

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ПОГОРЕЛОВА О. О., ДОЛИНСЬКИЙ Б. Т., БУХОВЕЦЬ Б. О.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації
самостійно роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання
гімнастики у закладах загальної середньої освіти»

»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А 4
Середня освіта (Фізична культура)

Одеса – 2025

УДК: 796

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.
Ушинського» (протокол № __ від _____ 2025 р.)

Рецензенти:

Панасюк І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський торговельно-економічний фаховий коледж.

Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Погорелова О. О., Долинський Б. Т., Буховець Б. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 29 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А 4 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2025
© Погорелова О. О., Долинський Б. Т., Буховець Б. О.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Опис навчальної дисципліни.....	7
2.1. Теми лекційних занять.....	8
2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів.....	11
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	17
4. Самостійна робота.....	17
5. Критерії оцінювання.....	18
6. Питання до самоконтролю.....	20
7. Список рекомендованої літератури.....	22

1. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти» є формування у здобувачів вищої освіти системи спеціальних знань в області теорії і методики викладання гімнастики та музично-ритмічного виховання, оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ та методикою проведення уроку фізичної культури засобами гімнастики, а також оволодіння професійними уміннями і навичками, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в закладах середньої освіти та інших закладах освіти.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Загальна та вікова психологія».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 06. Добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) відповідно до визначених теми, мети і завдань уроку.

ПРН 12. Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу на засадах партнерства.

Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку

фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

ПРН 18. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про гімнастику як навчально-наукову дисципліну;
- методичні особливості викладання гімнастики;
- характеристику засобів гімнастики;
- види гімнастики;
- гімнастичну термінологію, правила користування нею та форму запису;

уміти:

застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички по техніці виконання та методиці навчання силових та махових вправ;

- демонструвати прийоми страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ;
- практично виконувати стройові вправи, вправи для загального розвитку, акробатичні вправи, вправи на снарядах гімнастичного багатоборства, вправи без предметів художньої гімнастики;

Здобувачі, які використовують ШІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

- у передмові зазначити факт використання ШІ у роботі.
- пояснити як саме ШІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).
- пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ШІ і в яких аспектах внесено власні корективи.

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які

відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти».

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 04 знання та розуміння предметної області, розуміння професійної діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, здатність мотивування людей до досягнення спільної мети.

ЗК 06 здатність працювати в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК 10 Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК. 02 Здатність здійснювати інтегроване навчання учнів.

СК.03 Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.

СК.15 Здатність здійснювати оцінювати рівня навчальних досягнень учнів, аналізувати результати їхнього навчання, навчати учнів самооцінювання та взаємооцінювання.

СК.20 Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

СК 21 Здатність виховувати в здобувачів освіти соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, відповідальність, комунікативність.

Міждисциплінарні зв'язки: «Педагогіка», «Теорія і методика навчання рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти», «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти», «Теорія і методика навчання легкої атлетики закладах загальної середньої освіти».

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни: Обов'язкова	
		Мова навчання: українська	
Змістових модулів – 4	Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)	Рік навчання:	
		1-й	1-й
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <i>розробка та демонстрація комплексу загальнорозвивальних вправ</i>	Спеціальність: А4 Середня освіта (Фізична культура)	Семестр:	
		2	2
		Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні	
		36 год.	8 год.
Загальна кількість годин – 120 Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 7	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Самостійна робота	
		80 год.	108 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 27 % : 73%;

для заочної форми навчання – 11 % : 89 %.

2.1. Теми лекційних занять

Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Завдання гімнастики. Характеристика засобів гімнастики. Методичні особливості викладання гімнастики. Взаємозв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Створення національних систем гімнастики: німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система гімнастики, сокольська система гімнастики. Класифікація видів гімнастики.

Тема 2. Види гімнастики. Освітньо-розвиваюча гімнастика. Основна гімнастика (в дошкільних закладах, у закладах загальної середньої освіти). Атлетична гімнастика. Жіноча гімнастика. Прикладна гімнастика (професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна). Характеристика прикладних вправ. Оздоровчі види гімнастики. Загальні основи оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Гігієнічна гімнастика (ранкова, виробнича, ритмічна). Лікувальна (корекційна, реабілітаційно-відновлювальна, функціональна). Організація і методика побудови занять з оздоровчих видів гімнастики. Особливості методики проведення занять з оздоровчих видів гімнастики. Характеристика спортивних видів гімнастики. Спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика, спортивна аеробіка. Історія розвитку. Терміни вправ спортивних видів гімнастики. Класифікація. Місце спортивних видів гімнастики у системі фізичного виховання. Сучасний стан та тенденції розвитку спортивних видів гімнастики.

Тема 3. Гімнастична термінологія. Характеристика гімнастичної термінології та її значення. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Способи заснування термінів. Загальні терміни. Групи термінів. Терміни кругових рухів руками, ногами, тулубом. Терміни для визначення випадів, присідів, змішаних упорів, сидів, рівноваги, стійок. Запис основних термінів. Виконання вправ за записом. Виконання вправ для загального розвитку за розповіддю.

Тема 4. Місця для занять гімнастикою і їх обладнання. Гімнастичні зали. Гімнастичні снаряди та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні сходи,

гімнастична лавка, канат для лазіння, кільця, кінь з ручками, кінь для стрибків, козел, бруса (чоловічі, жіночі, низькі), жердина (висока, низька), площадка (килим) для вільних вправ, місток, колода гімнастична, батут, стійки для стрибків, мати, гімнастична площадка: її розміри, покриття та ін. Правила експлуатації залів і обладнання.

Тема 5. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Класифікація гімнастичних вправ. Призначення і види класифікації. Класифікатори. Класифікація вправ для загального розвитку. Класифікація стройових вправ. Класифікація махових вправ. Класифікація силових вправ. Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах. Загальна характеристика навчання руховим діям. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Рухові уміння та навички, їх характеристика (особливості, значення та закономірності формування). Загальні вимоги до методів навчання. Класифікації методів навчання. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Характеристика етапу поглибленого навчання і вдосконалення рухових дій. Спрямованість, задачі етапу поглибленого навчання. Особливості методики. Навантаження і відпочинок на етапі поглибленого навчання. Спрямованість і задачі етапу вдосконалення рухових дій. Попередження і усунення помилок. Перебудова техніки рухових дій. Причини, що потребують перебудови техніки рухових дій. Контроль за освоєнням техніки рухових дій. Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Початковий етап навчання руховим діям. Передумови успішного засвоєння техніки рухових дій. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання та їх мета. Початковий етап навчання руховим діям. Мета, задачі, шляхи створення уявлення про рухові дії, шляхи початкового практичного засвоєння рухових дій. Помилки, їх причини та засоби усунення. Навантаження і відпочинок на етапі початкового навчання. Основи техніки гімнастичних вправ.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики

Тема 6. Стройові вправи. Основні поняття стройових вправ.

Характеристика стройових вправ. Стройові вправи та команди: оволодіння основними стройовими поняттями; навчання та оволодіння стройовими командами: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «ВІДСТАВИТИ!», «РОЗІЙДИСЬ!», «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!», «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кру-ГОМ!», «Півповороту ліво-РУЧ!» та інші. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ. Способи шикування і перешикування. Способи пересування. Способи розмикання і змикання. Методика навчання стройовим командам.

Тема 7. Загальнорозвивальні вправи. Характеристика загальнорозвивальних вправ. Класифікація. Основні вправи. Вихідні положення. Вправи з предметами. Комплекси вправ для загального розвитку. Орієнтовні комплекси вправ відповідно до класифікації з методичними вказівками: за анатомо-фізіологічною ознакою; за формою і способом виконання рухів; за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей; за віковою ознакою; за методикою проведення; за спрямованістю використання. Методичні особливості проведення вправ для загального розвитку.

Тема 8. Прикладні вправи. Ходьба і біг. Вправи в рівновазі. Лазіння і перелізання. Вправи в переповзанні. Вправи в підніманні й перенесенні вантажу. Вправи в метанні і ловінні. Методика навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).

2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Круглий стіл</i> «Гімнастика як навчально-наукова дисципліна»	2	1
2	<i>Круглий стіл</i> «Види гімнастики»	2	
3	<i>Тренінг</i> «Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі»	2	
4	<i>Круглий стіл.</i> « Сучасний стан та тенденції розвитку спортивних видів гімнастики»	2	
5	<i>Семінар-практикум</i> «Правила користування гімнастичною термінологією»	2	1
6	<i>Семінар</i> «Правила експлуатації залів і обладнання»	2	1
7	<i>Семінар-практикум</i> «Призначення і види класифікації»	2	1
8	<i>Семінар</i> «Методологічні основи теорії навчання руховим діям»	2	1
9	<i>Семінар</i> «Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ»	2	
10	<i>Семінар</i> «Методи і прийоми навчання гімнастичним вправам»	2	
11	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Стройові вправи та команди»	2	
12	<i>Дискусія</i> «Методика навчання стройовим командам»	2	1
13	<i>Семінар-практикум</i> «Класифікація загальнорозвивальних вправ»	2	
14	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Вихідні положення»	2	
15	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Вправи без предметів»	2	
16	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Вправи з предметами»	2	1
17	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Проведення комплексів вправ для загального розвитку»	2	
18	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Вправи в метанні і ловінні»	2	
Всього за 1 семестр:		36	8

Тема 1. *Круглий стіл* «Гімнастика як навчально-наукова дисципліна»

Участь у колективному обговоренні динамічним зворотнім зв'язком:

1. Гімнастика як навчально-педагогічна дисципліна.

2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ.
3. Методи і методичні особливості гімнастики

Завдання

1. Охарактеризувати оздоровчі види гімнастики.
2. Охарактеризувати спортивні види гімнастики.

Тема 2. Круглий стіл. «Види гімнастики»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?
2. Які види гімнастики входять до загальної класифікації гімнастики

Завдання

Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики та охарактеризуйте їх.

Тема 3. Тренінг «Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі.
2. Гігієнічна гімнастика (ранкова, виробнича, ритмічна).
3. Лікувальна (корекційна, реабілітаційно-відновлювальна, функціональна).

Завдання

1. Описати методику побудови занять з оздоровчих видів гімнастики.
2. Скласти комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Тема 4. Круглий стіл. «Сучасний стан та тенденції розвитку спортивних видів гімнастики»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Історія розвитку.
2. Терміни вправ спортивних видів гімнастики.
3. Класифікація.

Місце спортивних видів гімнастики у системі фізичного виховання.

Завдання

Робота в малих групах.

1. Скласти характеристику спортивних та прикладних видів гімнастики, їх призначення і зміст, завдання і засоби.

Тема 5. Семінар- практикум. «Правила користування гімнастичною термінологією»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології.

2. Вимоги, пропоновані до термінології.

3. Способи утворення термінів і правила їхнього застосування.

4. Форми запису вправ.

Термінологія і правила запису вправ

Завдання

1. Законспектувати:

- вимоги, що пред'являються до гімнастичної термінології.

- правила запису гімнастичних вправ.

Тема 6. Семінар «Правила експлуатації залів і обладнання»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Сучасний тренувальний комплекс

2. Гімнастичні зали

3. Гімнастичні снаряди

4. Допоміжні снаряди, пристрої та їх класифікація

Завдання

1. Описати основні вимоги до гімнастичного обладнання, інвентаря

Тема 7. Семінар- практикум «Призначення і види класифікації»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?

2. Які види гімнастики входять до загальної класифікації гімнастики?

Завдання

1. Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації

гімнастики та охарактеризуйте їх.

Тема 8. Семінар. «Методологічні основи теорії навчання руховим діям»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям.

Завдання

1. Описати загальні вимоги до методів навчання.
2. Описати класифікацію методів навчання

Тема 9. Семінар. «Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Мета, завдання і умови навчання гімнастичним вправам
2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування
3. Структура процесу навчання гімнастичним вправам
4. Етапи процесу навчання
5. Стадії формування рухових навичок

Особливості взаємодії гімнастичних вправ

Завдання

1. Описати фактори успішного формування рухових навичок

Тема 10. Семінар «Методи і прийоми навчання гімнастичним вправам»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці.
2. Фізіологічні основи формування рухових навиків.
3. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ.

Завдання:

1. Скласти таблицю «Структура і зміст процесу навчання в гімнастиці». В таблиці описати: період роботи (попередній, основний, заключний), мету роботи (Теоретико-методична підготовка, постановка навичку, закріплення і вдосконалення), етапи навчання, задачі та основні методи.

Тема 11. Вирішення практичних завдань «Стройові вправи та команди»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Характеристика стройових вправ.
2. Основні стройові вправи.
3. Основні поняття.

Стройові прийоми

Завдання:

1. Скласти класифікацію стройових вправ
2. Оволодіти прийомами правильно подавати команди при виконанні стройових вправ.

Тема 12. Дискусія «Методика навчання стройовим командам»

Оволодіння прийомами практичного виконання: шикування в одну шеренгу; шикування в колону по одному; шикування у коло.

Завдання

- шикування в одну шеренгу;
- шикування в колону по одному;
- шикування у коло.

Тема 13. Семінар -практикум «Класифікація загальнорозвивальних вправ»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Класифікація вправ для загального розвитку.
2. Термінологія вправ загального розвитку та правила запису.
3. Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку

Завдання

1. Охарактеризувати ВЗР призначені для переважного розвитку: силових здібностей, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей.

Тема 14. Вирішення практичних завдань «Вихідні положення»

Оволодіння прийомами практичного виконання Вправи для загального розвитку: вихідні положення

Практичне виконання:

Положення ніг. Стійки. Сіди. Положення рук (у стійках, сідах). Положення тулуба (у стійках, сідах). Положення голови. Положення тіла в упорах.

Тема 15. Вирішення практичних завдань. «Вправи без предметів»

Оволодіння прийомами практичного виконання Вправи без предметів

Практичне виконання:

Рухи ногами. Рухи тулубом у кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа. Колові рухи тулубом. Рухи тазом. Рухи головою.

Тема 16. *Вирішення практичних завдань. «Вправи з предметами»*

Оволодіння прийомами практичного виконання

Вправи з предметами.

Особливості проведення вправ для загального розвитку з предметами

Практичне виконання: Вправи для загального розвитку з предметами: з короткою скакалкою, з довгою скакалкою, з гімнастичною палицею, вправи з тенісним м'ячем.

Тема 17. *Вирішення практичних завдань «Проведення комплексів вправ для загального розвитку»*

1. Як можна розмістити групу для проведення комплексу ВЗР на місці, у русі?

Основні методичні вказівки для добору ВЗР для комплексу.

Завдання:

1. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей.
2. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку правила підбору вправ до комплексу.

Тема 18. *Вирішення практичних завдань «Лазіння і перелізання»*

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Характеристика прикладних вправ.
2. Основні вправи.

Завдання

1. Описати методику навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи впереповзанні, вправи в підніманні й пере несенні вантажу).

3. Практичне виконання вправ.
4. Характеристика прикладних видів гімнастики

3.Індивідуальне навчально-дослідне завдання

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Розробка та демонстрація комплексу загальнорозвивальних вправ)</i>		
Разом:		10	10

4.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Гімнастика як навчально-наукова дисципліна	10	10	Усне опитування, перевірка практичних завдань, залік
2	Види гімнастики	10	20	
3	Гімнастична термінологія	10	10	
4	Місця для занять гімнастикою і їх обладнання	10	20	
5	Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання	10	10	
6	Стройові вправи	10	14	
7	Загальнорозвивальні вправи	10	14	
8	Прикладні вправи	10	10	
ВСЬОГО ГОДИН:		80	108	

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ
ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ
АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ**

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання; - перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

5.Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90–100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82–89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері фізичної виховання і спорту, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні

	практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74–81 C)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні фізіологічні процеси та біохімічні перетворення в організмі людини під час м'язової діяльності, при стомлені і в період відпочинку, дає правильні відповіді щодо закономірностей адаптації в процесі спортивного тренування. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64–73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє фізіологічні і біохімічні основи принципів тренування, тренувального ефекту, контролю функціонального стану організму в процесі спортивного тренування, використання фізіологічних і біохімічних показників у спортивній діагностиці.
Задовільно (60–63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо фізіологічних та біохімічних процесів і факторів, які впливають на фізичну працездатність організму несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії. Але відсутнє глибоке розуміння та вміння корегувати тренувальний процес відповідно до фізіологічних і біохімічних показників.
Незадовільно (35–59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні

	нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання підсумкового контролю.
--	---

Питання для самоконтролю

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна

1. Яке місце гімнастики у системі фізичного виховання?
2. Які основні завдання гімнастики?
3. Що входить до засобів гімнастики?
4. Які методичні особливості викладання гімнастики?
5. У чому полягає взаємозв'язок гімнастики з іншими дисциплінами?
6. Які особливості німецької, шведської, французької та сокольської

систем гімнастики?

7. Які існують класифікації видів гімнастики?

Тема 2. Види гімнастики

1. Дайте характеристику основних видів гімнастики.
2. У чому полягає специфіка освітньо-розвиваючої гімнастики?
3. Які особливості побудови занять у основній гімнастиці в школі та

дошкільному закладі?

4. Назвіть різновиди прикладної гімнастики та їх призначення.
5. Чим відрізняються оздоровчі види гімнастики між собою?
6. Які характерні ознаки спортивних видів гімнастики?
7. Які сучасні тенденції розвитку спортивної гімнастики, акробатики,

художньої гімнастики та аеробіки?

Тема 3. Гімнастична термінологія

1. Яке значення має гімнастична термінологія у процесі навчання?
 2. Які вимоги висуваються до гімнастичної термінології?
 3. Які способи утворення термінів застосовуються у гімнастиці?
 4. Які групи гімнастичних термінів ви знаєте?
 5. Назвіть терміни для позначення стійок, рівноваг, упорів, присідів та
- випадів.
6. У чому полягає методика виконання вправ за записом?

7. Які особливості виконання вправ за розповіддю?

Тема 4. Місця для занять і обладнання

1. Які вимоги висуваються до гімнастичних залів?
2. Дайте характеристику основних видів гімнастичного обладнання та інвентарю.
3. Які правила експлуатації гімнастичних снарядів необхідно забезпечити?
4. Якими є вимоги до гімнастичної площадки та її покриття?
5. Які заходи безпеки потрібно дотримуватися під час занять гімнастикою?

Тема 5. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання

1. Які існують класифікації гімнастичних вправ?
2. У чому полягають особливості класифікації вправ для загального розвитку?
3. Які етапи формування рухових умінь і навичок ви знаєте?
4. Які вимоги висуваються до методів навчання руховим діям?
5. У чому полягає структура процесу навчання гімнастичним вправам?
6. Які помилки найчастіше виникають на початковому етапі навчання руховим діям та як їх усунути?
7. Чому виникає необхідність у перебудові техніки рухових дій?

Тема 6. Стройові вправи

1. Що є основними поняттями стройових вправ?
2. Які стройові команди найчастіше застосовуються на заняттях?
3. У чому полягають методичні особливості навчання стройовим вправам?
4. Які способи шикування та перешікування використовуються?
5. Які способи пересування та розмикання/змикання існують?
6. Які вимоги до подачі стройових команд?

Тема 7. Загальнорозвивальні вправи

1. Що таке загальнорозвивальні вправи і які їх основні ознаки?
2. За якими ознаками класифікують загальнорозвивальні вправи?

3. Які існують вихідні положення для виконання вправ?
4. Які вправи з предметами використовуються в ЗРВ?
5. Які методичні вказівки необхідно враховувати під час виконання ЗРВ?

6. Чим відрізняються комплекси вправ за віковою ознакою та за спрямованістю?

Тема 8. Прикладні вправи

1. Дайте характеристику основним прикладним вправам (ходьба, біг, рівновага, лазіння, перелізання, переповзання).
2. Які основні методичні положення навчання ходьбі та бігу?
3. Які вправи застосовуються для розвитку рівноваги?
4. У чому полягає методика навчання лазіння і перелізання?
5. Які вправи відносять до переповзання та що вони розвивають?
6. Які правила безпеки та методичні поради необхідно враховувати при навчанні метання і ловіння?
7. Яким чином проводиться навчання вправам у підніманні та перенесенні вантажів?

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса : Букаєв В.В. 2020. 182 с.
2. Бондаренко О. В., Щекотиліна Н.Ф. Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навчальний посібник, Одеса: Видавництво С. 205. 2025.
3. Бубела О. Ю., Петрина Р. Л. *Основна гімнастика: навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.* – Львів, 2024. –150 с.
4. Погорелова О. О., Буховець Б. О., Долинський Б. Т. Гімнастика: навчальний посібник, Одеса: Видавництво С. 204, 2025.
5. Тулайдан В.Г., Шелєхова Т.В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навч.посіб. Ужгород : Бест-Принт. 2021. 112 с.

6. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика: навчальний посібник. – Ірпінь: УДФСУ, 2021. – 226 с.

Допоміжна література

1. Литвиненко Юрій, Долинський Борис, Буховець Божена, Романенко Сергій, Погорелова Олена. Особливості індивідуальних способів регуляції положень тіла спортивних гімнастів під час виконання завдань на статодинамічну стійкість. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34).С. 311-320
2. Valentyna Todorova, Iryna Ruda, Oksana Kosianchuk, Olena Pogorelova, & Svitlana Atamanyuk. (2024). The Effectiveness of Pilates in Improving Autonomic Regulation in Female Athletes of Complex Coordination Sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(2), 53-59. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-2.001>
3. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В., Погорелова О.О. Удосконалення виконавської майстерності в спорті з використанням засобів хореографії. *Olympicus*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». .№ 2 (2024). С. 184-191
4. Буховець Б. О., Погорелова О. О., Литвиненко Ю. В., Прокоф'єва Л. А., Дишель Г. О. Біомеханічний аналіз регуляції просторової організації тіла гімнастів. Академічні візії. 2025. № 40. С. 1-6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15163836>
5. Долинський Б. Т., Погорелова О. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» : методичні рекомендації [для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт]. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 36 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С.

Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>

Сайт бібліотеки Університету Ушинського

