

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика гімнастики
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 1-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є формування професійно-педагогічних знань, практичних умінь та навичок організації занять, ознайомлення з основами техніки і методики навчання гімнастичним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Гімнастика у системі фізичного виховання
Тема 1 Гімнастика у системі фізичного виховання Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Завдання та методичні особливості гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Засоби гімнастики. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ

<p>Тема 2 Гімнастична термінологія</p> <p>Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики</p>
<p>Тема 3 Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.</p> <p>Види травм та перша невідкладна допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. 4. Страховка і допомога при навчанні. 5. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.</p>
<p>Тема 4 Організація та проведення змагань з гімнастики</p> <p>Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань Техніка суддівства. Особливості проведення змагань з гімнастики у закладах освіти.</p>
<p>Модуль 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці</p>
<p>Тема 5 Основи навчання гімнастичним вправам</p> <p>Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.</p>
<p>Тема 6 Основи техніки гімнастичних вправ</p> <p>Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Техніка силових вправ. Техніка махових вправ. Техніка відштовхувань і приземлень. Техніка обертальних рухів. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.</p>
<p>Тема 7 Основи спортивного тренування у гімнастиці</p> <p>Мета та завдання спортивного тренування.. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів.. Етапи спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. Планування тренувального процесу з гімнастики.</p>
<p>Тема 8 Структура та зміст занять з гімнастики</p> <p>Характерні особливості і завдання тренувального заняття з гімнастики. Структура занять.. Методика проведення окремих частин заняття.. Педагогічний контроль та аналіз заняття..</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Визначати проблемне коло питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
PH2	Вміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією з метою супровіду спортсменів для участі у змаганнях різного рівня та різної кваліфікації

PH3	Збирати дані та аналізувати рухові дії спортсменів, з використанням сучасних інформаційних технологій, для планування тренувальної діяльності
PH4	Класифікувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань різного рівня та кваліфікації
PH5	Аналізувати й оцінювати нову фахову інформацію, використовувати досвід колег з метою удосконалення тренувального процесу спортсменів
PH6	Вибирати сучасні форми організації занять за різними видами рухової активності з метою розвитку рухових якостей людини
PH7	Вміти застосовувати популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості
PH8	Використовувати практичні навички та знання для організації навчально-тренувального процесу в обраному виді діяльності

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПР7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПР13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність працювати в команді.
СН2	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

СНЗ	Здатність бути критичним і самокритичним.
-----	---

8. Види навчальних занять

Тема 1. Гімнастика у системі фізичного виховання	
Лк1 "ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ" (денна)	Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Завдання та методичні особливості гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Засоби гімнастики. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.
Пр1 "Гімнастика у системі фізичного виховання" (денна)	Характеристика засобів гімнастики. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. Техніка безпеки під час занять. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)
Пр2 "Сучасні школи гімнастики" (денна)	Класифікація видів гімнастики. Характеристика освітньорозвиваючих видів гімнастики. Характеристика оздоровчих видів гімнастики. Характеристика спортивних видів гімнастики. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.
Тема 2. Гімнастична термінологія	
Лк2 "ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ" (денна)	Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики.
Пр3 "Гімнастична термінологія" (денна)	Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)
Пр4 "Гімнастична термінологія" (денна)	Класифікація термінів основних засобів гімнастики. Терміни ЗРВ і вільних вправ. Терміни на гімнастичних приладах. Терміни акробатичних вправ. Терміни вправ художньої гімнастики. Терміни прикладних вправ. Терміни стройових вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.
Тема 3. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.	

<p>Лк3 "Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики" (денна)</p> <p>Види травм та перша невідкладна допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства</p>
<p>Пр5 "Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики" (денна)</p> <p>Види травм та перша невідкладна допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Пр6 "Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики" (денна)</p> <p>Страховка і допомога при навчанні. . Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)</p>
<p>Тема 4. Організація та проведення змагань з гімнастики</p>
<p>Лк4 "Організація та проведення змагань з гімнастики" (денна)</p> <p>Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань Техніка суддівства. Особливості проведення змагань з гімнастики у закладах освіти</p>
<p>Пр7 "Організація та проведення змагань з гімнастики" (денна)</p> <p>Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Пр8 "Організація та проведення змагань з гімнастики" (денна)</p> <p>Техніка суддівства. Особливості проведення змагань з гімнастики у закладах освіти. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Тема 5. Основи навчання гімнастичним вправам</p>
<p>Лк5 "Основи спортивного тренування у гімнастиці" (денна)</p> <p>Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.</p>

Пр9 "Основи навчання гімнастичним вправам" (денна)

Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Пр10 "Основи спортивного тренування у гімнастиці" (денна)

Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ

Лк6 "Основи техніки гімнастичних вправ" (денна)

Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Техніка силових вправ. Техніка махових вправ. Техніка відштовхувань і приземлень. Техніка обертальних рухів. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Пр11 "методика навчання прикладним вправам" (денна)

Техніка, методика виконання прикладних вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Пр12 "Техніка силових вправ." (денна)

Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Техніка силових вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3). Передбачено використання спортивних інвентаря: гантелі, гімнастичні палки, обручі, еспандери)

Пр13 "Основи техніки гімнастичних вправ" (денна)

Техніка махових вправ. Техніка відштовхувань і приземлень. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3). Передбачено використання спортивних інвентаря: гімнастичні палки, обручі, еспандери)

Пр14 "Основи техніки гімнастичних вправ" (денна)

Техніка обертальних рухів. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Пр15 "Вправи ритмічної гімнастики" (денна)

Методика складання комплексів вправ з ритмічної гімнастики. Структура та практичне значення виконання комплексів вправ з ритмічної гімнастики. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Пр16 "Вправи для розвитку гнучкості." (денна)

Теорія і методика розвитку гнучкості. Методи, засоби, сучасні технології та прийоми для розвитку гнучкості. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3). Передбачено використання спортінвентаря: гантелі, гімнастичні палки, еспандери)

Пр17 "Основи гімнастичних вправ." (денна)

Загальнорозвивальні вправи з предметами та методика їх проведення. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з гімнастичними палицями. Вправи зі скакалкою. Методика проведення вправ з гантелями. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3). Передбачено використання спортінвентаря: гантелі, гімнастичні палки, обручі, еспандери, м'ячі.

Пр18 "Вправи на гімнастичних приладах" (денна)

Практичні навчки виконувати окремі вправи та комбінації гімнастичного багатоборства. Виси й упори. Опорні стрибки. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту. (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3). Передбачено використання спортінвентаря: гімнастичні лавки, гімнастична стінка,

Пр19 "Вправи на гімнастичних приладах" (денна)

Вправи на доріжці. Залікові комбінації. Вибір елементів для виконання залікової комбінації. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту (палац студентського спорту -ППС; гімнастична зала к-3)

Тема 7. Основи спортивного тренування у гімнастиці

Лк7 "Основи спортивного тренування у гімнастиці" (денна)

Мета та завдання спортивного тренування.. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів.. Етапи спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. Планування тренувального процесу з гімнастики.

<p>Пр20 "Основи спортивного тренування" (денна)</p> <p>Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів.. Етапи спортивного тренування. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Пр21 "Організація занять різного типу" (денна)</p> <p>Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Пр22 "Методики та планування тренувального процесу" (денна)</p> <p>Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. Планування тренувального процесу з гімнастики. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Тема 8. Структура та зміст занять з гімнастики</p>
<p>Лк8 "Структура та зміст занять з гімнастики" (денна)</p> <p>Характерні особливості і завдання тренувального заняття з гімнастики. Структура занять. Методика проведення окремих частин заняття.. Педагогічний контроль та аналіз заняття. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних залах кафедри фізичного виховання і спорту.</p>
<p>Пр23 "Тестування практичних навичок" (денна)</p> <p>Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання</p>
<p>Пр24 "Виконання тестових звань" (денна)</p> <p>комп'ютерне тестування</p>

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	Електронне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни.

Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (перелік конкретизується викладачем, наприклад, Google Classroom, Zoom та у форматі Youtube-каналу)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання

МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	Протягом усього періоду навчання. На останньому занятті студент має успішно виконати практичні навички	Успішне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до складання іспиту. Максимальна кількість балів - 20, мінімальне - 10
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів, спостереження, визначення помилок
МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці
МФО5 Завдання оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -20 балів
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
1 семестр	100 балів		
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	40		
демонстрація практичних навичок	20	12	Ні
тестування теоретичної підготовки	20	12	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60		
експрес-тестування (2x10)	20	12	Ні
демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	40	24	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Кількість балів студента вираховується за формулою помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Обов'язковою умовою допуску до іспиту є успішне виконання практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 12 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 60 балів: 40 балів під час практичних занять, 20 балів за тестування.

Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 20 балів з 40. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, зали для шейпінгу та аеробіки. Обладнання (гімнастичні палиці, гімнастичні лави, обтяження, драбини координаційні та мотузкові, плечові еспандери)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
2	Захарова О.М., Сметанін С.В. Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 2020. - 42 с.
3	Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Красова І. В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.
4	Фізичне виховання: Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с
5	Курс лекцій «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (частина 1) з дисципліни «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 74 с.
Допоміжна література	
6	Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

7	Грохович О. М. Інструктивно-методичні розробки до практичних занять з дисципліни «Гімнастика та методика викладання»: навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 56 с.
8	В. Тодорова. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
9	Погорелова О. О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики. Музично-ритмічне виховання. Біомеханіка» : методичні рекомендації / О. О. Погорелова, Б. Т. Долинський. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. – 41 с
10	Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,01 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 84 с.
11	Whinton, A.K.; Thompson, K.M.A.; Power, G.A.; Burr, J.F. Testing a novel isokinetic dynamometer constructed using a 1080 quantum. PLoS ONE 2018, 13, e0201179. [CrossRef] [PubMed]
12	Boehringer, S.; Whyte, D.G. Validity and test-retest reliability of the 1080 quantum system for bench press exercise. J. Strength Cond. Res. 2019, 33, 3242–3251. [CrossRef] [PubMed]
13	Hopkins, W.G. A Scale of Magnitudes for Effect Statistics. Available online: https://sportsci.org/resource/stats/effectmag.html (accessed on 8 April 2021)
14	Петренко Н.В. Петренко О.П., Романова В.Б. Теоретико–методичні аспекти формування фізичної культури студентів в умовах сьогодення. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.– Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – Вип. 3. – С. 287-291
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
15	Тактика змагальної діяльності в гімнастиці спортивній [Електронний ресурс] : – Режим доступу : http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/286003
16	Українська федерація гімнастики [Електронний ресурс] : – Режим доступу : https://ugf.org.ua/
17	Теорія і методика гімнастики: https://mix.sumdu.edu.ua/study/course/14591