

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: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014.11 (А4.11) «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

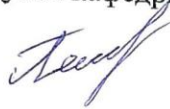
Робоча програма з дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014.11 Середня освіта «Фізична культура» – 13 с.
«27» серпня 2026 року

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

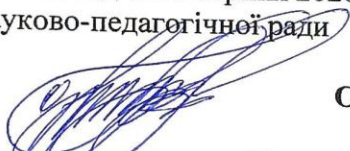


Олександр МОЗОЛЕВ

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 – 4	014.11 (А4.11) Середня освіта (фізична культура) (Гімнастика з методикою навчання) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов’язкова Рік підготовки: 3 Семестр: 5
Змістові модулі: 2		Загальна кількість годин 120, з них: аудиторні заняття – 60 год 3 них: лекційних – 12 год; семінарських – 10 год; практичних – 38 год; самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – екзамен
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції, семінарські та практичні заняття; 2) консультації; 3) МКР; 4) самостійна робота.		
Тижневих годин – 4 год		
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями		
Змістовий модуль 1. Основи техніки та методика навчання гімнастичним вправам. Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні засади планування та контролю роботи з гімнастики у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО).		

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:

- 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;
- ознайомити здобувачів освіти з особливостями планування навчальної роботи з гімнастики;
- розкрити суть контролю та оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на уроках з гімнастики;
- 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:

- основи техніки гімнастичних вправ;
 - методику навчання гімнастичним вправам;
 - методику навчання гімнастичним вправам школярів з особливими освітніми потребами;
 - державні документи планування з гімнастики, які використовуються в навчальному процесі закладів загальної середньої освіти;
 - основні види контролю, які використовуються на уроках з гімнастики;
 - технологію оцінювання успішності навчальних досягнень учнів;
- Особливості здійснення контролю та оцінювання здобувачів загальної середньої освіти в умовах дистанційного та гібридного навчання на уроках з гімнастики.

вміти:

- використовувати у практичній діяльності методичні особливості навчання гімнастичним вправам;
- корегувати процес навчання гімнастичним вправам з урахуванням віку, фізичних та психічних можливостей здобувачів освіти;
- оформлювати документи планування навчальної роботи з гімнастики;
- здійснювати контроль та оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на уроках 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.

РН-З. 6. Знати вимоги щодо оформлення документів планування процесу фізичного виховання, навчальної документації, документації з організації та проведення змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів, туристичних подорожей.

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. 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

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. Основи техніки та методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 1. Основи техніки гімнастичних вправ.

Техніка гімнастичної вправи. Техніка виконання гімнастичних вправ. Види техніки виконання вправи (зразкова, раціональна та індивідуальна). Елементи техніки (основні, додаткові, індивідуальні). Структура гімнастичних вправ.

Тема 2. Методика навчання стройовим, загальнорозвиваючим вправам (ЗРВ), прикладним та вільним вправам.

Характеристика стройових вправ. Групи стройових вправ (стройові прийоми, шиккування і перешикування, пересування, розмикання і змикання). Методика проведення стройових вправ.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ): на місці та в русі, з предметами та без предметів, під музичний супровід, в парах, трійках, тощо. Вправи для рук і плечового поясу, вправи для ший та тулуба, вправи для ніг. Загальнорозвиваючі вправи: на силу, гнучкість, вправи на розслаблення. Методика застосування загально розвиваючих вправ. Вільні вправи та їх

класифікація: елементарні рухи, поєднання, стійки, упори, повороти, стрибки, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики.

Ходьба і біг (методика навчання). Вправи на рівновагу та методика їх навчання. Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Проведення вправ ігровим методом.

Методика навчання вільним вправам (рухи кистями, передпліччями, всією рукою; піднімання, опускання, кругові рухи, згинання й розгинання, повороти, хвилі, захоплення, схрещення; однойменні, різнойменні, вперед, назад, в сторони, симетрично й асиметрично; плавно, різко, розслаблено і т.д.). Вільні вправи в збройних силах України.

Тема 3. Методика навчання акробатичним вправам та вправам на гімнастичних приладах.

Основні вправи: стійки на лопатках, голові, руках, на плечах з упором на руки лежачого партнера. Перекати. Перекиди. Перевороты. Методика навчання.

Стрибки: неупорні та упорні; прямі стрибки, бокові стрибки; стрибки через комбіновані прилади. Методика навчання.

Вправи у висях і упорах. Вправи у змішаних висях. Вправи в змішаних упорах. Вправи у простих висах і упорах. Вправи на коні: маятникоподібні, різнойменні перемахи і схрещування, колові рухи. Вправи на кільцях. Вправи на брусах. Вправи на перекладині. Вправи на брусах різної висоти. Вправи на колоді. Основне їх призначення. Основні положення учнів на приладі чи біля нього.

Тема 4. Методика навчання гімнастичним вправам школярів з особливими освітніми потребами (ООП).

Коригуючі фізичні вправи. Основні принципи коригуючих вправ: вибіркове навантаження, активна та пасивна корекція, поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Особливості застосування оздоровчих видів гімнастики в корекційній роботі зі школярами з ООП. Методика навчання гімнастичним вправам учнів відповідно нозології, з урахуванням віку, фізичних та психічних можливостей.

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні засади планування та контролю роботи з гімнастики у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Тема 5. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі.

Визначення планування. Державні документи планування у ЗЗСО. Планування у гімнастиці. Етапи та вимоги до планування навчальної роботи з гімнастики. Види планування. Документи планування та вимоги щодо оформлення документації. Специфіка планування роботи з гімнастики на відміну іншими змістовим модулям навчальної програми. Перспективи та проблеми у плануванні навчальної роботи з гімнастики.

Тема 6. Контроль та оцінювання на уроках з гімнастики.

Мета, завдання та функції (контролююча, освітня, мотиваційна, діагностична, інформаційна, виховна, розвиваюча, коригуюча, прогностична, керівна) контролю. Основні види контролю (поточний, періодичний, тематичний, підсумковий, самоконтроль і т.д.). Етапи контролю (порівняння, оцінювання та нормування). Принципи контролю (об'єктивність, систематичність, своєчасність, цілеспрямованість, тематичність тощо). Форми, методи та засоби контролю.

Методика здійснення педагогічного контролю на уроках гімнастики. Технологія оцінювання успішності навчальних досягнень учнів. Рівні оцінювання. Особливості здійснення контролю та оцінювання здобувачів загальної середньої освіти в умовах дистанційного та гібридного навчання на уроках з гімнастики. Підходи до удосконалення системи контролю та оцінювання успішності учнів на уроках гімнастики.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Основи техніки та методика навчання гімнастичним вправам.						
Тема 1. Основи техніки гімнастичних вправ.	16	2	2			12
Тема 2. Методика навчання стройовим, загальнорозвиваючим вправам (ЗРВ), прикладним та вільним вправам.	28	2		20		6
Тема 3. Методика навчання акробатичним вправам та вправам на гімнастичних приладах.	16	2		8		6
Тема 4. Методика навчання гімнастичним вправам школярів з особливими освітніми потребами (ООП).	14	2	2	4		6
Разом за змістовим модулем 1.	74	8	4	32		30
Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні засади планування та контролю роботи з гімнастики у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО).						
Тема 5. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі.	22	2	2	4		14
Тема 6. Контроль та оцінювання на уроках з гімнастики.	22	2	4	2		16
Разом за змістовим модулем 2.	46	4	6	6		30
Усього годин	120	12	10	38		60

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методичні основи техніки гімнастичних вправ.	2
2.	Методика навчання гімнастичним вправам школярів з особливими освітніми потребами (ООП).	2
3.	Особливості планування навчальної роботи з гімнастики в школі.	2
4.	Контроль навчальної роботи з гімнастики в школі.	2

5.	Особливості здійснення контролю та оцінювання здобувачів загальної середньої освіти на уроках з гімнастики.	2
Всього		10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам, шикуванням і перешикуванням, пересуванням, розмиканням та змиканням..	4
2.	Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя.	4
3.	Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла, положення рук та ніг, вправи з предметами, вправи під музичний супровід.	2
4.	Загальнорозвиваючі вправи в парах, трійках, групові.	4
5.	Загальнорозвиваючі вправи: самостійне проведення ЗРВ вправ в якості вчителя.	4
6.	Прикладні та вільні вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та з гімнастичною лавою, лазінням та перелазінням.	2
7.	Акробатичні вправи та вправи на гімнастичних приладах: техніка та методика навчання акробатичним вправам та вправам на гімнастичних приладах.	4
8.	Акробатичні вправи та вправи на гімнастичних приладах: самостійне проведення акробатичних вправ в якості вчителя.	4
9.	Методика навчання гімнастичним вправам учнів відповідно нозології, з урахуванням віку, фізичних та психічних можливостей.	4
10.	Особливості планування навчальної роботи з гімнастики в школі: оформлення документів планування навчальної роботи з гімнастики в школі.	4
11.	Особливості здійснення контролю та оцінювання здобувачів загальної середньої освіти на уроках з гімнастики.	2
Всього		38

7. Теми лабораторних занять

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

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Роль біомеханіки у формуванні техніки гімнастичних вправ.	6
2.	Тема 2. Біомеханічний аналіз техніки виконання гімнастичних вправ як засіб профілактики травматизму у здобувачів освіти.	6

3.	Тема 3. Диференційований підхід до навчання гімнастичних вправ школярів з різним типом тілобудови.	6
4.	Тема 4. Особливості методики навчання підтримкам у гімнастиці.	4
5.	Тема 5. Методика навчання гімнастичним вправам з використанням ідеомоторного тренування.	4
6.	Тема 6. Особливості впровадження оздоровчих технологій під час навчання гімнастичних вправ школярів.	4
7.	Тема 7. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи.	5
8.	Тема 8. Особливості планування та організації уроків з гімнастики для учнів з ослабленим здоров'ям.	5
9.	Тема 9. Особливості планування гурткової та секційної роботи в школі.	4
10.	Тема 10. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів на уроках з гімнастики.	6
11.	Тема 11. Моніторинг стану здоров'я школярів на уроках гімнастики.	6
12.	Тема 12. Інформатизація оцінювання на уроках з гімнастики.	4
Всього		60

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 екзамену

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. Страховка 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.
36. Поняття про техніку гімнастичних вправ та її значення для ефективного навчання.
37. Характеристика фаз виконання гімнастичних вправ (підготовча, основна, завершальна).
38. Методика навчання та послідовність засвоєння стройових вправ (на місці та в русі).
39. Методика складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) різними способами.
40. Методика навчання акробатичних вправ (групування, перекати, перекиди, стійки).
41. Методика навчання простих і змішаних висів та упорів на гімнастичних снарядах.
42. Методика навчання розмахувань та підйомів (махом вперед/назад, підйом переворотом).
43. Структура та методика навчання опорних стрибків (від розбігу до приземлення).
44. Особливості навчання ходьби, поворотів та рівноваг на гімнастичній колоді.
45. Класифікація помилок у гімнастиці (дрібні, значні, грубі) та їхній вплив на оцінювання вправи.

46. Контроль та критерії оцінювання якості засвоєння гімнастичної вправи.
47. Місце та значення модуля «Гімнастика» у Державному стандарті базової та повної загальної середньої освіти.
48. Характеристика та структура навчальної програми з фізичної культури.
49. Види планування роботи з гімнастики у ЗЗСО (перспективне, поточне, оперативне).
50. Річний план-графік розподілу навчального матеріалу з гімнастики: структура, зміст та методика складання.
51. План на чверть/триместр з гімнастики: завдання, послідовність проходження матеріалу та взаємозв'язок уроків.
52. План-конспект уроку з гімнастики як основний документ оперативного планування: структура, вимоги до оформлення та графічний запис вправ.
53. Особливості планування позакласної та секційної роботи з гімнастики в школі.
54. Гендерний підхід на уроках гімнастики: особливості планування матеріалу та організації занять для хлопців і дівчат (особливо у старших класах).
55. Види педагогічного контролю на уроках гімнастики.
56. Критерії та методи оцінювання навчальних досягнень учнів з модуля «Гімнастика» відповідно до чинних вимог МОН України.
57. Методика оцінювання техніки виконання гімнастичних вправ (система збавок за помилки).
58. Перелік обов'язкової документації вчителя фізичної культури під час проведення модуля «Гімнастика».
59. Правила безпеки під час проведення занять з гімнастики у ЗЗСО та журнал реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності.
60. Санітарно-гігієнічні вимоги до шкільного гімнастичного залу, роздягальні та вентиляції.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль № 1				Змістовий модуль № 2		Екзамен	сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-40	0-100

T1, T2 ... T12 – 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. Гаур'як, 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. Іншакова, І. Є., & Іншаков, А. Є. (2026). Використання нетрадиційних видів гімнастики у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (йога, фітбол-гімнастика, дихальні вправи). *Інклюзія і суспільство*, (1), 5-11.

5. 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.

6. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А. (2016). Теоретико-методичні основи гімнастики. Навчальний посібник, Тернопіль : «ТАЙП», 211 с.

7. Очкалов, О. Ф., Отравенко, О. В., & Ливацький, О. В. (2026). Трансформація змісту методики викладання гімнастики під впливом розвитку теорії фізичного виховання та історії фізичної культури. *Освіта та педагогічна наука № 1 (191)*, 88–97.

DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1\(191\)-88-97](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1(191)-88-97)

8. Павелько, О. М., & Пономарьов, В. О. (2024). Особливості навчання дисципліні «Гімнастика» у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах.

9. Погорєлова, 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>

10. 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.

11. 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>

12. Хмара, М.А., & Мозолєв, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноосвітніх закладів вправам. Навчально-методичний посібник, Хмельницький : ХГПА, 37 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1444>

13. 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>

14. 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. Бобренко, І. В. (2024). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-10 класи» для спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. *Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка*, 122 с.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Журавльова, І. М., Шапаренко, І. Є., Суровов, О. А., & Кравченко, А. В. (2026). Біомеханічний аналіз гімнастичних елементів як засіб профілактики травматизму. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (29).
6. Зеніна, І. В., Добровольський, В. Е., & Шишацька, В. І. (2021). Фізичне виховання. Спортивна гімнастика. Навчальний посібник, Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с.
7. Зорочкіна, т., Литвин, І., & Яцина, С. (2025). Вплив фізичних вправ на розвиток мовлення молодших школярів з особливими освітніми потребами. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія_ «Педагогічні науки»*, (2), 185-193.
8. Ковальчук, Н. М., & Усачов, В. М. (2024). Проблеми сучасної гімнастичної термінології. *АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»*, (2), 75-83.
9. Павелько, О. М., & Пономарьов, В. О. (2024). Інноваційні методи викладання дисципліни «Гімнастика з методиками викладання». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, випуск 10 (183)*,
10. 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