

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«27» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гімнастика з методикою навчання

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Робоча програма з дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4.11 Середня освіта «Фізична культура» – 13 с.
«27» серпня 2026 року

Розробник:

Хмара Марина Анатоліївна, старший викладач кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

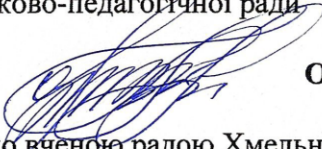


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	014.11 (A4.11) Середня освіта (фізична культура) (Гімнастика з методикою навчання) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 2 Семестр: 4
Змістові модулі: 3		Загальна кількість годин 90, з них: аудиторні заняття – 45 год З них: лекційних – 18 год; семінарських – 18 год; практичних – 9 год; самостійна робота – 45 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції, семінарські та практичні заняття; 2) консультації; 3) МКР; 4) самостійна робота.		
Тижневих годин – 3 год		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання
Зміст навчального матеріалу структурований за 3-ма змістовими модулями. Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання учнівської молоді. Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання гімнастиці. Змістовий модуль 3. Форми організації занять з гімнастики.		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» є формування у здобувачів освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура) освіти професійних компетентностей щодо організації, планування та проведення уроків гімнастики, оздоровчих та аеробних занять у закладах загальної середньої освіти.

Курс навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» передбачає повну теоретичну, практичну та педагогічну підготовку майбутнього вчителя фізичної культури, що включає розвиток методичного мислення, вміння працювати в команді і самостійно, а також ефективне застосування набутих знань у професійній діяльності та формує технічну точність, організаційну культуру, вимоги до безпеки, уміння демонструвати рухові дії, пояснювати техніку виконання вправ, здійснювати страховку й допомогу. Різноманітні засоби гімнастики, які засвоюють студенти під час навчання у закладі вищої освіти є основою вирішення базових питань оздоровлення учнівської молоді, набуття ними необхідних знань, умінь та навичок і є необхідними у повсякденному житті.

Опанування на належному рівні матеріалу навчальної дисципліни з переліку обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки забезпечить здобувачам вищої освіти першого рівня кваліфіковане використання набутих теоретичних знань, практичних умінь і навичок у подальшому, передусім у майбутній професійній діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» є:

- ознайомлення здобувачів освіти з системою знань щодо розвитку та становлення гімнастики, видами гімнастики, термінологією, класифікацією гімнастичних вправ.

- сформувати у здобувачів освіти достатній рівень знань, умінь і навичок з техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики у закладах загальної середньої освіти.
- сформувати творче ставлення майбутніх фахівців до самостійного вивчення, усвідомлення знань та практичного досвіду для вирішення завдань, що виникають у процесі професійної діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- історію розвитку гімнастики та її сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів гімнастики та їх особливості;
- гімнастичну термінологію;
- порядок надання першої допомоги у випадку травматичних ситуацій на заняттях з гімнастики;
- особливості навчання гімнастичним вправам;
- особливості реалізації загальнопедагогічних та специфічних принципів у навчанні гімнастичним вправам;
- етапи, задачі та методи навчання гімнастичним вправам;
- форми організації занять з гімнастики в закладах загальної середньої освіти.

вміти:

- використовувати у практичній діяльності гімнастичну термінологію;
- складати, записувати та проводити комплекси вправ: ранкової гігієнічної гімнастики; фізкультхвилинки та фізкультпаузи, ЗРВ з предметами та без предметів, в русі та місці, вправ на приладах, тощо;
- володіти навичками страхування та допомоги під час виконання гімнастичних вправ;
- надавати першу долікарську допомогу;
- виконувати різноманітні гімнастичні вправи;
- пояснити техніку виконання гімнастичних вправ;
- проводити форми організації занять з гімнастики.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК).

- ЗК. 3.** Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.
- ЗК. 8.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК. 10.** Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.
- ЗК. 12.** Здатність планувати та керувати часом.
- ЗК. 14.** Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК).

- СК. 1.** Знання та розуміння предметної області, специфіки професійної діяльності.
- СК. 3.** Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.
- СК. 4.** Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.
- СК. 5.** Здатність здійснювати навчальну, навчально-тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів.
- СК. 7.** Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.
- СК. 8.** Здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей.

СК. 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК. 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Знання (РН-З)

РН-З. 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З. 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н. 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н. 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н. 5. Застосовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології, методики навчання й вдосконалення для вирішення професійно-педагогічних завдань.

РН-У/Н. 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К. 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

Відповідальність і автономія (РН-ВіА)

РН-ВіА. 3. Створювати освітнє середовище, що забезпечує рівноправні та справедливі умови для всіх учнів, незалежно від їх соціального стану.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання учнівської молоді.

Тема 1. Історія розвитку гімнастики.

Становлення гімнастики та її розвиток. Закономірності та напрямки (гігієнічний, атлетичний, прикладний) розвитку гімнастики. Створення національних систем гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська. Сучасний стан розвитку гімнастики в Україні та світі.

Тема 2. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.

Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвивальні види: базові (основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, шейпінг, хатка-йога, стретчинг); прикладні (професійно-прикладна, спортивно-прикладна, військово-прикладна). Спортивні види: спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика, спортивна аеробіка, стрибки на батуті. Оздоровчі види: гігієнічні (ранкова гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, гімнастика для профілактики втоми); лікувальна гімнастика (коригуюча, реабілітаційна, функціональна).

Тема 3. Гімнастична термінологія.

Визначення поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ. Правила утворення термінів. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінології під час занять гімнастикою.

Тема 4. Гімнастика, як навчально-педагогічна дисципліна.

Гімнастика як навчально-педагогічна дисципліна, зміст, теорія та методика її викладання. Вимоги, які висуває гімнастика до вчителя фізичної культури. Гімнастика в системі фізичного виховання та її значення. Основні засоби гімнастики: стройові вправи, ЗРВ, вільні вправи, акробатичні вправи, стрибки, вправи на приладах, вправи художньої гімнастики, прикладні вправи, рухливі ігри та естафети. Методичні особливості гімнастики: різностороння дія гімнастичних вправ на організм учнівської молоді, широке використання різноманітних рухів, вибіркова дія гімнастичних вправ на організм учнів, суворе регламентування навчального процесу та чітке регулювання фізичного навантаження, можливість безперервного ускладнення та комбінування вправ.

Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання та правил організації занять, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями. Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страхувку.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання гімнастиці.

Тема 5. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.

Предмет навчання у гімнастиці. Задачі, які вирішуються у процесі засвоєння гімнастичних вправ. Знання про гімнастичну вправу (змістовне знання, оперативне знання). Умови успішного навчання гімнастичним вправам. Особливості взаємодії гімнастичних вправ. Ефекти взаємодії рухів: позитивний та негативний.

Тема 6. Реалізація принципів організації навчання гімнастичним вправам.

Визначення поняття «Принципи». Спрямованість принципів. Групи принципів: дидактичні (свідомості і активності, доступності, послідовності і систематичності, міцності, наочності навчання, творчості, вимогливості, важкості і напруги, адекватності та конструктивності завдань, напрямку навчання, психологічної мотивації, тощо), специфічні (адекватності фізичної діяльності та характеру м'язових напружень, корекції до рівня розвитку фізичних можливостей, системності та ієрархії у структурі рухового акту, підпорядкованості життєвих потреб процесу тренування (на етапах вищої майстерності), експерименту), фінансово-матеріального та правового забезпечення.

Тема 7. Методичні основи навчання гімнастичним вправам.

Визначення поняття «рух», «рухова дія», «рухова діяльність», «рухове уміння», «рухова навичка», «метод», «методичний прийом», «методика навчання». Мета, завдання та етапи навчання гімнастичним вправам. Методи навчання гімнастичним вправам: загальнопедагогічні та специфічні. Логічна програма навчання гімнастичним вправам.

Змістовий модуль 3. Основні форми організації занять з гімнастики в закладі загальної середньої освіти.

Тема 8. Основні форми організації занять з гімнастики .

Повсякденні та оздоровчі форми організації занять з гімнастики: ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), самостійні та індивідуальні заняття, групові заняття. Навчальні та професійні форми організації занять з гімнастики: урок, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, вступна гімнастика, навчально-тренувальні заняття. Масові та показові форми організації занять з гімнастики: змагання, фізкультурні та спортивні свята і виступи.

Тема 9. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики.

Класифікація уроків. Завдання, які вирішуються під час уроку з гімнастики. Характерні риси уроку з гімнастики, які відрізняють його від інших форм організації занять в закладах загальної середньої освіти. Структура уроку. Загальні методичні положення щодо проведення уроку: визначення цілей навчання, підбір засобів, дозування навантаження, щільність уроку. Підготовка та проведення уроку з гімнастики. Особливості та вимоги написання плану-конспекту уроку з гімнастики. Організація уроку: підготовка вчителя та учнів, підготовка інвентарю та обладнання до уроку; своєчасний початок та кінець уроку.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
1		л	сем	п	інд	с.р.
2	3	4	5	6	7	
Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання учнівської молоді						
Тема 1. Історія розвитку гімнастики.	9	2	2			5
Тема 2. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.	8	2	2			4
Тема 3. Гімнастична термінологія.	12	2	2	2		6
Тема 4. Гімнастика, як навчально-педагогічна дисципліна.	10	2	2	2		4
Разом за змістовим модулем 1.	39	8	8	4		19
Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання гімнастиці						
Тема 5. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.	8	2	2			4
Тема 6. Реалізація принципів організації навчання гімнастичним вправам.	8	2	2			4
Тема 7. Методичні основи навчання гімнастичним вправам.	10	2	2			6
Разом за змістовим модулем 2.	28	6	6			14
Змістовий модуль 3. Основні форми організації занять з гімнастики в закладі загальної середньої освіти						
Тема 8. Основні форми організації занять з гімнастики.	13	2	2	3		6
Тема 9. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики.	12	2	2	2		6
Разом за змістовим модулем 3.	25	4	4	5		12
Усього годин	90	18	18	9		45

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Історія розвитку гімнастики.	2
2.	Тема 2. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.	2
3.	Тема 3. Гімнастична термінологія.	2
4.	Тема 4. Гімнастика, як навчально-педагогічна дисципліна.	2
5.	Тема 5. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.	2
6.	Тема 6. Реалізація принципів організації навчання гімнастичним вправам.	2
7.	Тема 7. Методичні основи навчання гімнастичним вправам.	2
8.	Тема 8. Основні форми організації занять з гімнастики.	2
9.	Тема 9. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики.	2
Всього		18

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Опанування системи спеціальних термінів і правил для точного та короткого опису вправ під час занять з гімнастики (засвоєння назв положень тіла та рухів, навчання коректній подачі попередніх та виконавчих команд, складання, записування та проведення комплексів вправ).	2
2.	Тема 2. Застосування прийомів допомоги, страхування та самострахування на заняттях з гімнастики.	2
3.	Тема 3. Методика проведення основних форм організації занять з гімнастики.	3
4.	Тема 4. Організація та проведення уроку гімнастики.	2
Всього		9

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики (система гімнастики Нільса Бука, Жоржа Ебера, Жоржа Демені, сучасні системи гімнастики).	5
2.	Тема 2. Нетрадиційні види гімнастики.	4

3.	Тема 3. Гімнастична термінологія – фахова мова вчителя фізичної культури. Проблеми сучасної гімнастичної термінології.	6
4.	Тема 4. Особливості навчання гімнастиці в закладах загальної середньої освіти.	4
5.	Тема 5. Основні закономірності техніки гімнастичних вправ.	4
6.	Тема 6. Основні принципи організації дистанційних занять з гімнастики.	4
7.	Тема 7. Інноваційні методи навчання гімнастичним вправам.	6
8.	Тема 8. Особливості традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з гімнастики та їх вплив на рівень соматичного здоров'я школярів.	6
9.	Тема 9. Напрями удосконалення сучасного уроку як основної форми організації навчального процесу з гімнастики.	6
Всього		45

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є диференційований залік, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Питання до диференційованого заліку

1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.
2. Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання.
3. Завдання гімнастики. Засоби гімнастики.
4. Методичні особливості гімнастики.

5. Національні системи гімнастики: німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система гімнастики, сокольська система гімнастики.
6. Гімнастична термінологія.
7. Вимоги до гімнастичної термінології.
8. Правила гімнастичної термінології: способи заснування термінів, правила застосування термінів, правила скорочень.
9. Правила та форми запису гімнастичних вправ.
10. Освітні та оздоровчі види гімнастики.
11. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.
12. Характеристика гімнастичних вправ.
13. Класифікація гімнастичних вправ.
14. Характеристика статичних, динамічних, махових, силових та стрибкових вправ.
15. Організаційні основи навчання гімнастичних вправ.
16. Зміст етапів навчання гімнастичними вправами.
17. Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.
18. Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ.
19. Техніка безпеки під час виконання вправ на перекладині.
20. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.
21. Причини травматизму, їх профілактика під час занять гімнастичними вправами.
22. Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога.
23. Страхівка і допомога під час виконання гімнастичних вправ.
24. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.
25. Матеріально-технічне забезпечення занять з гімнастики.
26. Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю.
27. Характеристика форм організації занять гімнастикою.
28. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики у закладі загальної середньої освіти.
29. Основні задачі уроку та загальні вимоги щодо його проведення.
30. Організація уроку та способи управління учнями.
31. Методичні положення щодо проведення уроку (визначення цілей навчання, вибір засобів, дозування навантаження).
32. Щільність уроку.
33. Методика проведення окремих частин уроку.
34. Нетрадиційні види гімнастики.
35. Напрями удосконалення сучасного уроку як основної форми організації навчального процесу з гімнастики.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3		Диф. залік	сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
0-7	0-8	0-10	0-8	0-8	0-7	0-7	0-10	0-10	0-25	0-100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти проведення занять.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Гауряк, о. (2025). Використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 248-254.
2. Грибан, Г. П., Лайчук, А. М., & Жуковський, Є. І. (2026). Теорія і методика навчання фізичної культури. Навчально-методичний посібник, Житомир : Видвоцтво «Рута», 244 с.
3. Гурєєва, А. М., Черненко, О. Є., & Дорошенко, Е. Ю. (2020). Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Навчальний посібник, Запоріжжя : ЗДМУ, 78 с.
4. Лаврентьев, О. М., Сергієнко, Ю. П., Головащенко, Р. В., & Крупеня, С. В. (2021). Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова випуск 10 (141)*, 70-74.
5. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А. (2016). Теоретико-методичні основи гімнастики. Навчальний посібник, Тернопіль : «ТАЙП», 211 с.
6. Павелько, О. М., & Пономарьов, В. О. (2024). Особливості навчання дисципліні «Гімнастика» у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах.

7. Погорелова, О. О., Буховець, Б. О., & Долинський, Б. Т. (2025). Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти. Навчальний посібник, Видавництво Одеса, 204 с. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/22462/3/Pogorelova.pdf>
8. Стасенко, О. А., & Сундукова, І. В. (2020). Методичні особливості навчання гімнастичним вправам учнів закладів середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, випуск 3 К (123), 428-432.
9. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>
10. Хмара, М.А., & Мозолєв, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник, Хмельницький : ХГПА, 37 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1444>
11. Хмара, М. & Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>
12. Хмара М.А., Мозолєв О.М. (2026). Методичні рекомендації навчання гімнастичним вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 29 с.

Допоміжна

1. Дейнеко, А., Красова, І., & Марченков, М. (2020). Основна гімнастика – базовий компонент складової шкільної програми з предмету «Фізична культура». *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 71-77.
2. Єретик, А. А., Кожанова, О. С., Полянничко, О. М., & Гаврилова, Н. Г. (2025). «Гімнастика і методика її викладання» як базова дисципліна підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2, 81-85.
3. Жуковський, Є., Жуковська, М., & Айунц, В. (2024). Методика використання оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури в учнів 5-6 класі. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*, 1, 12-19.
4. Зеніна, І. В., Добровольський, В. Е., & Шишацька, В. І. (2021). Фізичне виховання. Спортивна гімнастика. Навчальний посібник, Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с.
5. Ковальчук, Н. М., & Усачов, В. М. (2024). Проблеми сучасної гімнастичної термінології. *АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»*, (2), 75-83.
6. Кружило, Г. Г., Бубела, О. Ю., Корнілова, Н. Ю., & Захарова, О. М. (2025). Педагогічний потенціал гімнастики у системі фізичного виховання школярів. *Академічні візії*, (45).

15. Інформаційні ресурси

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277