

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-
методичної
та навчальної роботи

 О.Б. Жильцов

« 25 » 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: 017.00.01 – Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0582/18

(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Викладачі:

О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Н.Г. Гаврилова, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. №1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

30. 08.2018 р.

Гарант освітньої програми

(підпис)

(Л.В. Ясько)

Робочу програму перевірено

_____.2018 р.

Заступник декана _____ (О.С. Комоцька)

(підпис)

Проланговано :

На 20 __/20__ н.р _____ (______). «__»__20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р _____ (______). «__»__20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р _____ (______). «__»__20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р _____ (______). «__»__20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20__ н.р _____ (______). «__»__20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	1
Семестр	1- 2	1 - 2
Кількість модулів	4	2
Обсяг кредитів	4	2
Обсяг годин, в тому числі:	120 год.	60
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	26	22
Форма семестрового контролю	1 семестр – залік, 2 - екзамен	1 семестр – залік, 2 - екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з методики викладання гімнастики, що буде сприяти розумінню і розширенню уяви про свою професію.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення *компетенцій*:

1) Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, визначати закономірності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з гімнастики і методики її викладання.

2) Здатність застосовувати систему знань із основ здорового способу життя, програмування занять з гімнастики, пояснювати принципи, засоби та методи гімнастичного тренування; інтерпретувати теорію навчання технічних дій в гімнастиці; описувати методики розвитку рухових якостей у різні вікові періоди; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості тренування у гімнастиці в різні вікові періоди.

3) Здатність використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях гімнастикою та фізичною культурою, визначати форми організації, методи та засоби занять гімнастикою і фізичним вихованням для різного контингенту.

4) Здатність здійснювати науково-дослідну діяльність у сфері фізичної культури і спорту, пошук нової інформації, що міститься в різноманітних

друкованих та електронних джерелах, аналізувати процес становлення та розвитку гімнастики, користуючись відповідними пошуковими методами і системами; здійснювати розрахунки для обґрунтування використання засобів тренування з гімнастики, визначати особливості спортивної техніки з урахуванням базових знань з метрології та біомеханіки, володіти сучасними методами наукового дослідження, які застосовуються у сфері фізичної культури і спорту.

5) Розкрити значущість гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

6) Визначити програмно-нормативні засади застосування засобів гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

7) Сформувані уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

8) Надати знання з гімнастичної термінології та сформувані навички її використання.

9) Сформувані уявлення про техніку гімнастичних вправ у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів.

10) Ознайомити з методикою навчання гімнастичним вправам у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів.

11) Сформувані навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання.

12) Надати знання та вміння з методики планування, контролю, організації та проведення занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

3. Результати навчання за дисципліною.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти набувають **уміння та навички:**

1) Здатен визначати мотиви та інтереси дітей і підлітків до занять гімнастикою. Здатен використовувати принципи, засоби, методи і форми навчання, методи педагогічного дослідження.

2) Здатен проводити уроки фізичної культури з модулю «Гімнастика», фізкультурхвилинки, ранкову гігієнічну гімнастику, рухові ігри, спортивні розваги рекреаційного типу з учнями молодшого, середнього і старшого шкільного віку, а також з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я. Здатен визначати рівень рухової активності, складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я та пропозицій ВООЗ; організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя з урахуванням сучасних методів діагностики фізичного здоров'я.

3) Здатен спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, дотримуватися етики ділового спілкування; складати різні види документів, у тому числі іноземною мовою. Здатен проявити загальнокультурну ерудицію. Здатен використовувати інструкції, методичні рекомендації, встановлені норми, нормативи, технічні умови для забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності.

4) Здатен здійснювати організацію оздоровчо-тренувального процесу; забезпечення комплексності виховання; організацію матеріально-технічного забезпечення. Здатен забезпечити організацію дій учнів при проведенні занять з гімнастики та керівництво ними; вирішувати виховні задачі; використовувати допоміжні засоби і методи передачі інформації.

5) Здатен визначати особливості структури управління у сфері фізичної культури і спорту; інтерпретувати принципи, функції та методи управління; обґрунтовувати проекти управлінських рішень для забезпечення ефективної діяльності окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, розробляти програми нововведень і складати план заходів щодо реалізації цих програм. Здатен планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб. Здатен використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; проводити моніторинг змін у законодавстві, орієнтуватися у нормативних актах сфери фізичної культури і спорту.

6) Здатен знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; використовувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. Здатен працювати з науковою інформацією зі спеціальних літературних джерел та мережі Інтернет, здійснювати проектування наукової роботи, визначити проблематику, гіпотезу, мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, складати робочий план теоретичного та експериментального дослідження. Здатен здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини, визначати особливості техніки виконання фізичних вправ із урахуванням базових знань з метрології та біокінезіології.

7) Здатен визначати та прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; характеризувати біохімічні механізми енергетичного забезпечення м'язового скорочення при фізичних навантаженнях різної величини і спрямованості.

8) Здатен використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із основ здоров'я та визначати шляхи і умови ведення здорового способу життя.

9) Особливості розвитку фізичної культури і спорту в різні історичні періоди у світі та Україні.

10) Здатен організовувати та проводити змагання з різних видів гімнастики, здійснювати суддівство змагань, оформлювати відповідні документи (положення про змагання, заявки, звіти тощо).

11) Здатен використовувати засоби та методи фізичного виховання, визначати структуру оздоровчо-тренувального процесу в гімнастиці, проводити оздоровчо-тренувальні заняття різного типу та спрямованості з особами різного віку, статі, рівня підготовленості.

4. Структура програми навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторні:					Самостійна робота	Семестровий контроль
		Усього	Лекцій	Практичних	Індивідуальні	Модульний контроль		
1 семестр								
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ								
1.	Види та засоби гімнастики	8	2	4			2	
2.	Термінологія гімнастичних вправ	9	2	4			3	
3.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	5		2		2	1	
Разом		22	4	10		2	6	
Змістовий модуль II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ								
4.	Стройові вправи	10	2	6			3	
5.	Загальнорозвиваючі вправи	13		6		2	4	
Разом		23	2	12		2	7	
2 семестр								
Змістовий модуль III ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ								
6.	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	8	2	4			2	
7.	Акробатичні вправи, стрибки	6		4			2	
8.	Вправи у висах та упорах	8		4		2	2	
Разом		22	2	12		2	6	
Змістовий модуль IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ								
9.	Структура та зміст уроку гімнастики	8	2	4			2	
10.	Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття	15		8		2	5	30
Разом		53	2	12		2	7	30
Разом за навчальним планом		120	10	46		8	26	30

5. Програма навчальної дисципліни

СЕМЕСТР 1

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ.

ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Лекція 1. Види та засоби гімнастики (2 год.).

Основні поняття теми: гімнастика, гімнастичні вправи, засоби гімнастики, гімнастична термінологія.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань (2 год.)

Стройові прийоми: «Строй», “Шеренга”, “Колона”, “Інтервал”, “Дистанція”, “Направляючий”, “Замикаючий”, “Попередня команда”, “Виконавча команда”, “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, \

Пересування: похідним кроком, стройовим, бігом, перехід з кроку на місці до кроку вперед, перехід з кроку на біг і навпаки. Зміна темпу руху і швидкості пересування: “Ширше крок!”, “Коротше крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше!”, “Півкроку!”, “Повний крок!”.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк :

Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикунів та перешикувань, розмикань і змикань (2 год.)

Шикуння та перешикування: в шеренгу, в колонну по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем.

Розмикання і змикання: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири.

Рекомендована література

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання: методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк: Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

Лекція 2. Термінологія гімнастичних вправ (2 год.).

Основні поняття теми: загальні терміни, основні терміни, додаткові терміни, доступність, точність, стислість, вихідне положення, кінцеве положення.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загальнорозвиваючих вправ (2 год.)

Положення рук. Положення ніг. Вправи для тулуба. Упори.

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

Лекція 3. Стройові та загально розвиваючі вправи (2 год.).

Основні поняття теми: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, стройові прийоми (команди), шикування й перешікування, пересування, розмикання і змикання, ЗРВ на місці, ЗРВ в русі, ЗРВ з предметами, ЗРВ з партнером, стійки, нахили, присіди, випади, упори, сіди.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам

(2 год.)

Стройові прийоми: «Стрій», «Шеренга», «Колона», «Інтервал», «Дистанція», «Направляючий», «Замикаючий», «Попередня команда », «Виконавча команда », «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!»

“Відставити!”, “Розійдись!”, “На перший і другий – Розподілись!”.

Пересування: похідним кроком, стройовим, бігом, перехід з кроку на місці до кроку вперед, перехід з кроку на біг і навпаки. Зміна темпу руху і швидкості пересування: “Ширше крок!”, “Коротше крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше!”, “Півкроку!”, “Повний крок!”.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

6. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
7. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
8. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
9. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
10. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання шикунням і перешикуванням (2 год.).

Шикуння та перешикування: в шеренгу, в колонну по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем; перешикування колони по одному в колони по двоє-чотири-вісім доібленням і зведенням.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (шикування та перешикування).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням (2 год.).

Пересування: стройовий крок, похідний крок, рух бігом, рух в обхід, рух по діагоналі, пересування протivoходом, рух змієюю, рух по колу.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (пересування).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання розмиканням та змиканням (2 год.).

Розмикання і змикання: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири; розмикання за розпорядженням.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (розмикання та змикання).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и

средн. учеб. заведений физ. культури / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.

4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя (2 год.).

Самостійне проведення кожним студентом групи комплексів стройових вправ в якості вчителя відповідно до написаного конспекту. Аналіз та оцінювання проведеного завдання студентами і викладачем.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: положення рук та ніг (стійки) (2 год.).

Положення рук: на пояс, за голову, за спину, до плечей, перед грудьми, перед собою, руки зігнути в сторони, вперед, назад; руки вниз, руки в сторони,

руки вперед, руки вгору, руки назад, руки вліво, руки вправо; рухи руками в боковій, лицевій і горизонтальних площинах; рухи руками по колу та по дузі.

Положення ніг: основна стійка, зімкнута стійка, вузька стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою (лівою), стійка на носках, стійка на колінах, на лівому (правому) коліні. Рухи ногами вперед, назад, вліво, вправо. Випад вперед, назад, вліво, вправо, різнойменний випад, випад з нахилом тулуба вперед-вліво, нахилений випад вліво (вправо), глибокий випад. Присід, півприсід, присід на лівій (правій), півприсід з півнахилом вперед, глибокій присід.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випадів, присіди) (2 год.).

Положення нахилів. Положення випадів. Положення присідів.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.

2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (сіди, упори) (2 год.).

Положення упорів.

Положення сидів.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных

заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.

3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

СЕМЕСТР 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Лекція 4. Техніка та методика навчання гімнастичним вправам (2 год.).

Основні поняття теми: техніка, методика навчання гімнастичним вправам, вільні, стройові, загально розвиваючі, прикладні, акробатичні вправи, вправи у висах та упорах.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею (2 год.).

Техніка та методика навчання вправам з гімнастичною палицею: рухи руками з палицею з різних вихідних положень, у різних напрямках. Згинання і розгинання рук з палицею. Поєднання рухів руками з палицею з нахилом тулуба вперед, назад, вправо, вліво та інше.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
3. Корируюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. –

Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.

4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи зі скакалкою (2 год.).

Вправи з короткою скакалкою. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика

навчання вправам з партнером (2 год.).

Техніка та методика навчання вправам з партнером: опір партнеру при згинанні і розгинанні рук, ніг, у боковій площині; опір при виконанні поворотів тулуба наліво і направо; опір рухам голови. Рухи руками і ногами у лицевій і боковій площині. Стрибки на одній та обох ногах на місці і з рухом уперед і по колу. Однойменні і різнойменні випаді в різних напрямках в положеннях спиною і обличчям один до одного. Присіди на одній та обох ногах.

Рекомендована література**Основна:**

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді (2 год.).

Вправи на гімнастичній лаві.

Вправи на колоді. Пересування. Повороти. Опускання. Зіскоки.

Рекомендована література**Основна:**

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.

4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 16

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою (2 год.).

Лазіння по канату: в три та два прийоми.

Вправи з короткою скакалкою. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до

самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

5. Смирнова Л.А. *Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников* / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17 - 18

Тема: Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам (4 год.).

Техніка та методика навчання акробатичним вправам:

Групування: у присіді, сидячи та у положенні лежачи на спині.

Переكاتи: вперед, назад, вліво, вправо; із упора присівши - переكات назад і знову в упор присівши; із упора присівши - переكات назад у стійку на лопатках і знову в упор присівши; сидячи – переكات назад в упор зігнувшись на лопатках до торкання носками підлоги за головою і знову в положення сидячи із стійки на лівому коліні - переكات вліво (вправо) в стійку на коліно; із стійки на колінах – переكات вперед з опорою руками об підлогу, коловий переكات із положення сидячи ноги нарізно.

Перекиди: вперед із упору присівши, із стійки ноги нарізно, перекид вперед з кроку; серія перекидів уперед, перекид назад.

Стійки: на лопатках; на голові з опорою руками; на руках з допомогою і біля гімнастичної стінки.

Перевороти: вліво (вправо) із положення стійки ноги нарізно.

«Міст» з положення лежачи на спині.

Напівшпагати та шпагати.

Техніка та методика навчання опорним стрибкам: техніка та методика навчання: стрибку у глибину на точність приземлення з висоти 1 м 20 см із основної стійки і з упору присівши. Стрибку в упор присівши на коня і зіскок прогнувшись. Те саме, але прогнувшись ноги нарізно, а також прогнувшись з поворотами на 360°; стрибку зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1 м 20 см.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное

- учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
 4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
 5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
 6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19

Тема: Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на поперечині (2 год.).

***Вправи на гімнастичній стінці.** Змішані виси. Пружинні нахили.*

***Вправи на поперечині.** Змішані виси. Виси: вис кутом, вис на зігнутих руках, вис на зігнутих ногах, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувши ноги нарізно лівою (правою), вис ззаду. Упори: упор стоячи; упор верхи лівою (правою), упор ззаду. Підйом переворотом в упор. Опускання вперед і спад назад із упору. Розмахування згинами, дугою. Зіскоки: махом вперед і назад з вису; ті самі зіскоки із поворотами на 90-180°.*

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
7. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.:

ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20

Тема: Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на брусах та різновисоких брусах (2 год.).

Вправи на брусах: виси. Упори. Розмахуванням.

Вправи на брусах різної висоти: виси. Упори. Зіскоки.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

Лекція 5. Структура та зміст уроку гімнастики (2 год.).

Основні поняття теми: урок гімнастика, гімнастичні вправи, засоби гімнастики, частини уроку.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 21 - 23

Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики (6 год.)

Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя: методика вирішення освітніх завдань на уроці гімнастики; методика регулювання щільності та навантаження під час проведення уроку гімнастики; розучування комплексу гімнастичних вправ для формування правильної постави; розучування комплексу гімнастичних вправ для профілактики захворювань органів дихання.

Методика вирішення оздоровчих завдань; комплекси гімнастичних

вправ оздоровчого та відновлювального спрямування; розучування комплексу вправ з гімнастичною палицею; проведення вправ у висах, упорах на перекладині та колоді, техніка страхування, допомога та послідовність навчання підйому переворотом на нижню жердину з вису прогнувшись опорою ступнями у верхню жердину.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських	-								
Відвідування практичних занять	1	3	3	8	8	9	9	3	3
Робота на семінарському занятті	-								
Робота на практичному занятті	10	3	30	8	80	9	90	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-								
Виконання завдань для самостійної роботи	5	7	35	7	35	7	35	7	35
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	-								
Разом			95		149		160		94
Максимальна кількість балів : 498									
Розрахунок коефіцієнта : 1 семестр: $244/100 = 2,44$; 2 семестр: $254/60 = 4,23 + 40$ балів екзамен									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Семестр 1		
Змістовий модуль I		
ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ		
Тема 1. Види та засоби гімнастики (2 год.)	поточний	3×5
Тема 2. Гімнастична термінологія (3 год.)	поточний	3×5
Тема 3. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (1 год.).	поточний	1×5
Змістовий модуль II		
ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ		
Тема 4. Стройові вправи (3 год.)	поточний	4×5
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи (4 год.)	поточний	3×5

Семестр 2		
Змістовий модуль III		
Техніки та методика навчання гімнастичним вправам		
Тема 6. Техніки та методика навчання гімнастичним вправам (2 год.)	поточний	3×5
Тема 7. Акробатичні вправи, стрибки (2 год.)	поточний	2×5
Тема 8. Вправи у висах та упорах (2 год.)	поточний	2×5
Змістовий модуль IV		
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ		
Тема 9. Структура та зміст уроку гімнастики (2 год.)	поточний	3×5
Тема 10. Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (5 год.)	поточний	4×5
Разом: 26 годин	Разом: 140 балів	

Завдання № 1 (1 клас)

1. Перешикування класу в одну шеренгу і в одну колону.
2. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної осанки.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 30 см.
4. Акробатика – групування в положенні сидячи і лежачи; переكاتи в групуванні назад і вперед.
5. Гра для розвитку спритності.

Завдання № 2 (1 клас)

1. Виконання команд: “Праворуч!”, “Ліворуч!”, “Кроком-Руш!”, “Стій!”, “Рух по колу!”.
2. Загальнорозвивальні вправи без предметів: рухи руками, нахили, присівши, сидячи.
3. Лазіння по гімнастичній стінці односторонніми та різносторонніми способами.
4. Вправи в рівновазі – кроки навшпиньках з різним положенням рук; поворот кругом присівши; стрибок в глибину прогинаючись.
5. Розвиток рухливості в кульшових суглобах вправи на гімнастичній стінці.

Завдання № 3 (2 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по два на місці; різновиди переміщення.
2. Загальнорозвивальні вправи: рухи руками, ногами, випади, присідання.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 40 см.
4. Акробатика – перекид вперед в групуванні.
5. Гра для розвитку швидкості.

Завдання № 4 (2 клас)

1. Перешикування з однієї шеренги і навпаки: переміщення перемінним кроком.
2. Загальнорозвиваючі вправи: рухи руками, випади, упори, стрибки на двох.
3. Вправи в рівновазі – різновиди переміщення з різним положенням рук;

- переступання через різні предмети; стрибок в глибину.
4. Лазіння по нахиленій лавочці різними способами з перелізанням на гімнастичну стінку.
 5. Розвиток сили м'язів рук виконання вправи на перекладині і брусах.

Завдання № 5 (2 клас)

1. Виконання команд: “Ширше-Крок!”, “Рідше-Крок!”, “Частіше-Крок!”, “Повний-Крок!”; переміщення по діагоналі і проти ходом.
2. Загальнорозвиваючі вправи в положенні: сидячи, лежачи на спині, на боку, на животі.
3. Вправи в рівновазі – різновиди крокування з різними положеннями рук, повороти на 90° і 180° в присіді.
4. Акробатика – стійка на лопатках.
5. Розвиток гнучкості вправами на гімнастичній стінці.

Студент за виконання самостійної роботи може отримати від 1 до 5 балів. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно	6 – 9

<i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Питання до заліку

1. Надайте характеристику видам гімнастики.
2. Надайте загальну характеристику та класифікацію засобам основної гімнастики.
3. Назвіть вимоги до подачі команд.
4. Надайте класифікацію загальнорозвиваючих вправ.
5. Опишіть способи проведення загальнорозвиваючих вправ.
6. Надайте класифікацію прикладних вправ.
7. Дайте визначення поняттю “вільні вправи”.
8. Охарактеризуйте зміст вільних вправ.
9. Перелічіть та охарактеризуйте гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики.
10. Охарактеризуйте засоби художньої гімнастики.
11. Надайте класифікацію стройових вправ.
12. Назвіть загальні задачі, які вирішуються в уроці гімнастики.
13. Опишіть значення гімнастичної термінології.

14. Назвіть вимоги до гімнастичної термінології.
15. Охарактеризуйте правила гімнастичної термінології.
16. Назвіть терміни загальнорозвивальних і вільних вправ.
17. Назвіть терміни загально розвивальних вправ.
18. Назвіть терміни вільних вправ.
19. Назвіть терміни вправ на снарядах.
20. Назвіть терміни акробатичних вправ.
21. Опишіть правила запису гімнастичних вправ.
22. Опишіть форми запису гімнастичних вправ.
23. Надайте характеристику травмам на заняттях з гімнастики і наданню первинної допомоги.
24. Розкрийте основні причини травмування на заняттях з гімнастики.
25. Назвіть основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики.
26. Опишіть особливості підготовки місць занять, спортивного устаткування та обладнання в гімнастиці.
27. Охарактеризуйте лікарський контроль і самоконтроль на заняттях з гімнастики.

Питання до екзамену

1. Надайте загальну характеристику засобам гімнастики.
2. Охарактеризуйте стройові вправи.
3. Охарактеризуйте стройові команди.
4. Надайте характеристику гімнастичним стрибкам та вільним вправам.
5. Охарактеризуйте прикладні гімнастичні вправи.
6. Розкрийте класифікацію стройових вправ.
7. Назвіть вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.
8. Опишіть та назвіть основні вихідні положення прямих, зігнутих рук та напрямом їх рухів.
9. Опишіть та назвіть основні положення рук та ніг (стійки) в загально розвиваючих вправах.
10. Розкрийте роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання.
11. Охарактеризуйте особливості та зміст заключної частини уроку з гімнастики.
12. Охарактеризуйте освітньо-розвиваючі види гімнастики.
13. Розкрийте особливості поняття про хват, вис і підйом.
14. Опишіть правила скорочень в гімнастичній термінології.
15. Назвіть та охарактеризуйте способи проведення загально розвиваючих вправ.
16. Охарактеризуйте оздоровчі види гімнастики.
17. Надайте характеристику травмам і першій медичній допомозі на уроках гімнастики.
18. Охарактеризуйте прикладні гімнастичні вправи.
19. Назвіть основні причини травматизму на уроках гімнастики.
20. Розкрийте структуру уроку гімнастики.

21. Охарактеризуйте освітньо-розвиваючі види гімнастики.
22. Надайте характеристику висам та упорам.
23. Охарактеризуйте види гімнастики.
24. Розкрийте особливості поняття про сід, випад та їх різновиди.
25. Опишіть особливості підготовки місць занять з гімнастики.
26. Розкрийте особливості методики навчання лазінню по канату в три прийоми.
27. Розкрийте особливості методики навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла.
28. Опишіть гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики.
29. Розкрийте особливості методики навчання перекиду назад.
30. Розкрийте особливості методики навчання стрибку зігнув ноги.
31. Розкрийте особливості поняття про сід, присід та нахил.
32. Опишіть передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
33. Розкрийте особливості формулювання освітніх задач у гімнастиці.
34. Розкрийте особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики.
35. Розкрийте особливості методики навчання перекиду вперед.
36. Опишіть правила запису загально розвиваючих вправ.
37. Розкрийте особливості поняття про допомогу, проводку та підтримку.
38. Опишіть особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики.
39. Охарактеризуйте етапи навчання гімнастичним вправам.
40. Розкрийте особливості правил запису вправ на гімнастичних приладах.
41. Розкрийте особливості методики навчання захвату ногами канату.
42. Розкрийте особливості техніки виконання стійки на лопатках.
43. Розкрийте особливості техніки виконання перекиду боком.
44. Розкрийте особливості техніки виконання стійки на кистях.
45. Розкрийте особливості техніки виконання стрибку ноги нарізно через коня в ширину.
46. Розкрийте особливості техніки виконання підйому переворотом із вису.
47. Розкрийте особливості техніки виконання лазінню в два прийоми.
48. Розкрийте особливості техніки виконання зіскоку із сіда на стегні.
49. Розкрийте особливості техніки виконання стрибка ноги нарізно.
50. Характерні особливості уроку основної гімнастики в школі.
51. Розкрийте та перелічіть завдання уроку основної гімнастики в школі.
52. Розкрийте особливості методики проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку.
53. Розкрийте особливості методики проведення уроків з дітьми середнього шкільного віку.
54. Розкрийте особливості методики проведення уроків з дітьми старшого шкільного віку.
55. Розкрийте особливості та послідовність розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики.

56. Розкрийте особливості правил формулювання освітніх задач відповідно до етапів навчання рухової діяльності.
57. Розкрийте особливості проведення уроку гімнастики в 1-4 класах.
58. Розкрийте особливості проведення уроку гімнастики в 5- 9 класах.
59. Розкрийте особливості проведення уроку гімнастики в 10-11 класах.
60. Опишіть вагомі значення гімнастичної термінології.
61. Розкрийте та охарактеризуйте основні вимоги до гімнастичної термінології.
62. Розкрийте особливості правил гімнастичної термінології.
63. Назвіть та охарактеризуйте терміни загальнорозвиваючих і вільних вправ.
64. Назвіть та охарактеризуйте терміни вправ на снарядах.
65. Назвіть та охарактеризуйте терміни акробатичних вправ.
66. Розкрийте особливості техніки гімнастичних вправ.
67. Опишіть передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
68. Назвіть та охарактеризуйте етапи навчання гімнастичним вправам.
69. Опишіть основні засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці.
70. Назвіть та охарактеризуйте допоміжні сигнали і орієнтири, полегшуючі навчання гімнастичним вправам.
71. Розкрийте особливості методики виправлення помилок.
72. Назвіть та охарактеризуйте прийоми допомоги і страхування.
73. Надайте характеристику гімнастичним вправам.
74. Назвіть та охарактеризуйте основні вимоги до гімнастичного стилю виконання вправ.
75. Назвіть та охарактеризуйте основні вимоги до викладача перед навчанням новим руховим діям.
76. Назвіть та охарактеризуйте дії викладача під час безпосереднього розучування нових вправ.
77. Назвіть та охарактеризуйте етапи навчання гімнастичним вправам.
78. Розкрийте особливості етапу «Початкового навчання»: основні задачі, принципи, методи і прийоми навчання.
79. Розкрийте особливості етапу «Поглиблене розучування»: основні задачі, принципи, методи і прийоми навчання.
80. Розкрийте особливості етапу «Закріплення і удосконалення рухів»: основні задачі, принципи, методи і прийоми.
81. Розкрийте особливості підготовки місць занять, спортивного устаткування та обладнання.
82. Розкрийте особливості лікарського контролю і самоконтролю на заняттях з гімнастики.
83. Назвіть та охарактеризуйте основні заходи першої медичної допомоги при отриманні травм на заняттях з гімнастики.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2)</i>	90-100

<i>несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 10 год., практичні заняття – 46 год., самостійна робота – 26 год., модульний контроль – 8 год, семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II							
Назва модуля	Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія			Основні засоби гімнастики							
Лекції	1	2		3							
Теми лекцій	Види та засоби гімнастики	Термінологія гімнастичних вправ		Стройові вправи та загальнорозвиваючі вправи							
Відвідування лекцій, бали	1	1		1							
Самостійна робота, бали	5			5							
Теми практичних занять	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шиків та перешикування, розмикань і змикань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ	Стройові прийоми	Шиківання і перешикування	Методика навчання пересуванням	Методика навчання розмиканням та змиканням	Проведення стройових вправ в якості вчителя	Положення рук та ніг (стійки)	Нахили, випади, присіди	Упори та сіди
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10× 8							
Самостійна робота, бали	5	5	5	5×8							
Модульний контроль	25 балів			25 балів							
Підсумковий контроль	Залік										

244 :100 = 2,44 балів

«ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ІІ ВИКЛАДАННЯ» І курс, ІІ семестр.

Модулі	Змістовий модуль ІІІ						Змістовий модуль ІV					
Назва модуля	Техніка та методика навчання гімнастичним вправам						Методика проведення уроку гімнастики					
Лекції	4						5					
Теми лекцій	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам						Структура та зміст уроку гімнастики					
Відвідування лекцій, бали	1						1					
Самостійна робота, бали	5						5					
Теми практичних занять	ЗРВ з гімнастичною палицею	ЗРВ зі скакалкою	ЗРВ з партнером	техніка та методика навчання лазінню по канату	Акробатичні вправи, стрибки:	Вправи у висах та упорах	техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на попереціні	техніка та методика навчання вправам на брусах та різновисоких брусах	навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді	Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя		
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10	10	10×6					
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5×6					
Модульний контроль	25 балів						25 балів					
Підсумковий контроль	40 балів											

254 : 60 = 4,23 + 40 балів екзамен

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
9. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
10. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
11. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

12. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
13. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
14. Корируюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
15. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
17. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
18. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
19. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.
20. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
21. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
22. Сон А.М. Великие гимнасты Великой страны / А. М. Сон. – Москва : ИД Синергия, 2002. – 144 с.
23. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
24. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.
25. Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики / А. В. Чайка. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.

9. Додаткові ресурси

Електронний курс

<http://e-learning.kubg.edu.ua/>