

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра гімнастики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики, доцент

Ю.Ю. Борисова

« 04 » 06 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС гімнастика спортивна)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту (гімнастика спортивна) виховання для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник:

Сорока Володимир Андрійович, старший викладач кафедри гімнастики

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри гімнастики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол від «04» 06.2019 року № 13

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

доцент

Ю.Ю. Борисова

«_04_»_червня___ 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <u>15</u>	Галузь знань: 01 «Освіта/педагогіка» (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 15	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – <u>15</u>		1-4-й	1-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - <u>450</u>		1-8-й	1-10-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Ступінь вищої освіти: бакалавр	64 год.	22 год.
		Практичні, семінарські	
		256 год.	66 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		130 год.	362 год.
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид контролю: залік, іспит			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 1,25 : 1,0; для заочної форми навчання 1,0 : 5,0

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (гімнастика спортивна)» є підготовка викладачів фізичної культури, бакалаврів з гімнастики спортивної, фахівців для середніх навчальних закладів, фізкультурних колективів.

Завдання дисципліни:

1.Формування у студентів знань про вікові особливості розвитку дітей шкільного віку, правила охорони життя і зміцнення здоров'я дітей, правила техніки безпеки при проведенні занять, засоби, форми та методи організації навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти, види педагогічного контролю.

2. Навчити студентів сучасним вимогам щодо методики викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

3. Засвоєння студентами вмінь складати комплекси фізичних вправ.
4. Оволодіння студентами технологією планування занять з фізичної культури для дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
5. Формувати уявлення про види педагогічного контролю за уроками фізичної культури.
6. Сприяти формуванню умінь і практичних навичок проведення наукових досліджень під час уроку фізичної культури.
7. Ознайомити з сучасними підходами в організації і методиці фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухів дій людини.
- ФК 9.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12.Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатністьсамостійнопроводитизаняття з в шкільнійсекції спортивного напрямку, здійснюватипрофілактику травматизму

ФК 14. Здатністьвикористовуватиспортивніспоруди, спеціальнеобладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфологічних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19.Здатність до безперервногопрофесійногорозвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): теорія і методика фізичного виховання (загальні основи), теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, методи математичної статистики, засоби комп'ютерних технологій і спортивна метрологія, вступ до спеціальності, гігієна.

У **результаті** вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики; основи теорії спортивної гімнастики; змагання, як системо-утворюючий чинник спорту; класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики; специфіка змагальної діяльності на окремих видах гімнастичного багатоборства; організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики; методики навчання на окремих видах гімнастичного багатоборства; методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці; періодизацію, зміст та структуру тренування в спортивній гімнастиці; загально дидактичні та специфічні принципи оздоровчо-спортивного тренування; засоби і методи тренування в спортивній гімнастиці; форми організації навчальної роботи; побудова навчального процесу в спортивній гімнастиці; методики дослідження навчальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки в спортивній гімнастиці; діяльність КНГ.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**:аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати ефективне суддівство на окремих видах багатоборства; визначити порядок проходження видів, розташувати суддівські бригади;визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; володіти прийомами допомоги та страховки при виконанні гімнастичних вправ;складати комплекси вправ загальної та спеціальної розминки, комплекси вправ для ЗФП методом колової тренівки;володіти різними формами проведення тренувальних занять, уроків з фізичної культури з особами різного віку і підготовленості; навиками проведення урочних, позаурочних, позашкільних форм занять.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Загальні основи теорії спортивної гімнастики.

Тема 1. Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.

Тема 2. Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації, правила безпеки на заняттях.

Змістовий модуль 2

Гімнастична термінологія, види гімнастики.

Тема 3. Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.

Тема 4. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.

Змістовий модуль 3

Біомеханічні підстави техніки виконання гімнастичних вправ.

Тема 5. Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.

Тема 6. Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режим роботи м'язів.

Змістовий модуль 4

Класифікація гімнастичних вправ.

Тема 7. Класифікація статичних вправ та силових пересувань.

Тема 8. Класифікація махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.

Змістовий модуль 5

Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту.

Тема 9. Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.

Тема 10. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Тема 11. Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи.

Змістовий модуль 6

Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи.

Тема 12. Види масових гімнастичних виступів, їх характеристика та основні вимоги до організації проведення.

Тема 13. Організація та проведення масових змагань гімнастів молодших розрядів.

Змістовий модуль 7

Методика навчання в спортивній гімнастиці.

Тема 14. Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчального.

Тема 15. Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки гімнастів.

Змістовий модуль 8

Принципи і методи навчання гімнастичним вправам.

Тема 16. Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.

Тема 17. Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.

Змістовий модуль 9

Методики навчання в окремих видах спортивної гімнастики.

Тема 18. Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.

Тема 19. Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.

Змістовий модуль 10

Методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці.

Тема 20. Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.

Тема 21. Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.

Змістовий модуль 11

Методика тренування в спортивній гімнастиці.

Тема 22. Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.

Тема 23. Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.

Тема 24. Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці

Тема 25. Форми організації навчально-тренувальної роботи.

Змістовий модуль 12

Побудова тренувального процесу в спортивній гімнастиці.

Тема 26. Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.

Тема 27. Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.

Тема 28. Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.

Змістовий модуль 13

Планування та прогнозування спортивного тренування.

Тема 29. Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.

Тема 30. Методика мережного планування у практиці учбово-тренувальної роботи зі спортивної гімнастиці. Документи планування та обліку.

Змістовий модуль 14

Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.

Тема 31. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.

Тема 32. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.

Змістовий модуль 15

Науково-дослідна робота.

Тема 33. Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

Тема 34. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1												
Загальні основи теорії спортивної гімнастики												
Тема 1. Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	8	4	4	-	-	6	18	2	-	-	-	16
Тема 2. Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації, правила безпеки на заняттях	10	2	6	-	2	6	12	-	-	-	2	10
Разом за змістовим модулем 1	30	6	10	-	2	12	30	2	-	-	2	26
Змістовий модуль 2												
Гімнастична термінологія, види гімнастики												
Тема 3. Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	14	2	6	-	-	6	16	2	2	-	-	12
Тема 4. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.	16	4	4	-	2	6	14	-	-	-	2	12
Разом за змістовим модулем 2	30	6	10	-	2	12	30	2	2	-	2	24
Змістовий модуль 3												
Біомеханічні підстави техніки виконання гімнастичних вправ												
Тема 5. Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	18	2	8	-	2	6	14	-	-	-	2	12
Тема 6. Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на	12	-	8	-	-	4	16	2	-	-	-	14

опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режими роботи м'язів.												
Разом за змістовим модулем 3	30	2	16	-	2	10	30	2	-	-	2	26
Змістовий модуль 4												
Класифікація гімнастичних вправ												
Тема 7. Класифікація статичних вправ та силових пересувань.	14	2	6	-	-	6	14	2	-	-	-	12
Тема 8. Класифікація махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	16	-	8	-	2	6	16	-	-	-	2	14
Разом за змістовим модулем 4	30	2	14	-	2	12	30	2	-	-	2	26
Змістовий модуль 5												
Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту												
Тема 9. Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	12	2	6	-	-	4	8	-	-	-	-	8
Тема 10. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	10	2	4	-	2	2	12	-	2	-	2	8
Тема 11. Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи.	8	-	4	-	-	4	10		2			8
Разом за змістовим модулем 5	30	4	14	-	2	10	30	-	2	-	2	24
Змістовий модуль 6												
Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи												
Тема 12. Види масових гімнастичних виступів, їх характеристика та основні вимоги до організації проведення.	12	4	2	-	2	4	12	2	-	-	2	8
Тема 13. Організація та проведення масових змагань гімнастів молодших розрядів.	18	4	8	-	-	6	18	-	-	-	-	18
Разом за змістовим модулем 6	30	8	10	-	2	10	30	2	-	-	2	26
Змістовий модуль 7												
Методика навчання в спортивній гімнастиці												
Тема 14. Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчального процесу.	16	2	8	-	2	4	16	2	2	-	2	10
Тема 15. Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки гімнастів.	14	2	8	-	-	4	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 7	30	4	16	-	2	8	30	2	4	-	2	22
Змістовий модуль 8												
Принципи і методи навчання гімнастичним вправам												
Тема 16. Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	14	2	8	-	-	4	14	-	-	-	-	14
Тема 17. Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці.	16	2	8	-	2	4	16	-	2	-	2	12

Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.													
Разом за змістовим модулем 8	30	4	16	-	2	8	30	-	2	-	2	26	
Змістовий модуль 9													
Методики навчання в окремих видах спортивної гімнастики													
Тема 18. Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	12	2	8	-	-	2	14	-	2	-	-	12	
Тема 19. Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичок. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	18	2	10	-	2	4	16	-	2	-	2	12	
Разом за змістовим модулем 9	30	4	18		2	6	30	-	4	-	2	24	
Змістовий модуль 10													
Методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці													
Тема 20. Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	16	2	10	-	2	2	14	2	-	-	2	10	
Тема 21. Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	14	2	12	-	-	-	16	-	4	-	-	12	
Разом за змістовим модулем 10	30	4	22	-	2	2	30	2	4	-	2	22	
Змістовий модуль 11													
Методика тренування в спортивній гімнастиці													
Тема 22. Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	8	2	4	-	2	-	10	-	2	-	2	6	
Тема 23. Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	8	2	6	-	-	-	10	2	2	-	-	6	
Тема 24. Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	6	
Тема 25. Форми організації навчально-тренувальної роботи.	8	-	6	-	-	2	4	-	-	-	-	4	
Разом за змістовим модулем 11	30	4	22	-	2	2	30	2	4	-	2	22	
Змістовий модуль 12													
Побудова тренувального процесу в спортивній гімнастиці													
Тема 26. Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	10	2	6	-	2	-	10	2	-	-	-	8	
Тема 27. Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	12	2	8	-	-	2	14	2	2	-	2	8	
Тема 28. Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	8	-	6	-	-	2	6	-	-	-	-	6	
Разом за змістовим модулем 12	30	4	20	-	2	4	30	4	2	-	2	22	

Змістовий модуль 13 Планування та прогнозування спортивного тренування												
Тема 29. Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	16	2	6	-	2	6	16	2	2	-	2	10
Тема 30. Методика мережного планування у практиці учбово-тренувальної роботи зі спортивної гімнастиці. Документи планування та обліку.	14	2	8	-	-	4	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 13	30	4	14	-	2	10	30	2	4	-	2	22
Змістовий модуль 14 Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці												
Тема 31. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	16	2	6	-	2	6	16	2	2	-	2	10
Тема 32. Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	14	2	6	-	-	6	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 14	30	4	12	-	2	12	30	2	4	-	2	22
Змістовий модуль 15 Науково-дослідна робота												
Тема 36. Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	14	2	4	-	2	6	14	-	-	-	-	14
Тема 37. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	16	2	8	-	-	6	16	-	-	-	2	14
Разом за змістовим модулем 15	30	4	12	-	2	12	30	-	-	-	2	28
Усього годин	450	64	226	-	30	130	450	22	36	-	30	362

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики	2	2
2	Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації, правила безпеки на заняттях	2	2
II	Змістовий модуль. Гімнастична термінологія, види гімнастики	2	2
3	Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	2	2
III	Змістовий модуль. Біомеханічні підстави техніки виконання гімнастичних вправ	2	2
5	Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	2	2
IV	Змістовий модуль. Класифікація гімнастичних вправ	2	2
8	Класифікація махових вправ, опорних та акробатичних стрибків,	2	2

	характеристика кожної групи вправ.		
V	Змістовий модуль. Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту	2	2
10	Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	2	2
VI	Змістовий модуль. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи	2	2
12	Види масових гімнастичних виступів, їх характеристика та основні вимоги до організації проведення.	2	2
VII	Змістовий модуль. Методика навчання в спортивній гімнастиці	2	2
14	Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчального процесу.	2	2
VIII	Змістовий модуль. Принципи і методи навчання гімнастичним вправам	2	2
17	Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	2	2
IX	Змістовий модуль. Методики навчання в окремих видах спортивної гімнастики	2	2
19	Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	2	2
X	Змістовий модуль. Методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці	2	2
20	Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	2	2
XI	Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці	2	2
22	Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	2
XII	Змістовий модуль. Побудова тренувального процесу в спортивній гімнастиці	2	2
27	Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	2	2
XIII	Змістовий модуль. Планування та прогнозування спортивного тренування	2	2
29	Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	2
XIV	Змістовий модуль. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці	2	2
31	Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	2
XV	Змістовий модуль. Науково-дослідна робота	2	2
36	Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	2	2
Всього		30	30

6. Теми практичних занять

№ змістового	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних
--------------	---	----------------------

модуля, теми		годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики	10	-
1	Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	4	-
2	Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації, правила безпеки на заняттях	6	-
II	Змістовий модуль. Гімнастична термінологія, види гімнастики	10	2
3	Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	6	2
4	Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.	4	-
III	Змістовий модуль. Біомеханічні підстави техніки виконання гімнастичних вправ	16	2
5	Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	8	-
6	Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режим роботи м'язів.	8	2
IV	Змістовий модуль. Класифікація гімнастичних вправ	14	-
7	Класифікація статичних вправ та силових пересувань.	6	-
8	Класифікація махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	8	-
V	Змістовий модуль. Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту	14	2
9	Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	6	-
10	Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	4	2
11	Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи.	4	-
VI	Змістовий модуль. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи	10	-
12	Види масових гімнастичних виступів, їх характеристика та основні вимоги до організації проведення.	2	-
13	Організація та проведення масових змагань гімнастів молодших розрядів.	8	-
VII	Змістовий модуль. Методика навчання в спортивній гімнастиці	16	4
14	Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчального процесу.	8	2
15	Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки гімнастів.	8	2
VIII	Змістовий модуль. Принципи і методи навчання гімнастичним вправам	16	2
16	Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	8	-
17	Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	8	2
IX	Змістовий модуль. Методики навчання в окремих видах спортивної гімнастики	18	4

18	Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	8	2
19	Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	10	2
X	Змістовий модуль. Методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці	22	4
20	Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	10	-
21	Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	12	4
XI	Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці	22	4
22	Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	4	2
23	Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	6	2
24	Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці	6	-
25	Форми організації навчально-тренувальної роботи.	6	-
XII	Змістовий модуль. Побудова тренувального процесу в спортивній гімнастиці	20	2
26	Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	6	-
27	Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	8	2
28	Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	6	-
XIII	Змістовий модуль. Планування та прогнозування спортивного тренування	14	4
29	Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	2
30	Методика мережного планування у практиці учбово-тренувальної роботи зі спортивної гімнастиці. Документи планування та обліку.	8	2
XIV	Змістовий модуль. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці	12	4
31	Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	2
32	Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	2
XV	Змістовий модуль. Науково-дослідна робота	12	-
36	Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	4	-
37	Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	8	-
Всього		226	36

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики	12	26

1	Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	6	16
2	Організація та проведення занять зі спортивної гімнастики, засоби, форми організації, правила безпеки на заняттях	6	10
II	Змістовий модуль. Гімнастична термінологія, види гімнастики	12	24
3	Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	6	12
4	Класифікація видів гімнастики та їх характеристика.	6	12
III	Змістовий модуль. Біомеханічні підстави техніки виконання гімнастичних вправ	10	26
5	Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	6	12
6	Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режими роботи м'язів.	4	14
IV	Змістовий модуль. Класифікація гімнастичних вправ	12	26
7	Класифікація статичних вправ та силових пересувань.	6	12
8	Класифікація махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	6	14
V	Змістовий модуль. Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту	10	24
9	Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	4	8
10	Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	2	8
11	Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи.	4	8
VI	Змістовий модуль. Масова спортивна гімнастика та гімнастичні виступи	10	26
12	Види масових гімнастичних виступів, їх характеристика та основні вимоги до організації проведення.	4	8
13	Організація та проведення масових змагань гімнастів молодших розрядів.	6	18
VII	Змістовий модуль. Методика навчання в спортивній гімнастиці	8	22
14	Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчального процесу.	4	10
15	Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки гімнастів.	4	12
VIII	Змістовий модуль. Принципи і методи навчання гімнастичним вправам	8	26
16	Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	4	14
17	Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	4	12
IX	Змістовий модуль. Методики навчання в окремих видах спортивної гімнастики	6	26
18	Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	2	14
19	Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	4	12

X	Змістовий модуль. Методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в спортивній гімнастиці	2	22
20	Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	2	10
21	Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	-	12
XI	Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці	2	22
22	Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	6
23	Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	-	6
24	Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці	-	6
25	Форми організації навчально-тренувальної роботи.	-	4
XII	Змістовий модуль. Побудова тренувального процесу в спортивній гімнастиці	4	22
26	Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	-	8
27	Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	2	8
28	Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	2	6
XIII	Змістовий модуль. Планування та прогнозування спортивного тренування	10	22
29	Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	10
30	Методика мережного планування у практиці учбово-тренувальної роботи зі спортивній гімнастиці. Документи планування та обліку.	4	12
XIV	Змістовий модуль. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці	12	22
31	Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	10
32	Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	12
XV	Змістовий модуль. Науково-дослідна робота	12	28
36	Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	6	14
37	Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	6	14
Всього		130	362

9. Методи навчання

Під час викладання курсу «Теорія і методика обраного виду спорту» використовуються: лекції, презентації, розв'язання творчих завдань, домашні завдання, практичні роботи з використанням персональних комп'ютерів.

Практичні методи навчання:

- на етапі створення уяви про рух та первісної постановки вміння – мовний, наочний, цілісного та розчленованого розучування, метод використання вправ, що підводять до виконання цільової вправи, метод вирішення вузьких рухових завдань, метод ідеомоторного відновлення вправи;

- на етапі постановки навички – метод вправ, що підводять до виконання цільової вправи, цілісний метод, методи стандартної та змінної умови виконання;
- на етапі вдосконалення – змагальний, ігровий, методи стандартної та змінної умови виконання цільової вправи та блоків рухових завдань.

10. Методи контролю

- **Поточний контроль.** Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

- **Змістовний модульний контроль.** Проводиться на семінарському занятті після вивчення відповідної теми модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

- **Підсумковий (семестровий) контроль.** Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі диференційного заліку (1, 3, 5, 6, 7 семестр) та іспитом (2, 4, 8, 10 семестр). За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовний модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

10.1. Питання поточного контролю

1. Загальні питання становлення та розвитку спортивної гімнастики.
2. Гімнастика в Новий час, зміна змісту в гімнастики в зв'язку з новими вимогами щодо ведення війни.
3. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.
4. Виникнення національних систем гімнастики, їх вплив на подальший розвиток сучасної гімнастики.
5. Виникнення спортивного напрямку в гімнастиці.
6. Розвиток спортивної гімнастики до отримання Україною незалежності.
7. Еволюція програм і правил змагань, засобів спортивної гімнастики.
8. Гімнастична термінологія.
9. Основні та додаткові терміни.
10. Повна, скорочена та графічна форма запису.
11. Гімнастична термінологія.
12. Змагання і змагальна діяльність.
13. Види спортивних змагань.
13. Класифікація, характеристика, способи проведення змагань.
15. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.
16. Задачі і організація суддівських бригад.
17. Правила поведінки гімнастів і тренерів.
18. Загальна класифікація видів гімнастики та їх характеристика.
19. Освітньорозвиваючі види гімнастики.
20. Оздоровчі види гімнастики.
21. Спортивні види гімнастики.
22. Характеристика гімнастики масового та спеціалізованого напрямку.
23. Косметичні види гімнастики.
24. Культові види гімнастики.
25. Кінематичні характеристики гімнастичних вправ.

26. Елементи динаміки гімнастичних вправ, сила ваги, корлісові сили.
27. Режими роботи м'язів (поліметричний, міометричний, балістичний, ауксотонічний).
28. Структура багаторічного процесу спортивного удосконалення.
29. Завдання, зміст, тривалість етапів багаторічної підготовки гімнастів.
30. Керування підготовкою гімнастів.
31. Типи класифікацій гімнастичних вправ.
32. Класифікація статичних вправ та силових пересувань.
33. Класифікація махових вправ, характеристика кожної групи вправ.
34. Класифікація акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.
35. Структурні типи опорних стрибків
36. Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають.
37. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.
38. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.
39. Методи навчання гімнастичним вправам (загальна характеристика).
40. Технічні засоби навчання в гімнастиці (гімнастичні снаряди).
41. Види підготовки та їх дослідження в спортивній гімнастиці, предмет технічної підготовки.
42. Фізична підготовка в гімнастиці (основні поняття, засоби).
43. Загальна характеристика планування і обліку в спортивній гімнастиці.
44. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності.
45. Педагогічні засоби відновлення.
46. Психологічні засоби відновлення.
47. Медико-біологічні засоби відновлення.
48. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлюючих процесів.
49. Комунікативні здібності тренера
50. Педагогічний такт тренера

11. Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс – денна форма навчання, залік

1 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 100		ЗМ 2 – 100		ЗМ 3 – 100		
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	100
40	40	40	40	40	40	
СР-20		СР-20		СР-20		

1 курс – денна форма навчання, іспит

2 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 60		ЗМ 5 – 60					
T-7	T-8	T-9	T-10	T-11		100	
20	20	15	15	15			
СР-20		СР-15			40		

1 курс – заочна форма навчання, іспит

1, 2 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 1 – 60		ЗМ 2 – 60		ЗМ 3 – 60			
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6		

20	20	20	20	20	20		100
CP-20		CP-20		CP-20		40	

2 курс – денна форма навчання, залік

3 семестр					
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумкова оцінка
ЗМ 6 – 100			ЗМ 7 – 100		
T-12	T-13	T-14	T-15		
40	40	40	40		
CP-20			CP-20		100

2 курс – денна форма навчання, іспит

4 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 8 – 60			ЗМ 9 – 60			
T-16	T-17	T-18	T-19			
20	20	20	20			
CP-20			CP-20		40	100

2 курс – заочна форма навчання, іспит

3, 4 семестр								
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 4 – 60		ЗМ 5 – 60			ЗМ 6 – 60			
T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	T-13		
20	20	15	15	15	20	20		
CP-20		CP-15			CP-20		40	100

3 курс – денна форма навчання, залік

5, 6 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються								Підсумкова оцінка	
ЗМ 10 – 100		ЗМ 11 – 100				ЗМ 12 – 100			
T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	T-25	T-26	T-27		T-28
40	40	20	20	20	20	25	25		25
CP-20		CP-20				CP-25		100	

3 курс – заочна форма навчання, залік

5, 6 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумкова оцінка
ЗМ 7 – 100		ЗМ 8 – 100		ЗМ 9 – 100		
T-14	T-15	T-16	T-17	T-18	T-19	
40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		100

4 курс – денна форма навчання, залік

7 семестр		
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються		Підсумкова оцінка
ЗМ 13 – 100		
T-29	T-30	

40	40	100
CP-20		

4 курс – денна форма навчання, іспит

8 семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 14 – 60			ЗМ 15 – 60				
T-31	T-32	T-33	T-34				
20	20	20	20				
CP-20			CP-20			40	

4 курс – заочна форма навчання, іспит

7, 8 семестр											
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються										Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 10 – 60		ЗМ 11 – 60				ЗМ 12 – 60					
T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	T-25	T-26	T-27	T-28			
20	20	10	10	10	10	15	15	15			
CP-20		CP-20				CP-15				40	

5 курс – заочна форма навчання, іспит

9, 10 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються								Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 13 – 60		ЗМ 14 – 60		ЗМ 15 – 60					
T-29	T-30	T-31	T-32	T-33	T-34				
20	20	20	20	20	20				
CP-20		CP-20		CP-20				40	

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
12	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.

11	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
10	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

11.2. Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
14	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
13	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
12	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
11	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
10	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.3. Іспит. Критерії оцінки :

Кількість балів	Критерії оцінювання
40	Студент бездоганно відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
39	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.

38	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів прикладів, проявив недостатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
37	Студент на достатньому рівні відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів окремі приклади, але не проявив глибоких знань змісту програмного матеріалу.
36	Студент на достатньому рівні відповів на питання, припустився незначних помилок при виконанні практичного завдання, навів приклади, але не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
35	Студент припустився незначних помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
34	Студент припустився помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, але навів приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу.
33	Студент не повністю відповів на питання, але вирішив практичне завдання, навів окремі приклади та проявив достатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
32	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але повністю вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
31	Студент не повністю відповів на питання і виконав практичне завдання, але навів достатньо прикладів та проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
30	Студент не повністю відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
29	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
28	Студент частково відповів на питання, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
27	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але частково вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
26	Студент частково відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу та основної літератури.
25	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але вирішив практичне завдання з суттєвими помилками, не навів достатньо прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
24	Студент відповів на питання з суттєвими помилками, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, навів невірні приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
23	Студент відповів на питання і вирішив практичне завдання з принциповими помилками, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу,

	основної і допоміжної літератури, не правильно відповів на додаткові запитання.
22	Студент не повністю відповів на питання, фрагментарно вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, неправильно відповів на додаткові запитання.
21	Студент фрагментарно відповів на питання, не повністю вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної літератури, не відповів на додаткові запитання.
20	Студент фрагментарно відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не має уяви про зміст програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не відповів на додаткові запитання.
1 – 19	Відповідь студента не розкриває суті питань..
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.4. 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 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Опорний конспект лекцій.
3. Методичні посібники, рекомендації, тощо.
4. Мультимедійний лекційний матеріал.
5. Таблиці, плакати.

13. Рекомендована література

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.-М.:Физкультура и спорт,2004.-328с
2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современныйлитератор, 2001. – 288 с.
3. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Булатова. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.-240с.

4. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2010.- №6.-С.14-24.

5. Белявский Д.Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич //Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IIМеждунар. науч.-практич. конф. молодых ученых; Минск, 17-18 мая 2006г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.].-Минск,2006.-С. 12-15.

6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.

7. Ванслов В.В. О музыке и о балете / В.В.Ванслов.-М.: Искусство,2007

В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. — 336 с.

8. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытыевозможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп.спорте. —2013. - №2. —С. 57-64.

9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.

10. Гимнастическая терминология: Справ.по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

11. Гимнастика. — М.: Академия, 2010. — 448 с.

12. Журавин Н.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. — М.: АСАДЕМА, 2001. — 443с.

13. Загревский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. — Омск, 2009. — 223с

14. Кодекс оценок по спортивной акробатике.-М.: Федерация спортивной акробатики России,2001.- 50с., прил

15. Койнова Э.Б. Общаяпедагогикафизическойкультуры и спорта: учебноепособие / Э.Б Койнова — М.: ИНФА, 2007. — 208 с.

16. Колодницкий Г.А. Внеурочнаядеятельностьучащихся. Гимнастика / Г.А. Колодницкий — М.: Просвещение, 2011. — 93 с.

17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

18. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педогогіка, психологія та медико-біологічніпроблеми фізичноговихованняі спорту. — 2013. — № 9 — С.59-72.

19. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

20. Платонов В.Н. Подготовкавысококвалифицированныхспортсменов / В.Н. Платонов — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 288 с.

21. Родиченко В.С. Твойолимпийскийучебник/ В.С. Родиченко — М.: физкультура и спорт, 2011. — 95 с.

22. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.

23. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентоввузов / В.Ю. Сосина.- К.: Олимп. Лит., 2009.-135с.;ил.

24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развитияребенка / Э.Я. Степаненкова — М.: АСАДЕМА, 2006. — 359 с.

25. Староста В., Хиртц П., Павлова-Староста Т. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Детский тренер. 2000. -№2. -С.2-3.

26. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Марченко Ю.П. и др. Республіканський методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту. -К, 2003. -139с

27. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А.Сорока, Е.И. Сорока // Наука і вища освіта : тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. / Класичний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2014 – С. 642-644

28. Сорока В.А. Методика організації занять засобами акробатики з дітьми молодшого віку в умовах позашкільної роботи. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали V Международной научно-практической конференции «Здоровье для всех», Ч 2 Полесский государственный университет. – Полесье, 2013 - С. 102-105

29. Сорока В.А. Совершенствование методов отбора и оценки перспективности гимнастов на этапе начальной базовой подготовки / В.А.Сорока, О.І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Ч.1. Минск : БГУФК, 2016. – С. 294-297

30. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 177-179

31. Тухватулин Р.М. Управление подготовкой гимнастов. Учебн.пособие для студ. спец. гимнастики институтов и академий ФК. – Смоленск, 2002. – 38с.

Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. – Смоленск, 2001. – 18с

32. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. - Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.

33. Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

34. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001. –151 с.

35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003. – 480 с.

36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание).// Москва: Академия, 2001. - 103с. - 121с.

37. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. - Львів, 2000. – 184с.

38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. -272с

39. Менхин Ю.В., Менхин А.В.. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с

Інтернет-ресурси

1. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556 – VII <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145 – 19 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.93 № 3809 – XII. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480516>
5. <http://inosmi.ru/sports/20160810/237498825.html>
6. https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_4_2011
7. https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_1_2012

Старший викладач _____ Сорока В.А.
(підпис)

Завідувач кафедри _____ Борисова Ю.Ю.
(підпис)