

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ
(код ОК 22)**

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

3

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 6 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для очної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, обов'язкова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	1-й
		Півріччя
		I
		2-й
		Півріччя
		II
		3-й
		Півріччя
		V
		4-й
	освітній ступінь – бакалавр	Півріччя
		VII
		Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		4
		Практичні заняття, год.
		60
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 8

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є формування у курсантів знань з теорії гімнастики, умінь володіти методикою навчання гімнастичним й атлетичним вправам та ефективно використовувати засоби гімнастики в навчально-тренувальному процесі військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

працювати в команді, планувати та управляти часом;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять;

розробляти методичні рекомендації з проведення занять та програми кондиційного тренування військовослужбовців;

оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 курс										
І півріччя										
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	6	4	2	2	2					
Тема 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.	24	16	8				14		2	
Всього за І півріччя	30	20	10	2	2		14		2	
Всього за 1 курс	30	20	10	2	2		14		2	
2 курс										
І півріччя										
Тема 3. Методика розучування та вдосконалення техніки гімнастичних вправ.	22	16	6				16			
Залік	8	4	4							4
Всього за І півріччя	30	20	10				16			4
Всього за 2 курс	30	20	10				16			4

1										
3 курс										
I півріччя										
Тема 4. Організація та проведення навчальних занять з гімнастики в системі фізичної підготовки військовослужбовців..										
Всього за I півріччя	30	20	10	2	2	14	2			
Всього за 3 курс	30	20	10	2	2	14	2			
4 курс										
I півріччя										
Тема 5. Методика виконання акробатичних вправ.										
Тема 6. Методика проведення занять з гімнастики та атлетичної підготовки.	12	8	4			8				
Залік	6	4	2							4
Всього за I півріччя	30	20	10			16				4
Всього за 4 курс	30	20	10			16				4
Всього за навчальну дисципліну	120	180	40	4	4	60	4		4	8

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	8	
		30	20	10	1 курс		
		30	20	10	І півріччя		
		6	4	2	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. 1. Вступ до предмета. 2. Історичний огляд зародження гімнастики. 3. Гімнастика як навчальна дисципліна. 4. Гімнастика як наукова дисципліна. <u>Самостійна робота:</u> Історичний огляд зародження гімнастики. Підготувати доповіді на семінарське заняття.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-24]
2	С	2	2		Тема 1. Заняття 2. Гімнастика в системі фізичного виховання. 1. Етапи становлення гімнастики. 2. Національні системи розвитку гімнастики. 3. Види гімнастики.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-22]
		24	16	8	Тема 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.		
3	ПЗ	2	2		Тема 2. Заняття 1. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Особливості проведення підготовчої частини. 2. Стрйові прийоми на місці та під час руху. 3. Вправи на увагу. Особливості їх виконання. 4. Розучування і тренування вправ на гнучкість.	СОІ, гімнастична зала	[1-22]

1	2	3	4	5	6	8	
4	ПЗ	2	2		Тема 2. Заняття 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Розучування вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). Підготовка спеціального обладнання та інвентарю. 2. Вдосконалення вправ на гнучкість. 3. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.	СОІ, гімнастична зала	[1-22]
5	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Вдосконалення вправ на гнучкість. 2. Тренування вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). 3. Конденційне тренування. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.	СОІ, гімнастична зала	[1-22]
6	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 4. Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Розучування виконання вправи підйом переворотом на перекладині. 2. Вдосконалення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). 3. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
7	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 5. Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Розучування комплексу вільних вправ № 1. 2. Вдосконалення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). 3. Вдосконалення вправи підйом переворотом на перекладині. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6		8	
8	ПЗ	2	2		Тема 2. Заняття 6. Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Розучування комплексу вільних вправ № 1. 2. Вдосконалення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). 3. Вдосконалення вправи підйом переворотом на перекладині. 4. Конденційне тренування.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
9	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 7. Вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Розучування комплексу вільних вправ № 1. 2. Вдосконалення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (1 рівень складності). 3. Вдосконалення вправи підйом переворотом на перекладині. 4. Конденційне тренування. <u>Самостійна робота:</u> підготовка до рубіжного контролю.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
10	РК	2	2		Рубіжний контроль. 1. Контроль вправи на гнучкість. 2. Контроль вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 3. Контроль вправи підйом переворотом на перекладині. 4. Контроль вправи – комплекс вільних вправ № 1.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
		30	20	10	2 курс			
		30	20	10	І півріччя			
		30	20	10	Тема 3. Методика розучування та вдосконалення техніки гімнастичних вправ.			
11	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Тренування вправ на гімнастичних снарядах. 1. Розучування комплексу вільних вправ № 2. 2. Розучування вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 3. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ на гімнастичних снарядах.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
12	ПЗ	2	2		Тема 3. Заняття 2. Тренування вправ на гімнастичних снарядах. 1. Тренування комплексу вільних вправ № 2.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6		8	
					2. Розучування вправи стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Вдосконалення вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.		зала	
13	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Тренування вправ на гімнастичних снарядах. 1. Тренування комплексу вільних вправ № 2. 2. Вдосконалення вправи стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Вдосконалення вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 4. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи кут в упорі на брусах. <i>Самостійна робота:</i> Вдосконалення вправ на гімнастичних снарядах.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
14	ПЗ	2	2		Тема 3. Заняття 4. Тренування вправ на гімнастичних снарядах. 1. Навчання техніки виконання вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 2. Вдосконалення вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи кут в упорі на брусах. 4. Конденційне тренування на гімнастичних снарядах як засіб рухової активності оздоровчої спрямованості.		СОІ, гімнастична зала	[1-19]
15	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Особливості методики тренування гімнастичних вправ. 1. Розучування вправи підйом силою на перекладині. 2. Тренування техніки виконання вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ № 2. 4. Розвиток силової витривалості вправою утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз.		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
16	ПЗ	2	2		<i>Самостійна робота:</i> Вдосконалення вправ на гімнастичних снарядах. Тема 3. Заняття 6. Особливості методики тренування гімнастичних вправ. 1. Вивчення вправи стійка на руках. 2. Тренування вправи підйом силою на перекладині. 3. Тренування техніки виконання вправи стрибок ноги нарізно через коня у		СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6	8	
					довжину. 4. Розвиток силової витривалості вправою утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз.		
17	ПЗ	2	2		Тема 3. Заняття 7. Особливості методики тренування гімнастичних вправ. 1. Тренування вправи стійка на руках. 2. Вдосконалення вправи підйом силою на перекладині. 3. Вдосконалення вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
18	ПЗ	2	2		Тема 3. Заняття 8. Особливості методики тренування гімнастичних вправ. 1. Тренування вправи стійка на руках. 2. Вдосконалення вправи підйом силою на перекладині. 3. Вдосконалення вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
19	З	3	4	4	Залік. 1. Теоретичне питання за темою № 1. 3. Контроль вправ за темою № 3.	Навчальна аудиторія, гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
			30	20	10		
			30	20	10		
			30	20	10		
20	Л	4	2	2	Тема 4. Організація та проведення навчальних занять з гімнастики в системі фізичної підготовки військовослужбовців. Тема 4. Заняття 1. Організація та проведення навчальних занять з гімнастики військовослужбовців. 1. Гімнастика як засіб розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей. 2. Зміст гімнастики в різних формах фізичної підготовки. 3. Особливості навчання гімнастичним вправам військовослужбовців. 4. Гімнастика як популярний вид рухової активності оздоровчої	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-22]

1	2	3	4	5	6	8	
					спрямованості серед різних груп населення. <u>Самостійна робота:</u> Організація та проведення навчальних занять з гімнастики військовослужбовців.		
21	C	2	2		Тема 4. Заняття 2. Організація та проведення навчальних занять з гімнастики військовослужбовців. 1. Принципи навчання гімнастичних вправ. 2. Основні методи розвитку фізичних якостей на гімнастичних снарядах. 3. Гімнастичні вправи під час проведення форм фізичної підготовки військовослужбовців. 4. Гімнастичні вправи в спортивно-масовій роботі. 5. Оцінка рухової активності військовослужбовців та їх фізичний стан під час навчальних занять з гімнастики та атлетичної підготовки.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-22]
22	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 3. Формування методичних навичок у проведенні занять з гімнастики. 1. Методика проведення вправ на місці (стройові прийоми), вправи на увагу. 2. Методика проведення вправ під час руху (ходьба на носках, п'ятках), перехід з кроку на біг. 3. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ на місці. 4. Розучування вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (2 рівень складності). <u>Самостійна робота:</u> Формування методичних навичок у проведенні занять з гімнастики.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]
23	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 4. Формування методичних навичок у проведенні занять з гімнастики. 1. Проведення вправ на місці (стройові прийоми), вправи на увагу. Методична практика курсантів. 2. Проведення загальнорозвиваючих вправ на місці. Методична практика курсантів. 3. Вдосконалення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (2 рівень складності). 4. Проведення вправ під час руху (ходьба на носках, п'ятках), перехід з кроку на біг. Методична практика курсантів.	СОІ, гімнастична зала	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6	8	
					<u>Самостійна робота:</u> Формування методичних навичок у проведенні заняття з гімнастики.		
24	ПЗ	2	2		Тема 4. Заняття 5. Методична практика проведення заняття з гімнастики. 1. Проведення підготовчої частини. Методична практика курсантів. 2. Розучування техніки виконання вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині (2 рівень складності). Підготовчі вправи. 3. Розучування вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.	Гімнастична зала, СОІ	[1-20]
25	ПЗ	2	2		Тема 4. Заняття 6. Методична практика проведення заняття з гімнастики. 1. Проведення підготовчої частини. Методична практика курсантів. 2. Розучування техніки виконання вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині (2 рівень складності). Виконання вправи за розділами. 3. Тренування вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 4. Конденційне тренування тренування з використанням гімнастичних снарядів.	Гімнастична зала, СОІ	[1-21]
26	ПЗ	4	2	2	Тема 4 Заняття 7. Методична практика проведення заняття з гімнастики. 1. Проведення підготовчої частини. Методична практика курсантів. 2. Розучування техніки виконання вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. Виконання вправи в цілому. 3. Вдосконалення вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.	Гімнастична зала, СОІ	[1-21]
27	ПЗ	2	2		<u>Самостійна робота:</u> Методична практика проведення заняття з гімнастики. Тема 4. Заняття 8. Методична практика проведення заняття з гімнастики. 1. Проведення підготовчої частини. Методична практика курсантів. 2. Тренування вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині.	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6		8	
					3. Розучування комплексної атлетичної вправи. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах.			
28	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 9. Методична практика проведення заняття з гімнастики. 1. Проведення підготовчої частини. Методична практика курсантів. 2. Вдосконалення вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині (2 рівень складності). Виконання вправи в цілому. 3. Тренування комплексної атлетичної вправи. 4. Комплексне тренування з розвитку силових якостей на гімнастичних снарядах. <u>Самостійна робота:</u> Підготовки до рубіжного контролю.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
29	РК	2	2		Рубіжний контроль. 1. Методика проведення підготовчої частини. 2. Контроль вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині (2 рівень складності). 3. Контроль вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
		30	20	10	4 курс			
		30	20	10	І півріччя			
30	ПЗ	12	8	4	Тема 5. Методика виконання акробатичних вправ. Тема 5. Заняття 1. Вдосконалення навичок у виконанні акробатичних вправ. 1. Розучування та тренування вправи "ластівка". 2. Розучування та тренування вправи перекид вперед в групуванні. 3. Розучування та тренування вправи перекид вперед стрибком. 4. Розучування та тренування вправи сальто вперед з розбігу.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
31	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 2. Вдосконалення навичок у виконанні акробатичних вправ. 1. Розучування вправи сальто назад. 2. Вдосконалення вправи перекид вперед в групуванні. 3. Вдосконалення вправи перекид вперед стрибком. 4. Вдосконалення вправи сальто вперед з розбігу. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення навичок у виконанні акробатичних		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6		8	
					вправ.			
32	ПЗ	2	2		Тема 5. Заняття 3. Вдосконалення навичок у виконанні стрибково-акробатичних вправ. 1. Тренування комплексів стрибково-акробатичних вправ. 2. Тренування вправи сальто назад. 3. Вдосконалення вправи сальто вперед з розбігу.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
33	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 4. Вдосконалення навичок у виконанні стрибково-акробатичних вправ. 1. Тренування комплексів стрибково-акробатичних вправ. 2. Вдосконалення вправи сальто назад. 3. Вдосконалення вправи сальто вперед з розбігу. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення навичок у виконанні акробатичних вправ.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
		12	8	4	Тема 6. Методика проведення занять з гімнастики та атлетичної підготовки.			
34	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 1. Вдосконалення навичок у проведенні підготовчої частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Проведення загальнорозвиваючих вправ на місці. 2. Проведення загальнорозвиваючих вправ під час руху. 3. Проведення комплексів вільних вправ. 4. Проведення вправ для всіх м'язів тіла. 5. Проведення загальнорозвиваючих вправ у двох. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення навичок у проведенні підготовчої частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
35	ПЗ	2	2		Тема 6. Заняття 2. Вдосконалення навичок у проведенні основної частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Проведення підготовчих та спеціальних вправ до зіскоку боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Проведення окремих елементів вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 3. Проведення вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах в цілому.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
36	ПЗ	2	2		Тема 6. Заняття 3. Вдосконалення навичок у проведенні основної частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]

1	2	3	4	5	6		8	
					1. Проведення підготовчих та спеціальних вправ до стрибку ноги нарізно через коня у довжину. 2. Проведення окремих елементів вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 3. Проведення вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину в цілому.			
37	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 4. Вдосконалення навичок у проведенні основної частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Проведення підготовчих та спеціальних вправ до зіскоку махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 2. Проведення окремих елементів вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 3. Проведення вправи зіскок вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення навичок у проведенні підготовчої частини занять з гімнастики та атлетичної підготовки.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
38	З	6	4	2	Залік. Перевірка теоретичної підготовки. Перевірка методичної підготовки. Перевірка фізичної підготовки.		Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-27]
Всього за навчальну дисципліну		120	80	40	Л – 4 год., С – 4 год., ПЗ – 60 год., РК – 4 год., ДЗ – 8 год.			

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, тренування вправ передбачених програмою, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-6 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; контроль виконання вправ; перевірка рівня фізичної підготовленості; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на семінарських (R_{C3}) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку R_3 :

$$R = R_{C3} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_3.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне

19

формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R),

отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

**Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання
за залік №1:**

Максимальна/мінімальна оцінка в балах					
Поточне оцінювання та самостійна робота				Залік	Всього
У тому числі за темами			Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3			
6/3	34/17	30/15	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Семінарське	6/3
Практичне заняття	4/2

**Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік
№2:**

Максимальна/мінімальна оцінка в балах					
Поточне оцінювання та самостійна робота				Залік	Всього
У тому числі за темами			Всього		
Тема 4	Тема 5	Тема 6			
38/19	16/8	16/8	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Семінарське	6/3
Практичне заняття	4/2

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Дайте визначення основних понять гімнастики.
2. Історичні етапи зародження гімнастики.
3. В чому полягає сутність гімнастики як навчальна дисципліна.
4. В чому полягає сутність гімнастики як наукова дисципліна.
5. Яке місце гімнастики в системі фізичного виховання.
6. Назвіть методичні особливості викладання гімнастики.
7. Класифікація видів гімнастики.
8. Методичні особливості викладання гімнастики.
9. Етапи становлення гімнастики.
10. Національні системи розвитку гімнастики.
11. Види гімнастики.
12. Характеристика травм на заняттях з гімнастики.
13. Надання домедичної допомоги на заняттях з гімнастики.
14. Причини травматизму на заняттях з гімнастики.
15. Основні заходи запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.
16. Прийоми страховки, допомоги та самостраховки.
17. Підготовча частина. Будова. Загальна характеристика кожного елементу.
18. Гімнастика як засіб розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей.
19. Особливості навчання гімнастичним вправам військовослужбовців.
20. Принципи навчання гімнастичних вправ.
21. Методи розвитку фізичних якостей на гімнастичних снарядах.
22. Гімнастичні вправи під час проведення форм фізичної підготовки військовослужбовців.
23. Гімнастичні вправи в спортивно-масовій роботі.
24. Гімнастичні вправи в навчальних заняттях.
25. Гімнастичні вправи на ранковій фізичній зарядці.
26. Гімнастичні вправи в індивідуальному фізичному тренуванні.

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Стройові прийоми на місці та під час руху.
2. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Вправи на увагу.
3. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи на місці.
4. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи під час руху.
5. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи під час бігу.
6. Провести окремі елементи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики. Вправи удвох.
7. Провести розучування і тренування вправ на гнучкість.
8. Провести тренування абсолютної та відносної гнучкості.
9. Провести розучування комплексу вільних вправ № 1 за розділами.
10. Провести розучування комплексу вільних вправ № 1 в цілому.
11. Провести розучування вправи стійка на руках.
12. Провести розучування комплексу вільних вправ № 2 за розділами.
13. Провести розучування комплексу вільних вправ № 2 в цілому.
14. Провести розучування вправи підйом силою на перекладині.
15. Провести розучування вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину.
16. Проведення вправ на місці (стройові прийоми), вправи на увагу.
17. Проведення вправ під час руху (ходьба на носках, п'ятках), перехід з кроку на біг.
18. Проведення загальнорозвиваючих вправ на місці.
19. Провести розучування комплексу вільних вправ № 3 за розділами.
20. Провести розучування комплексу вільних вправ № 3 в цілому.
21. Провести розучування вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. Підготовчі вправи.
22. Провести розучування вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині за розділами.
23. Провести розучування вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині в цілому.
24. Провести розучування вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні.
25. Провести розучування комплексної атлетичної вправи.
26. Провести розучування вправи оберти на стаціонарному гімнастичному колесі.
27. Провести розучування комплексної силової вправи.
28. Провести розучування вправи перекид вперед в групі.

29. Провести розучування вправи перекид вперед стрибком.
30. Провести розучування вправи сальто вперед з розбігу.
31. Провести розучування вправи сальто назад.

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Контроль вправи зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.
2. Контроль вправи підйом переворотом на перекладині.
3. Контроль комплексу вільних вправ № 1.
4. Контроль комплексу вільних вправ № 2.
5. Контроль вправи стрибок ноги нарізно через козла у довжину.
6. Контроль вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах.
7. Контроль вправи кут в упорі на брусах.
8. Контроль вправи стрибок ноги нарізно через коня у довжину.
9. Контроль вправи підйом силою на перекладині.
10. Контроль виконання комплексу вільних вправ № 3.
11. Контроль вправи зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині.
12. Контроль вправи згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні.
13. Контроль комплексної атлетичної вправи.
14. Контроль вправи оберти на стаціонарному гімнастичному колесі.
15. Контроль комплексної силовій вправи.
16. Контроль вправи сальто вперед.
17. Контроль вправи сальто назад.

9. Рекомендована література

1. Анохін Є.Д. Ранкова гімнастика: навч.-метод. посіб. / Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Л. ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 1998 р. – 86 с.
2. Бражник І. А Гімнастика : підр. / Бражник І. А [та ін.]. – Київ. – 1962. – 488 с.
3. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. посіб. – Львів, 2002. – 215 с.
4. Бутовский А.Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики / А. Д. Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 110–276.
5. Барков В.І. Гімнастика та методика її викладання: навч. посібн. / В.І. Барков – К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2018. – 84 с.
6. Гімнастична термінологія : [навч. посіб.] / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл.
7. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / Упоряд. Бакалій В.П. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 192 с. (Бібліотека вчителя фізичної культури)
8. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
9. Методичні рекомендації по проведенню уроків ритмічної гімнастики (для самостійної роботи студентів) / [уклад.В.М. Завадич, Т.Т. Ротерс]. – Луганськ, 2000. – 24 с.
10. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. – Львів, 2001. – 100 с.
11. Обов'язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики (Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів, секцій та гуртків). – Львів : ЛДУФК, 2018. – 140 с.
12. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з нвч дисципл “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 - 60 с.
13. Організація і проведення занять з гімнастики: навч. – метод. посіб. / Макаров І.К., Божко С.А. – К.. ВІТІ НТУУ «КПІ» МОУ 2005.
14. Петрина Р. Л. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 114 с.
15. Пивовар О.С. Гімнастика: навч. посіб. / Пивовар О.С. – Полтава. 1990. – 88 с.
16. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. — 552 с.

17. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.

18. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2018. — Т. 1. — 391 с.

19. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2018. — Т. 2. — 367 с.

20. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021).

21. Фізична культура в школі : [методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка]. — К. : Літера ЛТД, 2009. — 176 с.

22. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В.Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене — Київ : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2020. — 294 с.

23. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків : «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с. іл.

24. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків : «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с. іл.

Розробник: