

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана ГОМОТЮК

« 30 » 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної  
роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав НИГЕЛЬ

« 30 » 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА  
з дисципліни  
«ГІМНАСТИКА»

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка  
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»  
Освітня програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тре-нінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	1	1	30	30	4	5	51	120	1
Заочна	1	2	8	4	-	-	108	120	2

Тернопіль – ЗУНУ  
2024

30.08.2024

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 11 від 26.06.2024 р.

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 26.08.2024 р.

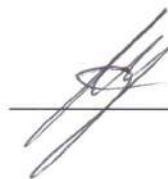
В.о. завідувача кафедри,  
кандидат біологічних наук, доцент



Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

Голова групи забезпечення спеціальності



Едуард МАЛЯР

Гарант ОП



Наталія БЕЗПАЛОВА

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Гімнастика»

## 1. Опис дисципліни «Гімнастика»

Дисципліна «Гімнастика»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 4	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	<b>Статус дисципліни</b> Обов'язкова дисципліна професійної підготовки <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів – 5	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма - 1</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма – 1, 2</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: <i>Денна - 120</i>		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 51 год.</i> <i>Заочна – 108 год.</i> <b>Індивідуальна робота – 4 год.</b> <b>Тренінг - 5 год.</b>
Тижневих годин – 8, з них аудиторних – 4		<b>Вид підсумкового контролю</b> – іспит

## **2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Гімнастика»**

### **2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння студентами спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини; удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей;

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни :**

- формування у студентів знань про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про методичні особливості викладання гімнастики;
- формування у студентів знань про характеристику засобів та видів гімнастики;
- отримання студентами знань щодо гімнастичної термінології (основні поняття, значення термінології, вимоги до термінології, правила гімнастичної термінології, терміни вправ на приладах та ті, які загально розвивають, акробатичних вправ), правил і форми запису вправ;
- вивчення студентами класифікації гімнастичних вправ, основ техніки гімнастичних вправ, засобів та методики навчання гімнастичним вправам (стройовим, загально розвивальним, прикладним, вправам на приладах);
- отримання студентами знань щодо техніки безпеки на заняттях з гімнастики.
- оволодіння студентами спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті і повсякденному житті.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

#### Загальні компетентності:

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
3. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
5. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
7. Здатність до абстрактного мислення, пошуку, опрацювання, аналізу та синтезу інформації в науках соціокомунікаційного циклу.
8. Здатність планувати час та управляти ним.

#### Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність аналізувати суспільні процеси становлення і розвитку спорту.
2. Здатність формувати розуміння ролі фізичної культури та спорту в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.
3. Здатність застосувати на практиці базові знання та вміння основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності.

4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
5. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій спортивного тренування.
6. Здатність до засвоєння знань основ методики спортивного тренування традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання;
7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

#### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Сучасні фітнес-технології;

Атлетична гімнастика;

Спортивні ігри з методикою викладання;

Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;

Фізична культура;

Біологія.

#### **2.5. Результати навчання:**

Знати про місце гімнастики в системі фізичного виховання, про гімнастику як навчально-наукову дисципліну;

Знати про методичні особливості викладання гімнастики;

Знати характеристику засобів гімнастики;

Знати види гімнастики;

Знати основні поняття та значення термінології;

Знати вимоги до термінології;

Знати правила гімнастичної термінології;

Знати терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ;

Знати правила і форми запису вправ;

Знати основні поняття, призначення і види класифікації;

Знати класифікатори;

Знати класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ;

Знати особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах;

Знати фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ;

Знати елементи кінематики та динаміки гімнастичних вправ;

Володіти технікою силових та махових вправ;

Знати структуру махових вправ;

Знати основні поняття та методологію теорії моторного навчання;

Знати теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям;

Знати чинники навчання гімнастичним вправам;

Знати етапи формування рухового навику;

Знати методи навчання;  
Знати особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам;  
Знати основні причини травматизму на заняттях гімнастикою;  
Знати методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму;  
Знати особливості страховки і допомоги при навчанні;  
Знати про лікарський контроль на заняттях з гімнастики.  
Знати методику навчання шикунвань та перешикувань, розмикань та змикань, пересувань;  
Знати методичні вказівки до стройових вправ;  
Знати вихідні положення та їх назви;  
Знати методику навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором, на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ;  
Знати методичні вказівки до цих вправ.  
Знати методику навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівнозві, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні.  
Знати методику навчання вправам на приладах;  
Знати особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.  
Знати методику розвитку швидкості;  
Знати методику розвитку сили  
Знати методику розвитку координаційних здібностей;  
Знати методику розвитку гнучкості;  
Знати методику розвитку витривалості.

## **2.6. Завдання лекційних занять:**

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

## **2.7. Завдання практичних занять:**

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;  
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

# **3. Програма навчальної дисципліни «Гімнастика»**

## **Змістовий модуль 1.**

### **Теоретичні основи гімнастики.**

#### **Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.**

Місце гімнастики в системі фізичного виховання.

Історія виникнення та розвиток гімнастики.

Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Методичні особливості викладання гімнастики.

Характеристика засобів гімнастики.

Види гімнастики.

Основи академічної доброчесності.

Література: 1-6, 9, 10, 11.

## **Тема 2. Гімнастична термінологія.**

Основні поняття та значення термінології.

Вимоги до термінології.

Правила гімнастичної термінології.

Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.

Правила і форми запису вправ.

Література: 4, 6, 10.

## **Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ.**

Основні поняття, призначення і види класифікації.

Класифікатори.

Класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.

Особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах.

Література: 3-6, 9.

## **Тема 4. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.**

Основні поняття та методологію теорії моторного навчання;

Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям;

Чинники навчання гімнастичним вправам;

Етапи формування рухового навичку;

Методи навчання;

Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 9.

## **Тема 5. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.**

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.

Методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

Особливості страховки та допомоги при навчанні.

Лікарський контроль на заняттях з гімнастики.

Література: 3, 4, 10.

## **Тема 6. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

Методи наукових досліджень у спорті.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.

Опитування. Анкетування.

Метод інтерв'ю.

Метод експертних оцінок.

Соціометричне опитування.

Література: 10.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Методичні основи гімнастики.**

#### **Тема 7. Основи техніки гімнастичних вправ.**

Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.

Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

Чинники навчання гімнастичним вправам.

Етапи формування рухового навичку.

Методи навчання.

Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 4, 6, 9, 10.

#### **Тема 8. Методика навчання стройових вправ.**

Методика навчання шикувань та перешикунвань.

Методика навчання розмикань та змикань, пересувань.

Методичні вказівки до стройових вправ.

Література: 4, 5, 9, 10, 11.

#### **Тема 9. Методика навчання загально розвивальних вправ.**

Вихідні положення та їх назви.

Методика навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором, на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ.

Методичні вказівки до цих вправ.

Література: 3-6, 9, 10.

#### **Тема 10. Методика навчання прикладних вправ.**

Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).

Література: 1, 3, 4, 9, 10.

#### **Тема 11. Методика навчання вправ на приладах.**

Методика навчання вправам на приладах.

Особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.

Література: 6-8, 10.

## **Змістовий модуль 3.**

### **Основи фізичної підготовки в гімнастиці.**

#### **Тема 12. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.**

Методика розвитку швидкості.

Методика розвитку сили.

Методика розвитку координаційних здібностей.

Методика розвитку гнучкості.

Методика розвитку витривалості.



Література: 4-6, 9, 10.

**4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Гімнастика»  
(денна та заочна форми навчання)**

	<i>Кількість годин</i>					
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гімнастики.</b>						
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.	2/1	2/	4/	1	2	Тестове опитування
Тема 2. Гімнастична термінологія.	2/1	2/	4/			Тестове опитування
Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ.	2/	2/	4/			Тестове опитування
Тема 4. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.	2/	2/	4/			Тестове опитування
Тема 5. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.	2/	2/	4/			Тестове опитування
Тема 6. Науково-дослідна робота у системі підготовки спортсмена.	2/	2/	4/			
<b>Змістовий модуль 2. Методичні основи гімнастики.</b>						
Тема 7. Основи техніки гімнастичних вправ.	4/1	2/	4/	2	2	Тестове опитування
Тема 8. Методика навчання стройових вправ.	4/1	2/1	4/			Тестове опитування
Тема 9. Методика навчання загальнорозвивальних вправ.	4/1	2/1	4/			Тестове опитування
Тема 10. Методика навчання прикладних вправ.	2/1	4/1	3/			Тестове опитування
Тема 11. Методика навчання вправ на приладах.	2/1	4/1	2/			Тестове опитування
<b>Змістовий модуль 3 Основи фізичної підготовки в гімнастиці..</b>						
Тема 12. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.	2/1	4	2/	1	1	Тестове опитування
<b>Разом</b>	<b>30/8</b>	<b>30/4</b>	<b>51/108</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

## 5. Тематика практичних завдань

### Практичне заняття № 1

**Тема:** Гімнастика в системі фізичного виховання.

**Мета:** формування системи знань про місце гімнастики в системі фізичного виховання, історія розвитку, характеристику засобів та видів гімнастики, про основи академічної доброчесності.

**Питання для обговорення:**

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Історія виникнення та розвиток гімнастики.
3. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.
4. Методичні особливості викладання гімнастики.
5. Характеристика засобів гімнастики.
6. Види гімнастики.
7. Основи академічної доброчесності.

Література: 1-6, 9, 10.

### Практичне заняття № 2

**Тема:** Гімнастична термінологія.

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та значення термінології, вимоги до термінології, правила гімнастичної термінології.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та значення термінології.
2. Вимоги до термінології.
3. Правила гімнастичної термінології.
4. Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.
5. Правила і форми запису вправ.

Література: 4, 6, 10.

### Практичне заняття № 3

**Тема:** Класифікація гімнастичних вправ.

**Мета:** формування системи знань про основні поняття, призначення і види класифікації.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття, призначення і види класифікації.
2. Класифікатори.
3. Класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.
4. Особливості класифікації вправ на гімнастичних приладах.

Література: 3-6, 9.

### Практичне заняття № 4

**Тема:** Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та методологію теорії моторного навчання, теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

### **Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.
2. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.
3. Чинники навчання гімнастичним вправам.
4. Етапи формування рухового навику.
5. Методи навчання;
6. Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 9.

### **Практичне заняття № 5**

**Тема: Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.**

**Мета:** формування системи знань про основні причини травматизму на заняттях гімнастикою, методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

### **Питання для обговорення:**

1. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
2. Методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.
3. Особливості страховки та допомоги при навчанні.
4. Лікарський контроль на заняттях з гімнастики.

Література: 3, 4, 10.

### **Практичне заняття № 6**

**Тема: Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

**Мета:** формування системи знань про особливості науково-дослідної роботи в системі підготовки спортсменів.

### **Питання для обговорення:**

1. Методи наукових досліджень у спорті (аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів. Педагогічне спостереження).
2. Педагогічний експеримент.
3. Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.
4. Опитування. Анкетування. Метод інтерв'ю.
5. Метод експертних оцінок.
6. Соціометричне опитування.

Література: 10, 11.

### **Практичне заняття № 7-8**

**Тема: Основи техніки гімнастичних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про основні поняття та методологію теорії моторного навчання, теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.

### **Питання для обговорення:**

1. Основні поняття та методологію теорії моторного навчання.
2. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.
3. Чинники навчання гімнастичним вправам.
4. Етапи формування рухового навику.

5. Методи навчання.

6. Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.

Література: 3, 4, 6, 9, 10.

### **Практичне заняття № 9-10**

**Тема: Методика навчання стройових вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання стройових вправ.

**Питання для обговорення:**

1. Методика навчання шикувань та перешикунвань.

2. Методика навчання розмикань та змикань, пересувань.

3. Методичні вказівки до процесу навчання стройовим вправам.

Література: 4, 5, 9, 10.

### **Практичне заняття № 11-12**

**Тема: Методика навчання загальнорозвивальних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання загальнорозвивальних вправ.

**Питання для обговорення:**

1. Вихідні положення та їх назви.

2. Методика навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором.

3. Методика навчання на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ.

4. Методичні вказівки до цих вправ.

Література: 3-6, 9, 10, 11.

### **Практичне заняття № 13**

**Тема: Методика навчання прикладних вправ.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання прикладних вправ..

1. Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).

Література: 1, 3, 4, 9, 10.

### **Практичне заняття № 14**

**Тема: Методика навчання вправ на приладах.**

**Мета:** формування системи знань про методику навчання вправ на приладах.

**Питання для обговорення:**

1. Методика навчання вправам на приладах.

2. Особливості програмованого навчання гімнастичним вправам.

Література: 6-8, 10.

### **Практичне заняття № 15**

**Тема: Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики.**

**Мета:** формування системи знань про методику розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей засобами гімнастики.

### Питання для обговорення:

1. Засоби та методи розвитку швидкості та координаційних здібностей.
2. Засоби та методи розвитку сили.
3. Засоби розвитку гнучкості та витривалості.
4. Методи розвитку рухових якостей.

Література: 4-6, 9, 10, 11.

### 6. Самостійна робота – 51 год. (денна)/138 год. (заочна)

№ п/п	Тематика	Завдання (тести)
1.	Характеристика засобів гімнастики.	Охарактеризувати засоби гімнастики.
2.	Правила і форми запису вправ.	Проаналізувати правила і форми запису вправ. Здійснити запис запропонованої вправи.
3.	Класифікації загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.	Розкрити класифікацію загально розвивальних, стройових, махових та силових вправ.
4.	Етапи формування рухового навичку.	Назвати та охарактеризувати етапи формування рухового навичку.
5.	Особливості страховки та допомоги при навчанні.	Розкрити особливості страховки та допомоги при навчанні.
6.	Педагогічний експеримент.	Охарактеризувати етапи та особливості проведення педагогічного експерименту.
7.	Особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.	Розкрити особливості реалізації дидактичних принципів в навчанні гімнастичним вправам.
8.	Методичні вказівки до процесу навчання стройовим вправам.	Охарактеризувати методику навчання стройовим вправам.
9.	Методика навчання вправ без предметів та з предметами	Розкрити особливості методики навчання вправ без предметів та з предметами.
10.	Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, вправи в рівновазі)	Розкрити особливості методики навчання (ходьба, біг, вправи в рівновазі).
11.	Методика навчання вправам на приладах.	Розкрити особливості методики навчання вправам на приладах.
12.	Методи розвитку рухових якостей.	Охарактеризувати методи розвитку рухових якостей.

### 7. Тематика і порядок проведення тренінгу (5 год.)

#### Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання, тести
1	Підготовча частина тренування з гімнастики.	Провести підготовчу частину тренувального заняття з гімнастики.
2	Основна частина тренування з гімнастики.	Провести підготовчу частину тренувального заняття з гімнастики.
3	Заключна частина тренування з гімнастики.	Провести підготовчу частину тренувального заняття з гімнастики.
4	Конспект заняття	Розробити конспект тренувального заняття з гімнастики

### 8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Гімнастика» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- модульне тестування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- контрольна робота;
- іспит.

## 9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5
10 %	10 %	10 %	10 %	5 %	15 %	40 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-6	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 7-12	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)	(письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 практичні завдання (по 30 балів)

## Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

## 10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-12
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-12
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-12
<b>Перелік методичних вказівок та матеріалів</b>		
№	Найменування	К-сть примірників
1.	1. Статистичні методи наукових досліджень: методичні матеріали з вивчення дисципліни для студентів денної форми навчання, Огністий А.В., Огніста К.М., Маляр Н.С., Маляр Е.І. Засоби гімнастики: загальнорозвиваючі та стройові вправи: Навчальний посібник / Тернопіль, «ТАЙП», 2020. 140 с.	30

## 11.РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Маляр Н.С. Прикладна гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.
3. Маляр Н.С. Гімнастика: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
4. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
5. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
6. Огністий А.В., Огніста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
7. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.
9. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
10. Sosina Valentina. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art / 6-th International Conference on Science Culture and Sport “Using sports, culture, and social studies as mean store discover lostvalues”. 25-27 April 2018. Lviv, 2018. P. 293
11. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18(2). P. 874- 877.