та методика фізичного виховання, ОК43 Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту, ОК44 Комплексна практика за профілем майбутньої професії

## **1.4. Характеристика освітнього компонента**

### **Інтегральна компетентність**

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання та інших фахових методик і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

### **Загальні компетентності**

**Загальні програмні компетентності, визначені професійним стандартом вчителя:**

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 ефективно застосовувати набуті теоретичні й практичні знання під час проведення уроків фізичної культури, організації рухової діяльності та вирішення типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-8. Здатність до результативної міжособистісної взаємодії у класі та спортивному середовищі, роботи в команді, конструктивного спілкування з учнями, батьками, колегами й фахівцями суміжних галузей.

ЗК-9. Здатність адаптуватися й діяти в нових педагогічних і спортивних умовах, проявляти креативність і ініціативність, генерувати нові ідеї та ефективно розв'язувати професійні задачі у процесі навчання фізичної культури.

### **Спеціальні (фахові, предметні) 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 організувати 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. Організувати 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. 7 – Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

### **Програмні результати навчання (ПРН)**

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.

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 вчителя, 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 загальнорозвиваючих вправ, з методики проведення стройових вправ; про місце гімнастики в системі фізичного виховання, попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

**вміти:**

- володіти методичними вміннями 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.

**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. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах.**

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.

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

### **Змістовий модуль 2. Засоби гімнастики**

**Тема 4. Засоби гімнастики та їх класифікація.** Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ:

**Тема 5. Стройові вправи.** Стройові поняття та прийоми, повороти, ходьба, фігурне марширування, біг, розмикання і змикання, шиккування і перешиккування.

**Тема 6. 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 7. 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 цих вправ на розвиток фізичних якостей та загальний стан організму.

**Тема 8. Методика навчання вправам для загального розвитку.** Сукупність засобів, методів і методичних прийомів в процесі навчання вправ для загального розвитку.

**Тема 9. Прикладні та стрибкові вправи, методика їх навчання.** Прикладні вправи-вправи, які застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. *Стрибкові вправи*, що сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивають силу, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

**Тема 10. Акробатичні вправи.** Акробатичні вправи — 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).

**Тема 11. Вільні вправи та вправи на приладах.** *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.

**Тема 12. Вправи для розвитку фізичних якостей (СФП)**

### **Перший рік навчання**

#### **2-й семестр**

**Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання гімнастичних вправ**

**Тема 13. Загальні основи техніки.** Поняття «техніка» гімнастичних вправ. Основи техніки їх внутрішня та зовнішня структура. Основні ланки техніки виконання рухового завдання. Деталі техніки.

**Тема 14. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах.** Характеристики техніки гімнастичних вправ на приладах. Загальні закономірності техніки гімнастичних вправ.

**Тема 15. 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.

**Тема 16. Методика навчання вправ на гімнастичних приладах.**

- 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.

#### **Змістовий модуль 4. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.**

**Тема 17. Основні форми занять гімнастикою в школі.** Організація та методика проведення різних форм занять у школі. Урок (гімнастики) - основна форма занять у школі.

**Тема 18. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.**

**Тема 19. Особливості та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку.** Особливості та методика проведення підготовчої частини уроку (її завдання та засоби). Особливості та методика проведення основної частини уроку (її завдання та засоби). Особливості та методика проведення заключної частини уроку (її завдання та засоби).

#### **4. Структура освітнього компоненту**

Назви змістових модулів і тем	усього	Кількість годин				Форми роботи/ контролю
		Денна				
		у тому числі				
		лекції	практ. (семінар)	самостійна робота	консультації	
<b>1-й семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.</b>						
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	4	2		2		УО, ПО, П
Тема 2. Гімнастична термінологія	10	2	2	5	1	УО, ПО
Тема 3. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах.	6	2		4		УО, ПО

Здача змістового модуля 1 (теми 1, 2, 3)	2		2			МК, УО, ПО
Разом за змістовим модулем 1	22	6	4	11	1	
<b>Змістовий модуль 2. Засоби гімнастики</b>						
Тема 4. Засоби гімнастики та їх класифікація	4	2		2		УО
Тема 5. Стройові вправи	6		4	2		УО, ППВ ІЗ
Тема 6. Методика навчання стройовим вправам	7		4	2	1	ПВВ, УО, ІЗ
Тема 7. Вправи для загального розвитку.	6		4	2		ПВВ, ІЗ, ВНК
Тема 8. Методика навчання вправам для загального розвитку.	9		6	2	1	УО, ПВВ ПО, МГ, КП
Тема 9. Прикладні та стрибкові вправи, методика їх навчання	7		4	2	1	ПВВ, УО, ІЗ
Тема 10. Акробатичні вправи	8		6	2		ПВВ, ВНК
Тема 11. Вільні вправи та вправи на приладах	8		6	2		ПВВ, ІЗ, ВНК
Тема 12. Вправи для розвитку фізичних якостей (СФП)	7		4	2	1	ПВВ, ІЗ, ВНК, СФП
Здача змістового модуля 2 (теми 4-12)	4		4			МК

Разом за змістовим модулем 2	66	2	42	18	4	
Усього годин за 2-й семестр	88	8	46	29	5	
<b>2- семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання гімнастичних вправ</b>						
Тема 13. Загальні основи техніки.	6	2	2	2		УО, ПО
Тема 14. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах.	7		4	2	1	ПВВ, ВНК, ПО
Тема 15. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	6		4	2		ПВВ, ВНК
Тема 16. Методика навчання вправ на гімнастичних приладах.	6		4	2		ПВВ, ВНК
Здача змістового модуля 3 (тема 13, 14, 15, 16)	2		2			ПВВ, ВНК, СФП
Разом за змістовим модулем 3	27	2	16	8	1	
<b>Змістовий модуль 4. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.</b>						
Тема 17. Основні форми занять гімнастикою в школі. Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі.	9	2	4	2	1	УО, Р,ІЗ,П
Тема 18. Використання різновидів гімнастики	13	2	6	6	1	ІЗ, П, ПВВ, РМГ

при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.						
Тема 19. Особливості та методика проведення підготовчої, основної, заключної частин уроку.	9		6	2	1	ІЗ, П
Здача змістового модуля 5 (теми 16-19)	4		4			МК
Разом за змістовим модулем 4	35	4	18	10	3	
Усього годин за 2-й семестр	62	6	34	18	4	
Усього за рік навчання	150	14	80	47	9	

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, ПВВ – практичне виконання вправ

#### 4. Теми лекційних занять

№ з/п	№ теми/модуля	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й семестр</b>			
1.	1/1	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання ЗЗСО	2
2.	2/1	Тема 2. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах	2
3.	3/1	Тема 3. Гімнастична термінологія та правила її вживання	2
4.	4/2	Тема 4. Засоби гімнастики та їх класифікація	2
Разом			8
<b>2-й семестр</b>			
5.	14/3	Тема 14. Загальні основи техніки та методики навчання гімнастичних вправ.	2
6.	16/4	Тема 16. Основні форми занять гімнастикою в школі. Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі.	2

7	17/4	Тема 17. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО	
Разом			6
Разом			14

### 5. Теми семінарських занять

(Не передбачено)

### 6. Теми практичних занять

№з/п	№ теми/ модуля	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й семестр</b>			
<b>Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.</b>			
1.	2/1	Тема 3. Назви основних положень і рухів. Правила та форми запису вправ.	2
2.	1,2,3/1	Здача змістового модуля І. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.	2
Разом			4
<b>Змістовий модуль 2. Засоби гімнастики</b>			
3.	5/2	Тема 5. Стройові вправи. Стройові поняття та прийоми, повороти, ходьба та її різновиди.	2
4.	5/2	Тема 5. Стройові вправи. Шикування і перешиккування, розмикання і змикання. Фігурне марширування, біг і його різновиди.	2
5.	6/2	Тема 6. Методика навчання стройовим вправам. Виконання стройових вправ за командою і розпорядженням.	2
6.	6/2	Тема 6. Методика навчання стройовим вправам. Управління строем за командою (голосом, сигналом, особистим прикладом вчителя), за розпорядженням (в довільній формі).	2
7.	7/2	Тема 7. Вправи для загального розвитку. Вправи без предметів, в парах, в колі та в русі.	2
8.	7/2	Тема 7. Вправи для загального розвитку. Вправи з м'ячами, з гімнастичними палицями, зі скакалками.	2
9.	8/2	Тема 8. Методика навчання вправам для загального розвитку. Вправи без предметів (на координацію).	2
10.	8/2	Тема 8. Методика навчання вправам для загального розвитку. Вправи біля опори.	2
11.	8/2	Тема 8. Методика навчання вправам для загального розвитку. Вправи в положенні сидячи та лежачи.	2
12.	9/2	Тема 9. 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)	2

13.	9/2	Тема 9. Прикладні та стрибкові вправи, методика їх навчання. <i>Стрибкові вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивають силу, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі</i>	2
14.	10/2	Тема 10. Акробатичні вправи. Виконання акробатичних вправна 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.	2
15.	10/2	Тема 10. Акробатичні вправи. Акробатичні вправи, як засіб розвитку фізичних здібностей. Стійка на лопатках, на руках, на голові, міст з положення лежачи.	2
16.	10/2	Тема 10. Акробатичні вправи. Акробатичні вправи основа вільних вправ як у чоловіків, так і у жінок. Стійка на лопатках, на руках, на голові, міст з положення лежачи, перевороту боком.	2
17.	11/2	Тема 11. Вправи на приладах. Виконання навчальних комбінацій курсу.	2
18.	11/2	Тема 11. Вправи на приладах. Виконання навчальних комбінацій курсу.	2
19.	11/2	Тема 11. Вільні вправи та вправи на приладах. Виконання навчальних комбінацій курсу.	2
20.	12/2	Тема 12. Вправи для розвитку фізичних якостей (СФП).	2
21.	12/2	Тема 12. Вправи для розвитку фізичних якостей (СФП).	2
22.	4- 12/2	Здача змістового модуля 2. Засоби гімнастики (Оцінити вміння навчати стройовим вправам та прийомам; виконання комбінації акробатичних вправ, опорний стрибок.)	2
23.	4-12/2	Здача змістового модуля 2. Засоби гімнастики (Оцінити виконання вправ СФП. Виконання навчальних комбінацій курсу.)	2
Разом			42
Разом			46
<b>2 семестр</b>			
<b>Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання гімнастичних вправ</b>			
24.	13/3	Тема 13. Загальні основи техніки. Виси, упори, перевероти, перекиди та інші.	2
25.	14/3	Тема 14. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах. Характеристики техніки гімнастичних вправ. (акробатики та та опорних стрибків)	2
26.	14/3	Тема 14. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах. Характеристики техніки гімнастичних вправ. (на брусах, кільця, перекладині, колоді, коні)	2
27.	15/3	Тема15. Методика навчання основним гімнастичним елементам. Розучування й удосконалення гімнастичних	2

		вправ і з'єднань при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних елементів.	
28.	15/3	Тема 15. Методика навчання основним гімнастичним елементам. Методика навчання основним гімнастичним елементам з акробатики та опорних стрибків.	2
29.	16/3	Тема 16. Методика навчання основним гімнастичним елементам на брусах паралельних(юн.), брусах різної висоти (дів.), перекладині (юн.), на кільцях(юн.), колоді (дів.), перекладині (юн.)	2
30.	16/3	Тема 16. Методика навчання вправ на гімнастичних приладах: на кільцях(юн.), на коні(юн.), колоді (дів.), на брусах паралельних(юн.), брусах різної висоти (дів.), перекладині (юн.)	2
31.	13-16/3	Здача змістового модуля 3	2
Разом			16
<b>Змістовий модуль 4. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.</b>			
32.	17/4	Тема 17. Основні форми занять гімнастикою в школі. Гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи та руханки їх завдання, зміст та засоби.	2
33.	17/4	Тема 17. Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі	2
34.	18/4	Тема 18. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.	2
35.	18/4	Тема 18. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО	2
36.	19/4	Тема 19. Особливості та методика проведення підготовчої частини уроку (її завдання та засоби).	2
37.	19/4	Тема 19. Особливості та методика основної частини уроку. Її завдання та засоби (її завдання та засоби).	2
38.	19/4	Тема 19. Особливості та методика проведення заключної частини уроку (її завдання та засоби).	2
39.	17-19/4	Здача змістового модуля 4. Організація та проведення уроків гімнастики. Оцінити вміння проводити фрагмент проведення однієї з частин уроку.	2
40.	18-19/4	Здача змістового модуля 4. Методика навчання гімнастичним вправам.(Виконання творчого завдання однієї із основних форм занять гімнастикою в школі).	2
Разом			18
Разом			34
Усього за курс			80

## 7. 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
<b>1-й семестр</b>			
<b>Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.</b>			
<b>Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання</b>	<b>2 год.</b> Підготувати реферат на тему про місце гімнастики у системі фізичного виховання НУШ.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 1, 3, 6, 20, 21, 38, 41 інт. рес. 2, 3, 4, 5, 6, 7	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)
<b>Тема 2. Гімнастична термінологія</b>	<b>5 год.</b> Закріпити теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом завдань, виконання тестів для самоперевірки. Розвиток гімнастичної термінології в Україні.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 2, 5, 6, 21, 23, 27, 38	<b>Письмова робота</b> (письмова відповідь на запитання або виконання тестів) <b>Презентація</b> (Підготовка презентації)

<b>Тема 3.</b> <b>Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.</b> <b>Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних приладах</b>	<b>4 год.</b> Заходи щодо попередження травм на заняттях гімнастикою.  Види страховки при виконанні вправ на гімнастичних приладах.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 20, 21, 38,41	<b>Письмова робота</b> (письмова відповідь на запитання)
<b>Разом</b>	<b>11 год.</b>		
<b>Змістовий модуль 2. Засоби гімнастики</b>			
<b>Тема 4.</b> <b>Засоби гімнастики та їх класифікація</b>	<b>2 год.</b> Використання засобів гімнастики для вирішення основних завдань фізичного виховання. ЗЗСО	Основна: 1, 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 6, 7, 15, 21, 23,27, 38, 41	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)
<b>Тема 5.</b> <b>Стройові вправи</b>	<b>2 год.</b> Фігурне марширування – естетичний вид колективної рухової активності.	Основна: 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 6, 21, 27, 38	<b>Реферат</b>
<b>Тема 6.</b> <b>Методика навчання стройовим вправам</b>	<b>2 год.</b> Стройові вправи як засіб фізичного виховання	Основна: 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 6, 21, 27, 38	<b>Реферат</b>
<b>Тема 7.</b> <b>Вправи для загального розвитку.</b>	<b>2 год.</b> Конструювання комплексу ЗРВ та вимоги до їх запису.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 10, 21, 27, 38	<b>Робота в малих Групах</b> (Розробити та записати) Участь у проєкті на тему: «Вправи для загального розвитку» Презентація відео
<b>Тема 8.</b> <b>Методика навчання вправам для загального розвитку.</b>	<b>2 год.</b> Особливості методики навчання вправам для загального розвитку. Використання різноманітного інвентаря.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 10, 21, 27, 38	<b>ПВВ</b> (практичне виконання вправ та підготовка до їх виконання)
<b>Тема 9.</b> <b>Прикладні та стрибкові вправи,</b>	<b>2 год</b> Особливості методики навчання прикладним та стрибковим	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна:	<b>ПВВ</b> (практичне виконання вправ та

методика їх навчання	вправам. Використання різноманітного інвентаря	6, 21, 27, 38	підготовка до їх виконання)
<b>Тема 10.</b> <b>Акробатичні вправи.</b>	<b>2 год</b> Акробатичні вправи, як засіб розвитку фізичних якостей та здібностей.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 6, 21, 24, 27, 38	<b>ПВВ</b> (практичне виконання вправ та підготовка до їх виконання)
<b>Тема 11.</b> <b>Вільні вправи та вправи на приладах</b>	<b>2 год.</b> <i>Підготуватися до задачі змістовного модуля 2.</i> Закріпити практичні навички, теоретичні знання використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом: виконання навчальних комбінацій та використання гімнастичної термінології для самоперевірки.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 21, 24, 27, 38	<b>ПВВ</b> (практичне виконання вправ та підготовка до їх виконання) Виконання елементів навчальної комбінації на вільних вправах та використання гімнастичної термінології
<b>Тема 12.</b> <b>Вправи для розвитку фізичних якостей (СФП)</b>	<b>2 год.</b> <i>Підготуватися до задачі змістовного модуля 2.</i> Закріпити практичні навички та теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом, виконання нормативів СФП для самоперевірки.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 1, 6, 19, 22, 38	<b>Письмова робота</b> Підготовка презентації комплексу вправ для розвитку фізичних якостей, розробити та записати).
<b>Разом</b>	<b>18 год.</b>		
<b>2 семестр</b>			
<b>Змістовий модуль 3. Техніка виконання та методика навчання гімнастичних вправ</b>			
<b>Тема 13.</b> <b>Загальні основи техніки.</b>	<b>2 год.</b> Основні ланки техніки виконання рухового завдання. Деталі техніки під час розучування вправ на приладах.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 21, 23, 27, 38	<b>Практична робота</b> (письмова відповідь на запитання)
<b>Тема 14.</b> <b>Техніка виконання вправ на</b>	<b>2 год.</b> Фізіологічні основи формування рухових навиків під час навчання	Основна: 2, 3, 4, 5	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)

<b>гімнастичних приладах.</b>	основним гімнастичним елементам.	Допоміжна: 6, 21, 23, 27, 38	
<b>Тема 15. Методика навчання основним гімнастичним елементам.</b>	<b>2 год.</b> Методика навчання основним гімнастичним елементам. Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 21, 23, 27, 38	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)
<b>Тема 16. Методика навчання вправ на гімнастичних приладах.</b>	<b>2 год.</b> Підбір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних гімнастичних елементів.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 6, 21, 23, 27, 38	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)
	<b>8 год</b>		
<b>Змістовий модуль 4. Організація та методика проведення форм занять гімнастикою у школі.</b>			
<b>Тема 17. Основні форми занять гімнастикою в школі. Організація та методика проведення уроків гімнастики у школі.</b>	<b>2 год.</b> Організація та методика проведення уроків гімнастики (план-конспект та проведення інноваційного уроку).	Основна: 2, 3, 4, 5 Допоміжна: 1, 3, 8, 11, 13, 16, 18, 21, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 38, 41 І. ресурс 1, 2, 6, 7, 8	<b>Письмова робота</b> (Розробити план-конспект інноваційного уроку)
<b>Тема 18. Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО.</b>	<b>2 год.</b> Використання різновидів гімнастики при проведенні різних форм занять у ЗЗСО (за вибором здобувача освіти). <b>2 год.</b> Підбір різновидів гімнастики при проведенні уроків фізичної культури у ЗЗСО за типовою освітньою програмою НУШ за редакцією Савченко О. Я. або Шияна Б.П. (за вибором здобувача освіти). <b>2 год.</b> Самостійні форми занять гімнастикою (зарядка, виконання домашніх завдань, індивідуальні тренування) їх організація, зміст і методика проведення.	Основна: 2, 3, 4, 5  Допоміжна: 1, 3, 7, 9, 14, 15, 18, 21, 25, 28, 34, 35, 36, 37, 38, 39	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)
<b>Тема 19. Особливості та методика проведення</b>	<b>2 год.</b> Підбір засобів гімнастики для вирішення завдань кожної частини уроку гімнастики.	Основна: 2, 3, 4, 5 Допоміжна:	<b>Презентація</b> (Підготовка презентації)

<b>підготовчої, основної, заключної частин уроку.</b>	(за вибором здобувача освіти).	1, 3, 7, 9, 14, 15, 17, 21, 22, 25, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 40	
<b>Разом</b>	<b>10 год.</b>		
<b>Всього за курс</b>	<b>47 год</b>		

Навчальний матеріал освітнього компонента, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння здобувачем освіти в процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль та семестровий контроль.

### **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
<b>ВСТУП</b> Представлення теми та виконавця Оголошення мети проекту, завдання, актуальність теми...	2
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації	1
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b> Розкриття першого пункту плану...	1
Розкриття другого пункту плану...	№+1
<b>ПІДСУМОК</b> Сформулювати очікувані результати	№+1
<b>ВИСНОВОК</b>	№+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
<b>ВСЬОГО БАЛІВ</b>	<b>5</b>

**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, фізкультхвилинки, 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.

### 9. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: тести; командні проекти; есе; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; студентські презентації та виступи на наукових заходах; інші види індивідуальних та групових завдань.

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

**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 рекомендований 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 керуючись 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 (письмово). 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 у 1 семестр: 35 балів – поточний контроль, 55 балів – модульний контроль, 10 балів – самостійна робота студентів та за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів у 2 семестрі: 30 балів – поточний контроль, 30 балів – модульний контроль, 10 балів – самостійна робота студентів, 30 балів диференційований залік.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента є підсумкова оцінка: середній бал від суми, що складається з балів поточного, модульного контролю, самостійної роботи студентів за 1 семестр, з балів поточного, модульного контролю і самостійної роботи за 2 семестр та диференційованого заліку у другому семестрі.

#### Схема нарахування балів з освітнього компонента у кожному семестрі

Форми контролю	Види навчальної роботи		Оцінювання	
Поточний контроль	Робота на практичних заняттях: - 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		1 семестр 35 балів	
			2 семестр 30 балів	
Модульний контроль	1 семестр	Модульний контроль 1	10 балів	55 балів
		Модульний контроль 2	45 балів	
	2 семестр	Модульний контроль 3	20 балів	30 балів
		Модульний контроль 4	10 балів	
Підсумковий контроль ( <i>залік</i> )	Залік проходить у <i>письмовій формі</i>		30 балів	

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання
Поточний контроль	Робота на практичних заняттях: - 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 – 10



Л	ПР									
	2	2	2	10	2	10	2	5	45	
<b>80 балів</b>									<b>100</b>	

## 2-й семестр

<b>Змістовий модуль 3 Техніка виконання та методика навчання гімнастичних вправ</b>					
Тема 12	Тема 13	Тема 14	Тема 15	СР	ЗЗМ 2
Л	ПР	ПР	ПР		
	5	2	3	5	20
<b>35 балів</b>					

<b>Змістовий модуль 4 Організація та проведення форм занять з гімнастики у школі</b>						
Тема 16	Тема 17	Тема 18	СР	ЗЗМ 2	Залік	Всього балів за семестр
ПР	ПР	ПР				
5	10	5	5	10	30	
<b>65 балів</b>						<b>100</b>

**Примітка:** Сем – семінар. Пр – практичне заняття, СР – самостійна робота, ЗЗМ – задача змістового модуля. Л – лекція

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	<b>A</b>	відмінно
82 - 89	<b>B</b>	добре
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	задовільно
60 - 63	<b>E</b>	
35 - 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0 - 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 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 відобразити 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. Зеніна І. С., Добровольський В. Е., Шишацька В. М. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика : навчально-методичний посібник. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 128 с.
2. 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
3. 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.
4. Огністий А.В. Короткий гімнастичний термінологічний довідник / А.В. Огністий. Тернопіль: СМТ «ТАЙП». 2014. 40 с.
5. 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. Аксьонова О. П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури, Фізичне виховання в школі. 2007. № 5-6. С. 35-38.
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. / Алтер Майкл Дж. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
3. Андрущенко В. П. Бондар В.І. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів ХХІ століття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету*

імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв, 2010. Вип. 1.28. С.12-20.[URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup\\_2010\\_1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2010_1)

4. Антошкіна Л.І Компетентнісний підхід в сучасній освіті. *Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу*. 2014. №3. 14с.
5. 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.
6. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Гімнастика. методич. пос. / О.Ю. Бубела, Р.Л. Петрина, А.І. Сениця. Львів, 2001.
7. 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.
8. 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.
9. Геші Майкл Роуч. Тибетська [книга](#) йоги. / Геші Майкл Роуч. Видавництво: Відкритий світ, 2006
10. 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.
11. 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.
12. 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)-)
13. 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.
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. 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.

19. 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)
20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література. 2012. 423 с.
21. Салямін Ю.М., Терещенко І.М., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб., Київ: Олімп. л-ра, 2010. 144с
22. Северіна Л.Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): Методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30с.
23. 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.
24. Северіна Л.Є. Методична розробка «Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі». Луцьк: Луцький педагогічний коледж, 2018. 44 с.
25. Северіна Л.Є. Методична розробка «Фізична культура в контексті концепції нової української школи». Луцьк: Луцький педагогічний коледж, 2018. 74 с.
26. Северіна Л.Є. Методична розробка «Форми зміст і методи проведення гімнастики в школі». (для студентів ВНЗ I-II рівня акредитації) Луцьк: 2018. 72 с.
27. 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.
28. 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.
29. Северіна Л.Є. Формування компетентностей здоров'язбереження в студентів педагогічного коледжу. Науково – методичний журнал «Нова педагогічна думка» №1 (93) 2018., С. 180-183.
30. 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 «Гальвеника», 2022. №4. С. 190-194
31. 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.
32. Серія: **Ідеальна фігура «Шейпінг» Вид: АСТ, Сталкер, 2007 р.**
33. Сюй Мінтал, Тамара Мартинова Чжун Юань цигун. (I ступінь) До: «Софія», Да-Ю, **2007.**
34. У-шу. **Шаолиньское Синь і Цюань »Вид: MapT, 2006 р.**
35. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д.. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. / Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс. Київ. Олімпійська література, 2000. 368 с.
36. 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.

37. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики. Методична розробка: ПНПУ імені К.Д. Ушинського / А.П. Чустрак, 2021. 39 с.

38. Шенк М. Активний стретчинг / Шенк М. Вид: Фаир, 2008

39. Шиян Б.М.. Теорія методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян, Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248с.

### Інтернет ресурси

1. (<https://pntl.edu.vn.ua/index.php/osvitnii-protsets/tips-for-parents/109-bulinh-porady-batkam-uchyteliyam-ta-ditiam>)
2. <https://www.verkhnovyzyntskashkola.org/post>. Інклюзивне навчання у школі: кроки до успішного початку (інфографіка). *Malanchij\_translyatsiya-03.08.2020*.pdf. Download PDF • 514КВ. ДЖЕРЕЛО.
3. 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>
4. 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.
5. 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](https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf)
6. 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>
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
11. Навчальна програма загальна середня освіта <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
12. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
13. 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>
14. 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>

15. 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>
16. 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>
17. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ.
18. 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: «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>.

**Викладач:** \_\_\_\_\_ Северіна Людмила Євгенівна