

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій Жильцов

“ 01 ” 09 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гімнастика і методика її викладання

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»

Київ - 2021

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02125554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Протокол № 1597/21
(підпис) _____
(прізвище, ім'я) _____
« 21 » 2021 р.

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; доцент

Викладачі:

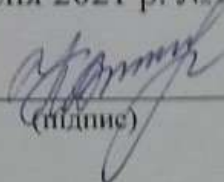
О.С.Кожанова, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; доцент

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 01 вересня 2021 р. №9

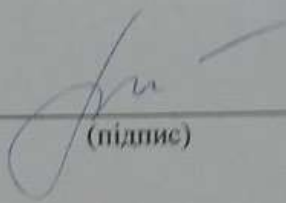
Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)


(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

01. 09.2021 р.

Гарант освітньої програми _____


(підпис)

(Л.В. Ясько)

Робочу програму перевірено

01. 09.2021 р.

Заступник декана _____


(підпис)

(О.С. Комоцька)

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	4
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120 год.	120 год.
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	104
Форма семестрового контролю	1 семестр – залік, 2 семестр - залік	2 семестр – залік

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 застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- 2) Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- 3) Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- 4) Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- 5) Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- 6) 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.
- 7) Сформувати уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.
- 8) Надати знання з гімнастичної термінології та сформувати навички її

використання.

9) Сформуувати 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) Сформуувати 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) Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

2) Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

3) Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

4) Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

5) Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

6) Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

7) Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

8) 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.

9) 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.

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

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			4	
2.	Термінологія гімнастичних вправ	9	2	4			7	
3.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	5		2		2	3	
Разом		22	4	10		2	14	
Змістовий модуль II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ								
4.	Стройові вправи	10	2	6			7	
5.	Загальнорозвиваючі вправи	13		6		2	7	
Разом		23	2	12		2	14	
2 семестр								
Змістовий модуль III ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ								
6.	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	8	2	4			3	
7.	Акробатичні вправи, стрибки	6		4			7	
8.	Вправи у висах та упорах	8		4		2	4	
Разом		22	2	12		2	14	
Змістовий модуль IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ								
9.	Структура та зміст уроку гімнастики	8	2	4			4	
10.	Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття	15		8		2	10	
Разом		53	2	12		2	14	
Разом за навчальним планом		120	10	46		8	56	

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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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 загальноорозвиваючих вправ (2 год.)

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

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

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

Основні поняття теми: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, стройові прийоми (команди), шиккування й перешикування, 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

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

Виконати **шикування 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 дробленням і зведенням.

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

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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 протиходом, рух змійкою, рух по колу.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (пересування).

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.

4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

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

Виконати наступні *положення прямих та зігнутих 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.

Виконати наступні *положення ніг (стійки)*: 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, глибокий присід.

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

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

Положення нахилів. Положення випадів. Положення присідів.

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

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

Положення упорів.

Положення сидів.

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання

фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.

2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.

3. 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.

4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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. Одноіменні і різноіменні випади в різних напрямках в положеннях спиною і обличчям один до одного. Присіди на одній та обох ногах.

Рекомендована література

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.

3. 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.

4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.

2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.

3. 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.

4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.

4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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: $254/100 = 2,54$									

1.2. 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 (4 год.)	поточний	3×5
Тема 2. Гімнастична термінологія (7 год.)	поточний	3×5
Тема 3. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (3 год.)	поточний	1×5
Змістовий модуль II		
ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ		
Тема 4. Стройові вправи (7 год.)	поточний	4×5
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи (7 год.)	поточний	3×5

Семестр 2		
Змістовий модуль III		
Техніки та методика навчання гімнастичним вправам		
Тема 6. Техніки та методика навчання гімнастичним вправам (3 год.).	поточний	3×5
Тема 7. Акробатичні вправи, стрибки (7 год.)	поточний	2×5
Тема 8. Вправи у висах та упорах (4 год.)	поточний	2×5
Змістовий модуль IV		
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ		
Тема 9. Структура та зміст уроку гімнастики (4 год.)	поточний	3×5
Тема 10. Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (10 год.)	поточний	4×5
Разом: 56 годин	Разом: 140 балів	

Завдання № 1 (1 клас)

1. Перешикування класу в одну шеренгу і в одну колону.
2. Загальнорозвиваючі 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. Загальнорозвиваючі 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. Загальнорозвиваючі 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 — залік (1, 2 семестри).

1.5. Орієнтовний перелік питань 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 загальнорозвиваючих 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.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
--------	-----------------

Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
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 – 56 год., модульний контроль – 8 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 шикуювань та перешикування, розмикань і змикань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ	Стройові прийоми	Шикуювання 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 поперечині	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	Залік											

$$254 : 100 = 2,54 \text{ балів}$$

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Баршай, В. М. Гімнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курись, І. Б. Павлов. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: КноРус, 2016. – 210 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теорія і методика спортивної гімнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - М.: Радянський спорт, 2014. – 303 с.
3. 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.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [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, 2019. – 64 с.
5. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 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. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. М. Баршай, В.Н. Курись, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
5. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
8. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
9. 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.

10. 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.
11. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 36 с
12. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
13. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І. Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д. Гауряк, С.В. Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
14. 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.
15. 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.
16. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.
17. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
18. Стрйові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
19. 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.
20. 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: <https://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=7077>