

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

  
О.Б. Жильцов

« 04 » 09 2017 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Методика викладання спортивних дисциплін:  
ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

Галузь знань: 01 – Освіта

Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт

Освітня програма: 017.00.02 – Тренерська діяльність з обраного виду спорту  
освітній рівень – перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017 - 2018 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» для студентів спеціальності – 017 Фізична культура і спорт, освітня програма 017.00.02 – Тренерська діяльність з обраного виду спорту, галузь знань 01 – Освіта, 2017. – 56 с.

Розробники:


О.С.Кожанова, старший викладач 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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від “ 1 ” вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

  
\_\_\_\_\_ / В.В. Білецька

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

\_\_\_\_\_ / О.С. Комоцька /

© О.С. Кожанова, Н.Г. Гаврилова, 2017 рік

© Університет Грінченка, 2017 рік

## ЗМІСТ

ЗМІСТ	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
<b>Змістовий модуль I.</b> Загальні питання теорії і методики гімнастики.	9
Гімнастична термінологія.	
<b>Змістовий модуль II.</b> Основні засоби гімнастики.	9
<b>Змістовий модуль III.</b> Техніка і методика навчання гімнастичним вправам.	10
<b>Змістовий модуль IV.</b> Методика проведення уроку гімнастики в школі.	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Гімнастика і методика її викладання»	12
V. Плани практичних занять	14
Тематика модульних контрольних робіт	37
VI. Завдання для самостійної роботи	38
Карта самостійної роботи студента	46
VII. Система поточного та підсумкового контролю знань	47
VIII. Методи навчання	50
IX. Методичне забезпечення курсу	51
X. Питання до ПМК	52
XI. Рекомендована література	54
Основна	54
Додаткова	54

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка (факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту), що розроблений кафедрою спорту та фітнесу на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» за освітньою програмою «тренерська діяльність з обраного виду спорту» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики та алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Гімнастика і методика її викладання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Гімнастика і методика її викладання» є складовою частиною дисциплін циклу професійно-практичної підготовки. Її вивчення передбачає розв'язання завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців, зокрема: опанування системи знань про особливості викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах; формування уявлення про специфіку викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах; формування системи знань з історії, термінології та теорії методики викладання гімнастики; формування системи вмінь у виконанні технічних прийомів з окремих видів гімнастики, прийомів страхування та допомоги під час виконання вправ; оволодіння методикою розвитку фізичних якостей та набуття необхідних знань, вмінь, навичок щодо самостійної педагогічної і організаційної роботи з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

Дисципліна «Гімнастика і методика її викладання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців, вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, і тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань

і вмінь з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Під час проходження дисципліни у студентів формуються навички та вміння навчально-дослідної роботи.

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

Вивчення дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання гімнастики в навчальному процесі загальноосвітніх закладів, що сприятиме ефективності його організації тощо.
4. Здатність вивчити гімнастичну термінологію та сформувані навички її використання.
5. Здатність опанувати методикою навчання основних базових елементів основної гімнастики, передбачених шкільною програмою.
6. Здатність складати програми розвитку фізичних якостей у школярів загальноосвітніх закладів засобами гімнастики.

**Завдання курсу:**

- розкрити значущість гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів;
- визначити програмно-нормативні засади застосування засобів гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів;
- сформувані уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах;

- надати знання з гімнастичної термінології та сформувати навички її використання;
- сформувати уявлення про техніку гімнастичних вправ у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів;
- ознайомити з методикою навчання гімнастичним вправам у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів;
- сформувати навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання;
- надати знання та вміння з методики планування, контролю, організації та проведення занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень з методики викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

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

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- оволодіння науково-дослідними даними з проблем викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах та формування здорового способу життя в учнів засобами гімнастики;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120 год. З них у першому семестрі: 4 год. – лекції, 24 год. – практичні заняття, 28 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль. У другому семестрі: 2 год. – лекції, 26 год. – практичні заняття, 22 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

Облік успішності студентів з дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» проводиться у другому семестрі у формі заліку.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет: Гімнастика і методика її викладання**

Курс: 1	Галузь, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p><b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 4,0 кредитів</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 4 модулі</p> <p><b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b> 120 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 1 година (I семестр);  1 година (II семестр)</p>	<p><b>Галузь знань:</b> 01 - Освіта</p> <p><b>Спеціальність:</b> 017 - Фізична виховання культура і спорт</p> <p><b>Освітня програма:</b> 017.00.02 – Тренерська діяльність з обраного виду спорту</p> <p><b>Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський)</p>	<p>Нормативна <b>Рік підготовки:</b> 1 <b>Семестр:</b> I - II <b><u>I семестр:</u></b> <b>Контактні години:</b> 28, з них: <b>Лекції:</b> 4 години <b>Практичні заняття:</b> 24 години <b>Самостійна робота:</b> 28 годин <b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b><u>II семестр:</u></b> <b>Контактні години:</b> 28, з них: <b>Лекції:</b> 2 години <b>Практичні заняття:</b> 26 годин <b>Самостійна робота:</b> 22 години <b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>Вид контролю:</b> Залік– II семестр</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017-2018 навчальний рік

/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Практичних	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
<i>1 семестр</i>								
<b>Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ</b>								
1.	Види та засоби гімнастики	11	6	2	4	5		
2.	Термінологія гімнастичних вправ	12	6	2	4	6		
3.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	7	2		2	3	2	
<b>Разом</b>		<b>30</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ</b>								
4.	Стройові вправи	13	6		6	7		
5.	Загальнорозвиваючі вправи	17	8		8	7	2	
<b>Разом</b>		<b>30</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
<i>2 семестр</i>								
<b>Змістовий модуль III ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ</b>								
6.	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	8	4		4	4		
7.	Акробатичні вправи, стрибки	8	4		4	4		
8.	Вправи у висах та упорах	9	4		4	3	2	
<b>Разом</b>		<b>25</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ</b>								
9.	Структура та зміст уроку гімнастики	9	6	2	4	3		
10	Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття	26	10		10	8	2	6
<b>Разом</b>		<b>35</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Разом за навчальним планом</b>		<b>120</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>6</b>



### III. ПРОГРАМА

#### СЕМЕСТР 1

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ.

#### ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

**Лекція 1. Види та засоби гімнастики (2 год.).** Характеристика видів гімнастики. Характеристика та класифікація засобів основної гімнастики.

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

**Практичне заняття 1.** Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань (2 год.).

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

**Лекція 2. Термінологія гімнастичних вправ (2 год.).** Значення термінології. Вимоги до термінології, правила скорочень. Правила та форми запису гімнастичних вправ.

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

**Практичне заняття 3.** Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ (2 год.).

**Практичне заняття 4.** Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам (2 год.).

**Практичне заняття 5.** Стройові вправи: техніка та методика навчання шикунням і перешикуванням (2 год.).

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

#### ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

**Практичне заняття 6.** Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням (2 год.).

**Практичне заняття 7.** Стройові вправи: техніка та методика навчання розмиканням та змиканням (2 год.).

**Практичне заняття 8.** Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя (2 год.).

**Практичне заняття 9.** Загальнорозвиваючі вправи: положення рук та ніг (стійки) (2 год.).

**Практичне заняття 10.** Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випади, присіди) (2 год.).

**Практичне заняття 11.** Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (сіди, упори) (2 год.).

**Практичне заняття 12.** Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею (2 год.).

## СЕМЕСТР 2

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

#### ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

**Практичне заняття 13.** Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи зі скакалкою (2 год.).

**Практичне заняття 14.** Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам з партнером (2 год.).

**Практичне заняття 15.** Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді (2 год.).

**Практичне заняття 16.** Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою (2 год.).

**Практичне заняття 17.** Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам (4 год.).

**Практичне заняття 18.** Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на поперечині (2 год.).

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

**Лекція 3. Структура та зміст уроку гімнастики (2 год.).** Характерні особливості уроку основної гімнастики в школі. Завдання уроку основної гімнастики в школі. Структура уроку основної гімнастики в школі. Особливості методики проведення уроків з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Послідовність розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики.

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

**Практичне заняття 19.** Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на брусах та різновисоких брусах (2 год.).

**Практичне заняття 20 - 25.** Методика проведення частин уроку гімнастики: проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя (10 год.).

#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ»

Разом: 120 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 50 год., модульний контроль – 8 год, семестровий контроль- 6 год., залік.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II				Змістовий модуль III			Змістовий модуль IV									
Назва модуля	Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія		Основні засоби гімнастики				Техніка та методика навчання гімнастичним вправам			Методика проведення уроку гімнастики									
Лекції	1	2								3									
Теми лекцій	Види та засоби гімнастики	Термінологія гімнастичних вправ											Структура та зміст уроку гімнастики						
Відвідування лекцій, бали	1	1								1									
Самостійна робота, бали	5	5								5									
Теми практичних занять	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикувань та перешикуювань, розмикань і змикань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ	Стройові прийоми	Шикування і перешикуювання	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	Вправи з гімнастичною палицею	Вправи зі скакалкою	техніка та методика навчання вправам з партнером	техніка та методика навчання лазінню по канату	Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді	Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам	Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на попереціні	Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II							Змістовий модуль III						Змістовий модуль IV
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1×6
Робота на практичних заняттях, бали	10	10	10	10	10	10×7							10	10	10	10	10	10	10×6
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5×7							5×6						5×6
Модульний контроль	25 балів					25 балів							25 балів						25 балів
Підсумковий контроль	Залік																		

**518:100 = 5,18 балів**

## V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### СЕМЕСТР 2

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ 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!», «Відставити!», «Розійдись!», «На перший і другий – Розподілись!», «По черзі – Розподілись!», «По три, чотири – Розподілись!», «На дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!»; повороти на місці та під час руху: «праворуч!», «ліворуч!», «Кругом!», «Півповороту «праворуч, «ліворуч!».

**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!». Пересування у прямих і косих напрямках: в обхід, проти ходом, по діагоналі, змійкою, по колу, через центр, до кутів та точок майданчика. Різновиди пересування: на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи, високо підіймаючи стегно, випадами і поворотами тулуба наліво та направо, у напівприсіді та присіді, приставним і схресним кроком вперед, вбік, кроком галопу вперед і вбік; чергування різних видів ходьби з рухами руками; поєднання кроків з стрибками на одній і двох ногах; біг з високим підйманням стегна, біг почергово згинаючи ноги назад, біг з підйманням прямих ніг вперед, біг з прискоренням і поворотами на 360°.

**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 «ОЮМ», 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 шикувань 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 «ОЮМ», 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.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

**Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ (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.

**Вправи для тулуба:** нахил вперед, назад, вліво, вправо, вперед-вліво, вперед-вправо, півнахил, нахил прогнувшись, нахил зігнувшись, нахил зігнувшись з захватом. Повороти тулуба наліво, направо; колові рухи тулубом; повороти голови наліво, направо; нахил голови вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вперед-вліво-назад.

**Упори:** присівши, лежачи, лежачи ззаду, лежачи боком, упор на колінах, на лівому коліні, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи на стегнах, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи.

**Положення:** ноги нарізно, зігнув ноги, кутом, кутом ноги нарізно, положення сидячи з нахилом, положення сидячи з захватом, положення сидячи на п'ятка положення сидячи, на лівому (правому) стегні. Положення лежачи на животі, спині, лівому (правому) боці.

## 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 «ОЮМ», 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.

## 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!», «По черзі – Розподілись!», «По три, чотири – Розподілись!», «На дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!»; повороти на місці та під час руху: «праворуч!», «ліворуч!», «Кругом!», «Півповороту «праворуч, «ліворуч!».

**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!». Пересування у прямих і косих напрямках: в обхід, проти ходом, по діагоналі, змійкою, по колу, через центр, до кутів та точок майданчика. Різновиди пересування: на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи, високо підіймаючи стегно, випадами і поворотами тулуба наліво та направо, у напівприсіді та присіді, приставним і схресним кроком вперед, вбік, кроком галопу вперед і вбік; чергування різних видів ходьби з рухами руками; поєднання кроків з стрибками на одній і двох ногах; біг з високим підйманням стегна, біг почергово згинаючи ноги назад, біг з підйманням прямих ніг вперед, біг з прискоренням і поворотами на 360°.

### **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 «ОПЮМ», 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 «ОПЮМ», 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 противоходом, рух змійкою, 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 «ОПЮМ», 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 «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Сялямін, 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 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 «ОЮМ», 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 «ОПЮМ», 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, випади, присіди) (2 год.).**

**Положення нахилів:** нахил вперед, назад, вліво, вправо, вперед-вліво, вперед-вправо, півнахил, нахил прогнувшись, нахил зігнувшись, нахил зігнувшись з захватом.

**Положення випадів:** випад лівою (правою), випад вліво (вправо), випад лівою (правою) назад, глибокий випад правою (лівою), схресний випад лівою (правою), випад вліво (вправо) з нахилом, нахилений випад вліво.

**Положення присідів:** глибокий присід, напівприсід, присід на правій, ліву вперед (або в бік) на носок, присід пружистий.

### 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 «ОПЮМ», 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:** присівши, лежачи, лежачи ззаду, лежачи боком, упор на колінах, на лівому коліні, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи на стегнах, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи, упор лежачи ноги нарізно.

**Положення сидів:** ноги нарізно, зігнув ноги, кутом, кутом ноги нарізно, положення сидячи з нахилом, положення сидячи з захватом, положення сидячи на п'ятка положення сидячи, на лівому (правому) стегні. Положення лежачи на животі, спині, лівому (правому) боці.

### 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 «ОПЮМ», 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 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. Поєднання рухів руками з палицею(палиця горизонтально) з поворотами тулуба наліво та направо. Нахили тулуба у всіх напрямках( палиця за головою, на лопатках, на зігнутих руках за спиною ). Згинання і розгинання рук з палицею. Поєднання рухів руками з палицею з нахилами і поворотами тулуба і рухами ногами. Колові рухи руками з палицею з одночасними нахилами тулуба. Переступання через палицю, тримаючи її внизу. Підкидання та ловля палиці в горизонтальному положенні однією і обома руками. Виконання різноманітних вправ з палицею в стрибках і в русі.

### **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 «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – 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.

## СЕМЕСТР 2

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

#### ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

#### 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 «ОЮМ», 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 випади 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 «ОПЮМ», 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.** Нахили, випади, присіди і напівприсіди з різними положеннями і рухами рук, в стійці поздовжньо і впоперек; у положення сидючи на лаві - нахили і повороти тулуба із різними положеннями і рухами рук; положення сидючи зігнув ноги і кутом, махи та перемахи ногами; перехід із положення сидючи на лаві у положення сидючи на підлогу; упори лежачи і упори лежачи ззаду; рухи ногами в упорі лежачи; згинання і розгинання рук в упорах; у положенні сидючи на підлозі, ноги на лаві: нахили і повороти тулуба; напівприсіди на одній і обох ногах; упори лежачи і упори лежачи ззаду із рухами ногами у різних напрямках. Стрибки на лаву і через лаву на місці і з пересуванням; опускання лави прямими і зігнутими руками, стоячи обличчям та боком до лави; утримання лави над головою.

**Вправи на колоді. Пересування:** приставним, перемінним і схресним кроком вперед, вліво, вправо; на носках, з високим підніманням зігнутої ноги вперед; з різними положеннями зігнутих та прямих рук; в напівприсіді і присіді. **Повороти:** кругом на носках, у напівприсіді і присіді з коловими рухами рук. Рівновага на лівій (правій) нозі з різними положеннями рук. **Опускання** в упор присівши, упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад чи в стійку на лівому коліні, руки в сторони. **Зіскоки:** прогинаючись з упору присівши; з напівприсіду; із стійки поздовжньо і впоперек.

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

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17

**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 «ОПЮМ», 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 18**

**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:** вис стоячи лицем, боком та спиною до стінки; вис стоячи зігнувшись, прогнувшись (спиною до стінки), присівши на одній або обох ногах; вис спиною до стінки кутом, зігнувши одну або дві ноги, підіймання та опускання зігнутих або прямих ніг до різних положень.  
**Пружинні нахили:** із нахилу прогнувшись руки на гімнастичній стінці; із положення



одна нога на рейці, друга на підлозі; із положення сидячі на підлозі, ноги на рейці; поєднання напівприсідів, присідів на одній і двох ногах з нахилами тулуба вперед, назад, вбік. В положенні лежачи на спині ноги на рейці - підймання тулуба до торкання руками носків ніг. В положенні лежачи на животі, руки на рейці - махи назад, прогинання з утриманням прогнутого тіла. В положенні стоячи спиною до стінки – нахилом назад «міст» почергово переставляючи руки по рейках з наступним поверненням у вихідне положення.

**Вправи на поперечині.** *Змішані виси* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис лежачи ззаду; вис завісом. *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 «ОПЮМ», 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.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19

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

**Вправи на брусах:** *виси:* вис стоячи хватом захватом зверху на кінці жердин; вис стоячи ззаду у середині і на кінцях жердин; вис зігнувшись; вис прогнувшись ноги нарізно з опорою стегнами об жердини, вис прогнувшись; *упори:* упор на руках; упор на передпліччях, упор, кут в упорі. Пересування в упорі по жердинам. Згинання і розгинання рук в упорі, те саме махом вперед і назад. *Розмахуванням:* в упорі на руках, в упорі; *зіскоки* махом вперед і назад із розмахуванням в упорі, зіскок махом вперед із сиду на лівому (правому) стегні.

**Вправи на брусах різної висоти:** *виси:* вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис лежачи зігнувшись; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис завісом; вис на зігнутих ногах; вис присівши на н/ж; вис лежачи на н/ж; вис лежачи верхи лівою (правою) на н/ж; *упори:* упор на н/ж, упор верхи лівою (правою) на н/ж, упор ззаду на н/ж. Перемахи лівою (правою) із упору і із упору верхи положення сидячи. на лівому (правому) стегні, розмахуванням згинами у висі на н/ж; *зіскоки:* махом назад із вису на в/ж, махом вперед із упору ззаду і положення сидячи на лівому стегні, з поворотом на 90° перемахом лівою (правою) із упору верхи.

#### 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 «ОПЮМ», 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.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20 - 25**

### **Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики (10 год.)**

Самостійне проведення кожним студентом групи уроку основної гімнастики в якості вчителя відповідно до написаного конспекту. Аналіз та оцінювання проведеного заняття студентами і викладачем.

**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 опором ступнями у верхню жердину.

Підготовчі та вправи, що підводять для навчання: групуванням, перекиду

вперед і назад, стійці на голові, перевероту вбік, півшпагату, мосту з положення лежачи, лазінню по канату; навчання техніці, страхування, допомога та послідовність виконання опорного стрибка зігнувши ноги через гімнастичного «козла» в ширину; складання і проведення підготовчих та вправ, що підводять на перекладині, брусах, кільцях та колоді (за завданням викладача).  
Послідовність навчання техніці, страхування, допомога

### **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 «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Селямін, 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.

### **Тематика модульних контрольних робіт**

1. Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія.
2. Основні засоби гімнастики.
3. Техніка та методика навчання гімнастичним вправам.
4. Методика проведення уроку гімнастики.

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### СЕМЕСТР 1

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

##### **Тема 1: Види та засоби гімнастики - 5 год.**

1. Знати роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання – 1 год.
2. Знати характеристику видів гімнастики – 1 год.
3. Знати характеристику освітньо-розвиваючих і оздоровчих видів гімнастики – 1 год.
4. Ознайомитися з загальною характеристикою засобів гімнастики – 2 год.

##### **Тема 2: Термінологія гімнастичних вправ - 6 год.**

1. Знати правила скорочень в гімнастичній термінології – 0,5 год.
2. Знати термінологію і способи проведення загально розвиваючих вправ – 1 год.
3. Знати термінологію стройових вправ – 1 год.
4. Вивчити основні терміни гімнастичних стрибків та вільних вправ – 1 год.
5. Вивчити основні терміни прикладних гімнастичних вправ – 0,5 год.
6. Вивчити основні терміни хватів, висів і підйомів – 0,5 год.
7. Знати правила запису загально розвиваючих вправ – 1 год.
8. Знати правила запису вправ на гімнастичних приладах – 0,5 год.

##### **Тема 3: Попередження травматизму на заняттях з гімнастики - 3 год.**

1. Знати причини травматизму на заняттях з гімнастики та способи їх попередження – 1,5 год.
2. Вивчити методику навчання прийомам страхування та допомоги – 15 год.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ**

#### **Тема 4: Стройові вправи - 7 год.**

1. Знати класифікацію стройових вправ – 2 год.
2. Вміти виконувати стройові прийоми – 2 год.
3. Вміти проводити шикування і перешікування тих хто займається в строю – 2 год.
4. Вміти проводити змикання і розмикання тих хто займається в строю – 1 год.

#### **Тема 5: Загальнорозвиваючі вправи - 7 год.**

1. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ без предметів в русі– 1 год.
2. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ без предметів та на місці – 2 год.
3. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ з гімнастичною палицею – 1 год.
4. Вміти виконувати комплекс спеціально розвиваючих вправ з партнером – 2 год.
5. Вміти виконувати комплекс вправ з короткою скакалкою – 1 год.

## **СЕМЕСТР 2**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

#### **Тема 6: Техніки та методика навчання гімнастичним вправам -4 год.**

1. Знати етапи та передумови успішного навчання гімнастичним вправам – 0,5 год.
2. Знати та вміти виконувати прийоми допомоги, проводки та підтримки при навчанні гімнастичним вправам – 0,5 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання захвату ногами канату, лазінню по канату в два і три прийоми – 1 год.
4. Вміти виконувати комплекс прикладних вправ на гімнастичній колоді (способи пересування, поворотів, зіскоків) – 1 год.
5. Вміти виконувати комплекс вправ на гімнастичній лаві – 1 год.

### **Тема 7: Акробатичні вправи, стрибки – 4 год.**

1. Оволодіти технікою та методикою навчання групуванню, перекатам, перекидам (вперед, назад, вбік) – 1 год.
2. Оволодіти технікою та методикою навчання стійкам (на лопатках, на руках, на голові), переворотам (в бік), мосту, напівшпагатам – 1 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання: стрибку у глибину на точність приземлення з висоти із основної стійки і з упору присівши, настрибуванню на місток – 1 год.
4. Оволодіти технікою та методикою навчання: стрибку в упор присівши на коня і зіскоку прогнувшись, стрибку ноги нарізно, стрибку прогнувшись з поворотами на 360°, стрибку зігнувши ноги через коня в ширину – 1 год.

### **Тема 8: Вправи у висах та упорах - 3 год.**

1. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на перекладині: *змішаним висам* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис лежачи ззаду; вис завісом; *висам* - вис кутом, вис на зігнутих руках, вис на зігнутих ногах, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувши ноги нарізно лівою (правою), вис ззаду; *упора*: - упор стоячи; упор верхи лівою (правою), упор ззаду; *підйому* переворотом в упор; *опусканню* вперед і *спаду* назад із упору; *розмахуванням* - згинами, дугою; *зіскокам* - махом вперед і назад з вису та із поворотами на 90-180° – 1 год.
2. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на паралельних брусах: *висам* - вис стоячи хватом захватом зверху на кінці жердин; вис стоячи ззаду у середині і на кінцях жердин; вис зігнувшись; вис прогнувшись ноги нарізно з опорою стегнами об жердини, вис прогнувшись; *упорам* - упор на руках; упор на передпліччях, упор, кут в упорі; пересування в упорі по жердинам, згинання і розгинання рук в упорі, те саме махом вперед і назад; *розмахуванням* - в упорі на руках, в упорі; *зіскокам* - махом вперед і назад із розмахуванням в упорі, зіскок махом вперед із сиду на лівому (правому) стегні – 1 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на брусах різної висоти:



*висам:* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис лежачи зігнувшись; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис завісом; вис на зігнутих ногах; вис присівши на н/ж; вис лежачи на н/ж; вис лежачи верхи лівою (правою) на н/ж; *упорам* - упор на н/ж, упор верхи лівою (правою) на н/ж, упор ззаду на н/ж; перемахи лівою (правою) із упору і із упору верхи положення сидячи. на лівому (правому) стегні, розмахуванням згинами у висі на н/ж; *зіскокам:* - махом назад із вису на в/ж, махом вперед із упору ззаду і положення сидячи на лівому стегні, з поворотом на 90° перемахом лівою (правою) із упору верхи – 1 год.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ**

#### **Тема 9: Структура та зміст уроку гімнастики - 3 год.**

1. Знати структуру та методику побудови уроку гімнастики – 1 год.
2. Знати основні завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики – 1 год.
3. Знати вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики, причини травматизму на уроках гімнастики і засоби первинної медичної допомоги на уроках гімнастики – 1 год.

#### **Тема 10: Методика проведення частин уроку гімнастики - 8 год.**

1. Оволодіти вміннями проведення стройових вправ на місці та під час руху з дотриманням наступних вимог – 0,5 год.:
  - вибір місця перед строєм;
  - вміння рахувати під час руху та при виконанні вправ на місці;
  - своєчасна подача команд з відповідною інтонацією та звучністю.
2. Оволодіти навиками проведення загальнорозвиваючих вправ – 0,5 год.:
  - правильна термінологічна назва вправи;
  - проведення вправ за розповіддю, показом та сумісним її виконанням.

3. Навчитися виправляти помилки на всій групі та індивідуально під час виконання стройових та загальнорозвиваючих вправ – 0,5 год.
4. Оволодіти методикою вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроці гімнастики – 0,5 год.
5. Навчитися підбирати та проводити підготовчі і вправи що підводять при навчанні гімнастичним вправам – 0,5 год.
6. Оволодіти методикою побудови та проведення підготовчої частини уроку гімнастики – 1 год.
7. Оволодіти методикою побудови та проведення заключної частини уроку гімнастики – 0,5 год.
8. Оволодіти методикою побудови та проведення основної частини уроку гімнастики – 1 год.
9. За завданням викладача (засоби) скласти план-конспект та провести урок гімнастики – 3 год.:

### **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.

#### **Завдання № 6 (3 клас)**

1. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
2. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.
3. Акробатика – із упора присів два перекиди вперед; із положення лежачи на спині “міст” і поворот кругом в упорі присів.
4. Виконання упорів на колоді, брусах, низькій поперечині.
5. Гра на розвиток спритності.

#### **Завдання № 7 (4 клас)**

1. Виконання повороту кругом на місці; перешикування із одної шеренги в три.
2. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лавочці.
3. Стрибок – вскоч в упор присів на коня в ширину і зіскок прогинаючись .
4. Лазіння по канату в три прийому на висоту 3 метра.
5. Розвиток швидкості – силових якостей.

#### **Завдання № 8 (4 клас)**

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі.
2. Загальнорозвиваючі вправи в різних стійках, присідах, упорах, положеннях лежачи на спині.
3. Акробатика – із упора присів перекид назад: міст із положення лежачи на спині.
4. Лазіння по канату в два прийому на висоту 2 м.
5. Розвиток гнучкості вправами біля гімнастичної стінки.

#### **Завдання № 9 (5 клас)**

1. Перешикування із шеренги уступом по рахунку 9-6-3 – на місці.
2. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Лазіння по канату в два прийому на висоту 5 м.

4. Акробатика – із упора присів перекид вперед – перекид назад стійка на лопатках – перекидом вперед встати.
5. Розвиток швидкісної – силових якостей.

#### **Завдання № 10 (5 клас)**

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі з одночасним розмиканням на інтервал і дистанцію 2 м.
2. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Вправи у висах: вис стоячи, вис присівши, вис лежачи, вис лежачи заді, вис зігнувшись.
4. Вправи в рівновазі: крокування переставними та перемінним кроком з різним положенням рук; поворот у присіді; зіскок прогнувшись.
5. Розвиток гнучкості вправами біля гімнастичної стінки.

#### **Завдання № 11 (6 клас)**

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.
2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палкою.
3. Перекладина низька – вис стоячи – махом лівою поштовх правою переворот в упор – махом назад зіскок.
4. Бруси р/в сід на лівому стегні н/ж – зіскок кутом з переворотом кругом.
5. Гра на розвиток швидкості та спритності.

#### **Завдання № 12 (6 клас)**

1. Перешикування уступом по розрахунку 9-6-3 – на місці.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в парах.
3. Акробатика – із упора присів два перекиди вперед – довгий перекид вперед – стрибок вверх, прогинаючись у положенні доскока (хлопці). Із положення стоячи – нахил назад “міст ” з допомогою – поворот кругом в упорі присів – перекид назад стійка на лопатках – перекид вперед встати (дівчата).
4. Стрибок – стрибок зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1м. 10 см.
5. Виконання вправ на силу біля гімнастичної стінки і на поперечині.

#### **Завдання № 13 (7 клас)**

1. Виконання команд – “Пів-кроку!”, “Коротше-крок!”, “Повний крок!”.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючі в парах.
3. Поперечина низька – махом однією поштовх другою підйом переворот в упор – махом назад зіскок з поворотом на 90° (юнаки). Бруси р/в, н/ж – махом однією поштовхом другою підйом переворотом в упор – махом назад зіскок з поворотом на 90° (дівчата).
4. Акробатика – з упору присів перекид вперед в стійку на лопатках (юнаки); з упору присів перекид назад в напівшпагат (дівчата).
5. Виконання вправ на гнучкість біля гімнастичної стінки.

#### **Завдання № 14 (7 клас)**

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.
2. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
3. Рівновага – крокування перемінним кроком – рівновага на лівій – крокування приставним кроком – зіскок прогинаючись в глибину (дівчата). Розходження

- при зустрічі вдвох (юнаки).
4. Акробатика – стійка на голові з упором руками (юнаки).  
Стрибок – стрибок через козла в ширину висотою 1 м. 15 см. (дівчата).
  5. Естафета на розвиток стрибучості.

### **Завдання № 15 (8 клас)**

1. Виконання команди “Прямо!”.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в парах.
3. Вправи в рівновазі – кроки польки; зіскок із упора стоячи на лівому коліні, праву назад, в стійку лівим боком до колоди (дівчата).
4. “Міст” нахил назад – поворот в упор присів і перекид назад (дівчата).  
Акробатика – стійка на руках (юнаки).
5. Естафета на розвиток сили та швидкості.

### **Завдання № 16 (8 клас)**

1. Виконання поворотів “Ліворуч!”, “Праворуч!” в русі.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в русі.
3. Бруси – підйом махом вперед в сід розкинувши ноги, перемах всередину – махом назад зіскок (юнаки). Бруси р/в – із виса присів – поштовх двома – підйом в упор – спад в вис лежачи прогнувшись – упор заді – зіскок махом вперед (дівчата).
4. Стрибок боком через коня в ширину висотою 1 м. 15 см. (дівчата).  
Стрибок – стрибок зігнувши ноги через козла висотою 1 м. 15 см. (юнаки).
5. Естафета на розвиток сили.

### **Завдання № 17 (9 клас)**

1. Виконання команди “Прямо!”.
2. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці.
3. Акробатика – стійка на руках – перекид вперед – довгий перекид вперед (юнаки). Рівновага на одній – перекид вперед, переворот боком (дівчата).
4. Поперечина – переворот в упор – опускання вперед вис кутом – махом назад зіскок (юнаки). Бруси р/в переворот в упор н/ж з опорою на в/ж – махом назад зіскок (дівчата).
5. Естафета на розвиток швидкості, спритності.

### **Завдання № 18 (9 клас)**

1. Виконання поворотів праворуч”, ліворуч ” в русі.
2. Виконання загально розвиваючих вправ в русі.
3. Бруси – упор на руках – розмахування – підйом махом вперед в сід ноги нарізно (юнаки). Із виса присів на н/ж поштовхом двох ніг підйом в упор на в/ж (дівчата).
4. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1 м. 15 см. (юнаки).
5. Естафета на розвиток швидкості.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді таблиці 6.1.

Таблиця 6.1

### Карта самостійної роботи студента

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>СЕМЕСТР 1</b>		
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ		
<b>Тема 1.</b> Види та засоби гімнастики (5 год.)	поточний,	3×5
<b>Тема 2.</b> Гімнастична термінологія (6 год.)	поточний	3×5
<b>Тема 3.</b> Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (3 год.).	поточний	1×5
Змістовий модуль II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ		
<b>Тема 4.</b> Стройові вправи (7 год.)	поточний	3×5
<b>Тема 5.</b> Загальнорозвиваючі вправи (7 год.)	поточний	4×5
<b>СЕМЕСТР 2</b>		
Змістовий модуль III ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ		
<b>Тема 6.</b> Техніки та методика навчання гімнастичним вправам (4 год.).	поточний	2×5
<b>Тема 7.</b> Акробатичні вправи, стрибки (4 год.)	поточний	2×5
<b>Тема 8.</b> Вправи у висах та упорах (3 год.)	поточний	2×5
Змістовий модуль IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ		
<b>Тема 9.</b> Структура та зміст уроку гімнастики (3 год.)	поточний	3×5
<b>Тема 10.</b> Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (8 год.)	поточний	5×5
<b>Разом: 50 годин</b>		<b>Разом: 140 балів</b>

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 - 7.2.

Таблиця 7.1

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

#### I курс

#### I та II семестри

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього балів
1.	Відвідування лекцій	1	3	<b>3</b>
2.	Відвідування практичних занять	1	25	<b>25</b>
3.	Робота на практичному занятті, у т.ч. виконання вправ, навчальна практика	10	25	<b>250</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	28	<b>140</b>
5.	Модульна контрольна робота	25	4	<b>100</b>
<b>Максимальна кількість балів – 518.</b>				
<b>Розрахунок <math>518:100 = 5,18</math></b>				

**Порядок переведення рейтингових показників успішності  
у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 – 100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

➤ **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

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 навчальних завдань;



- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

## **VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

1). За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2). За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3). За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4). За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

1). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

## ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- Опорні конспекти лекцій.
- Навчальні посібники.
- Робоча навчальна програма.
- Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
- Засоби підсумкового контролю (тестові питання, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
- Завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Гімнастика і методика її викладання».

## Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛКУ

1. Загальна характеристика засобів гімнастики.
2. Характеристика стройових вправ.
3. Характеристика гімнастичних стрибків та вільних вправ.
4. Вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.
5. Положення рук в загально розвиваючих вправах.
6. Роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання.
7. Особливості та зміст заключної частини уроку з гімнастики.
8. Поняття про хват, вис і підйом.
9. Правила скорочень в гімнастичній термінології.
10. Загальнорозвиваючі вправи.
11. Способи проведення загально розвиваючих вправ.
12. Характеристика стійок у загально розвиваючих вправах.
13. Характеристика оздоровчих видів гімнастики.
14. Характеристика травм і перша медична допомога на уроках гімнастики.
15. Характеристика прикладних гімнастичних вправ.
16. Причини травматизму на уроках гімнастики.
17. Структура уроку гімнастики.
18. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
19. Характеристика висів та упорів.
20. Характеристика видів гімнастики.
21. Поняття про сід, випад та їх різновиди.
22. Підготовка місць занять з гімнастики.
23. Методика навчання лазінню по канату в три прийоми.
24. Методика навчання стрибку в глибину на точність приземлення.
25. Методика навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла.
26. Методика навчання із упору на в/ж – спад уперед у вис лежачи на н/ж.
27. Гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики
28. Гімнастичне обладнання.
29. Методика навчання підйому перевороту.

30. Методика навчання перекиду назад.
31. Методика навчання стрибку зігнув ноги.
32. Поняття про сід, присід та випад.
33. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
34. Особливості формулювання освітніх задач у гімнастиці.
35. Особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики.
36. Методика навчання перекиду вперед.
37. Правила запису загально розвиваючих вправ.
38. Поняття про допомогу, проводкою та підтримку.
39. Особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики.
40. Характеристика етапів навчання гімнастичним вправам.
41. Правила запису вправ на гімнастичних приладах.
42. Техніка виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах.
43. Техніка виконання стійки на лопатках.
44. Техніка виконання перекиду вперед.
45. Техніка виконання підйому перевороту із вису стоячи в упор на в/ж.
46. Техніка виконання стійки на кистях.
47. Техніка виконання стрибку ноги нарізно через коня в ширину.
48. Техніка виконання підйому переворотом із вису.
49. Техніка виконання лазінню в два прийоми.
50. Техніка виконання перевороту вбік.

## XI. 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 «ОЮМ», 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. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.
4. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
5. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І. Євстратов, Я.І. Виклюк, О.Д. Гауряк, С.В. Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
6. 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.
7. Глейберман А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
10. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
11. 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.
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. 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. 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.
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. 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.
5. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.
6. 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.
7. 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.
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. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
10. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
11. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
12. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
13. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
15. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
16. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
17. Сон А.М. Великие гимнасты Великой страны / А. М. Сон. – Москва : ИД Синергия, 2002. – 144 с.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ»**

Розробники:

О.С.Кожанова, старший викладач 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

---

Гімнастика і методика її викладання: Робоча програма навчальної дисципліни. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, 2017. – 56 с.