

Київський університет імені Бориса Грінченка

О.С. Кожанова

ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник
з питань проведення практичних та самостійних робіт
для студентів закладів вищої освіти

Прізвище та ім'я студента _____

Група _____ *Курс* _____



Київ — 2020

УДК 796.41:37.02
К58

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
як навчально-методичний посібник для проведення практичних
і самостійних робіт студентів закладів вищої освіти
(протокол № 2 від 29.10.2019 р.)

Рецензенти:

Зеленюк Оксана Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Семененко В'ячеслав Петрович, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Кожанова О.С.

К58 Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. — 148 с.

Навчально-методичний посібник укладений з урахуванням завдань навчального курсу «Гімнастика і методика її викладання», передбачених програмою вищої школи для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт». До кожної теми курсу розроблено практичні роботи і завдання для самоконтролю знань студентів.

Видання рекомендоване для студентів закладів вищої освіти, викладачів, вчителів.

УДК 796.41:37.02

© Кожанова О.С., 2020

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020

ЗМІСТ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія.....	5
<i>Практична робота № 1.</i> Види та засоби гімнастики. Характеристика й термінологія стройових прийомів і пересувань.....	5
<i>Практична робота № 2.</i> Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикунь, перешикувань, розмикань і змикань	13
<i>Практична робота № 3.</i> Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загальнорозвивальних вправ	18
<i>Практична робота № 4.</i> Стройові вправи: техніка та методика навчання стройових прийомів	24
<i>Практична робота № 5.</i> Стройові вправи: техніка та методика навчання шикунь і перешикувань.....	30
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Основні засоби гімнастики	36
<i>Практична робота № 6.</i> Стройові вправи: техніка та методика навчання пересувань	36
<i>Практична робота № 7.</i> Стройові вправи: техніка та методика навчання розмикань та змикань.....	42
<i>Практична робота № 8.</i> Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ у ролі вчителя.....	47
<i>Практична робота № 9.</i> Загальнорозвивальні вправи: положення рук та ніг (стійки).....	53
<i>Практична робота № 10.</i> Загальнорозвивальні вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випади, присіди, сіди, упори).....	57
<i>Практична робота № 11.</i> Загальнорозвивальні вправи: різновиди основних положень тіла	61

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. Техніка та методика навчання гімнастичних вправ..... 68

Практична робота № 12. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею..... 68

Практична робота № 13. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи зі скакалкою 72

Практична робота № 14. Прикладні та спеціально розвивальні вправи: техніка й методика навчання вправ з партнером 77

Практична робота № 15. Прикладні та спеціально розвивальні вправи: техніка й методика навчання вправ на гімнастичній лаві (або колоді)..... 81

Практична робота № 16. Прикладні та спеціально розвивальні вправи: техніка й методика навчання лазіння по канату, вправ зі скакалкою 85

Практична робота № 17. Акробатичні вправи: техніка та методика навчання акробатичних вправ..... 89

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. Методика проведення уроку гімнастики в школі..... 96

Практична робота № 18. Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання опорних стрибків..... 96

Практична робота № 19. Вправи у висах та упорах: техніка й методика навчання вправ на гімнастичній стінці та поперечині..... 101

Практична робота № 20. Вправи у висах та упорах: техніка й методика навчання вправ на брусах та різновисоких брусах 105

Практична робота № 21. Методика проведення частин уроку гімнастики: проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя..... 119

Практична робота № 22. Методика проведення частин уроку гімнастики: проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя..... 127

Практична робота № 23. Методика проведення частин уроку гімнастики: проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя..... 133

ДОДАТКИ 139

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 146

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

Загальні питання теорії і методики гімнастики.
Гімнастична термінологія



Практична робота № 1 Види та засоби гімнастики. Характеристика й термінологія стройових прийомів і пересувань

Мета: поглибити знання студентів з видів гімнастики, особливостей різних гімнастичних засобів; сформувати уявлення та вміння у студентів вживати термінологію стройових прийомів і пересувань у ході викладання дисципліни «Гімнастика» у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. Доповніть, де це потрібно, назви видів гімнастики по кожній групі.

ВИДИ ГІМНАСТИКИ		
<i>Освітньо-розвивальні</i>	<i>Оздоровчі</i>	<i>Спортивні</i>
<i>Базові</i>	<i>Гігієнічні</i>	<i>Масові</i>
1. Основна гімнастика 2. Жіноча гімнастика 3. Атлетична гімнастика 4. 5. 6. 7. 8. 9.	1. Ранкова гімнастика 2. 3. 4.	1. Спортивна гімнастика 2. Художня гімнастика 3. 4.
<i>Прикладні</i>	<i>Лікувальні</i>	<i>Спеціалізовані</i>
1. Професійно-прикладна гімнастика 2. 3.	1. Корируюча гімнастика 2. 3.	1. Спортивна гімнастика 2. Художня гімнастика 3. 4. 5.

Завдання 2. Зазначте 10 видів гімнастики та стисло схарактеризуйте основні положення, які відрізняють саме цей вид гімнастики від інших.

Наприклад. **Жіноча гімнастика** — різновид основної гімнастики. Займаються тільки жінки; основний акцент вправ робиться на розвиток м'язів тазу та черевного пресу.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

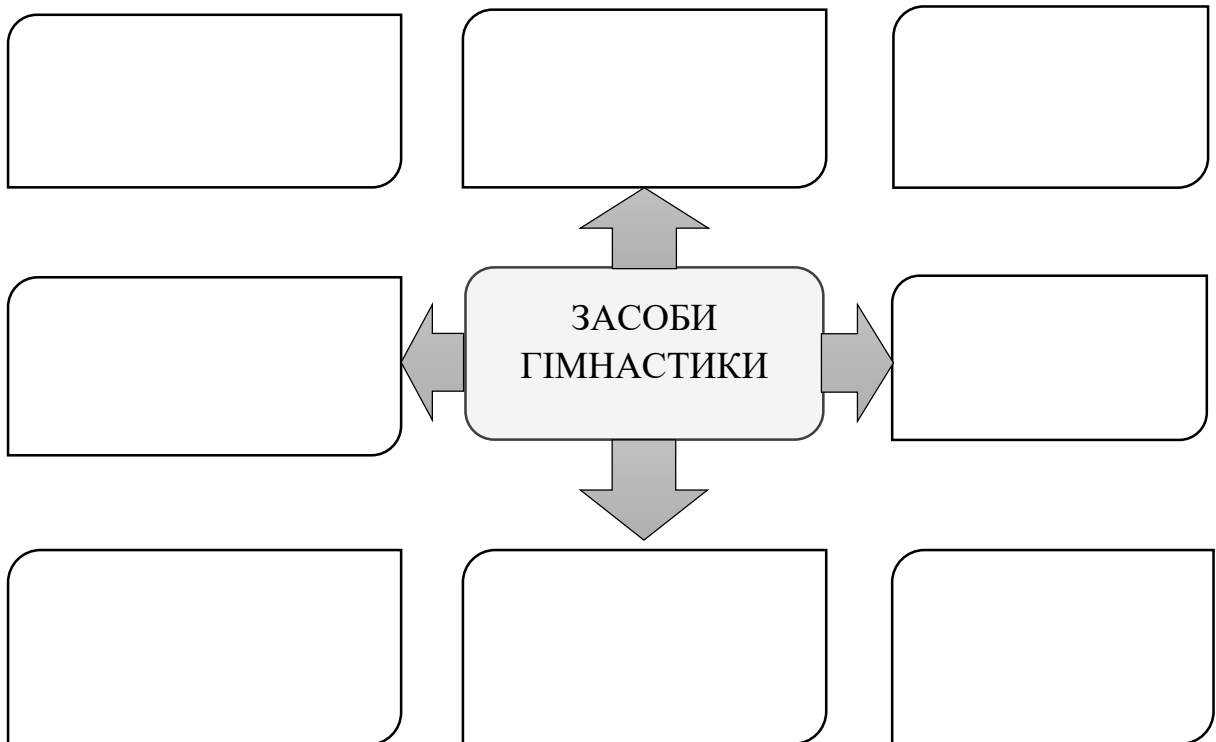
8.

9.

10.

Завдання 3. Напишіть кілька речень про те, яким із видів гімнастики ви займались, займаєтесь чи хотіли б займатися. Чому?

Завдання 4. Заповніть схему «Основні засоби гімнастики».



Завдання 5. Заповніть таблицю, зазначивши назву основних засобів гімнастики, їх види та приклади вправ за наведеним зразком.

№ п/п	Назва засобу гімнастики	Види засобу	Приклади вправ
1	<i>Стройові вправи</i>	<i>Стройові прийоми, шиккування і перешикування, змикання та розмикання, пересування</i>	<i>«Рівняйсь», «струнко», рух по колу, перешикування з одної шеренги у дві тощо</i>
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Завдання 6. Прочитайте речення і доповніть їх відповідними гімнастичними словами-термінами.

1. Установлене статутом розташування осіб для спільних дій — це _____.
2. Стрій, у якому особи розташовуються одна біля одної пліч-о-пліч на одній лінії — це _____.
3. Стрій, у якому особи розташовані одна за одною — це _____.
4. Відстань (по фронту) між особами, що стоять у шерензі, — це _____.
5. Відстань (у глибину) між особами, що стоять у колоні — це _____.
6. Особа, яка рухається у зазначеному напрямку першою — це _____.

Завдання 7. Зазначте всі відомі вам стройові команди та прийоми (наприклад, «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!» тощо).

Завдання 8. Заповніть таблицю. Серед наведених нижче стройових команд визначте, де попередня команда, а де виконавча.

1. *На перший і другий — розподілись!*
2. *По черзі — розподілись!*
3. *По три, чотири — розподілись!*
4. *На дев'ять, шість, три, на місці — розподілись!*
5. *Повороти на місці та під час руху: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», «Півоберта праворуч / ліворуч!»*

№ п/п	Попередня команда	Виконавча команда
1	<i>На перший і другий</i>	<i>Розподілись!</i>
2		
3		
4		
5		

Завдання 9. Заповніть таблицю. Зазначте різновиди вправ і термінологію при вимові команд під час проведення стройових прийомів та пересувань на заняттях з основної гімнастики за зразком.

Виконати різновиди пересування	Зміна темпу руху і швидкості пересування	Пересування у прямих і косих напрямках
<i>Похідним кроком — Руш;</i>	<i>«Ширше крок»;</i>	<i>В обхід — руш; по діагоналі — руш;</i>

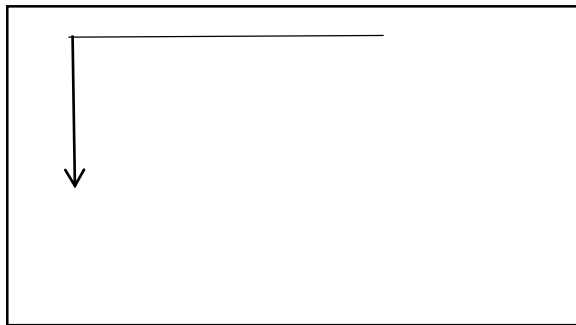
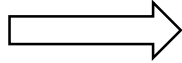
Завдання 10. Заповніть таблицю. Розподіліть у правильній послідовності різновиди вправ у ходьбі та бігу під час проведення стройових прийомів і пересувань на заняттях основною гімнастикою при проведенні підготовчої частини заняття.

Ходьба у напівприсіді та присіді, приставним і схресним кроком вперед, вбік, кроком галопу вперед і вбік; біг з підійманням прямих ніг уперед, біг з прискоренням і поворотами на 360°; ходьба на відновлення дихання, ходьба на носках, поєднання кроків зі стрибками на одній і двох ногах; біг з високим підійманням стегна; ходьба на п'ятах, ходьба з високим підійманням стегна, ходьба на зовнішній та внутрішній стороні стопи, ходьба випадами і поворотами тулуба вліво та вправо; біг з почерговим згинанням ніг назад; чергування різних видів ходьби з рухами руками.

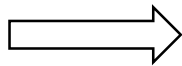
№ п/п	Зміст вправи
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Завдання 11. Зобразіть схематично представлені нижче різновиди пересування у прямих і косих напрямках, які можуть використовуватися на заняттях з основної гімнастики, за наведеним зразком.

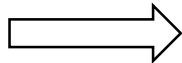
В обхід



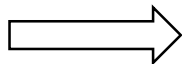
Протиходом



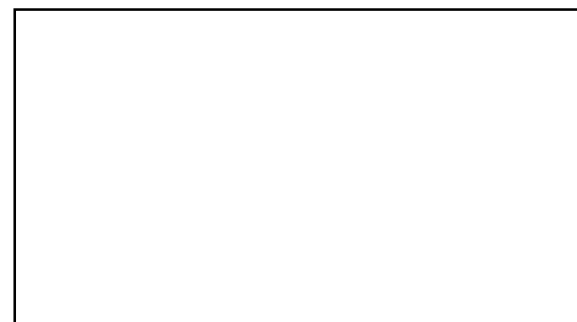
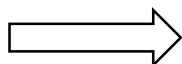
По діагоналі



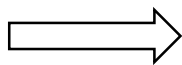
Змійкою



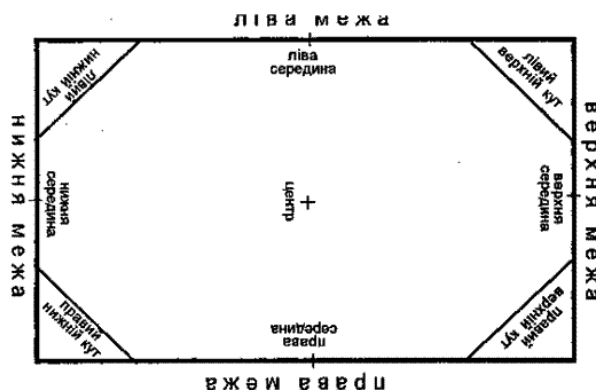
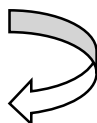
По колу



Через центр



До кутів та точок майданчика



Завдання 12. Виконайте завдання-синквейн і заповніть таблицю.

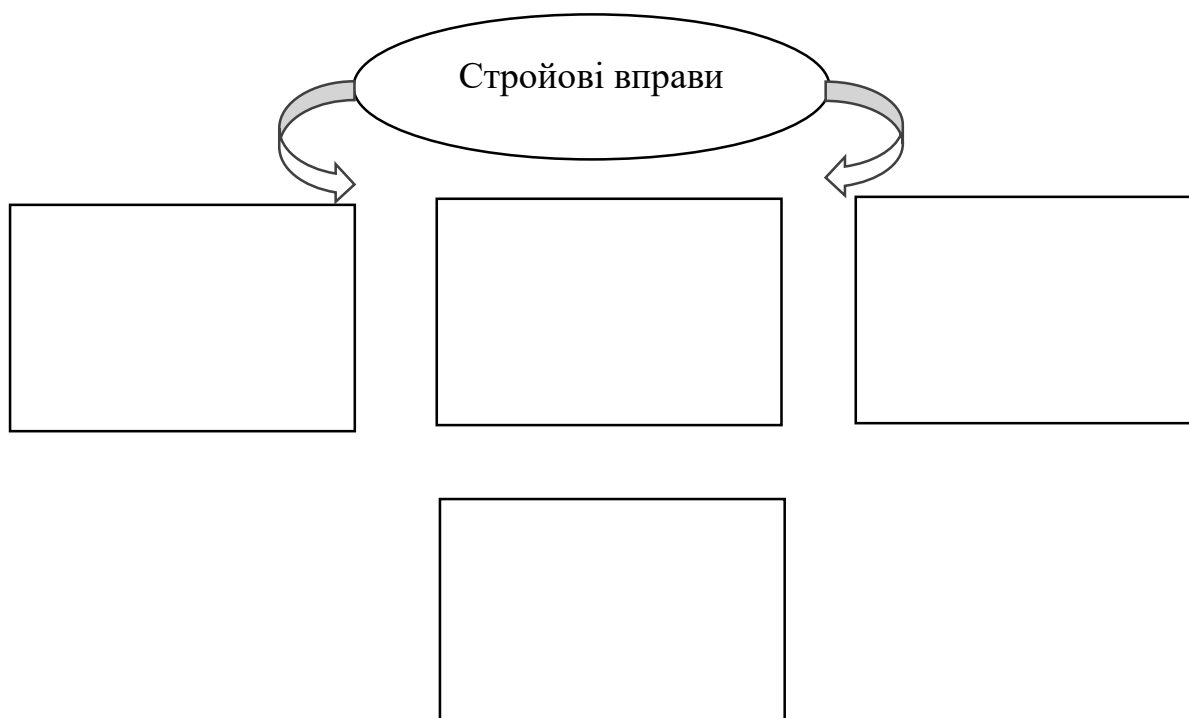
Гімнастика — це....	
Додайте два дієслова до визначення поняття «гімнастика»	
Додайте три прикметники, які характеризують поняття «гімнастика»	
Доберіть фразу або словосполучення до змісту поняття «гімнастика»	
Доберіть синонім до поняття «гімнастика»	

Практична робота № 2
Термінологія гімнастичних вправ:
характеристика та термінологія шикунь, перешикунь,
розмикань і змикань

Мета: ознайомити студентів з термінологією шикунь та перешикунь, розмикань і змикань при викладанні дисципліни «Гімнастика» у закладах загальної середньої освіти; сформувати вміння вживати термінологію при виконанні команд з шикунь, перешикунь, розмикань та змикань на заняттях з гімнастики.

Хід роботи

Завдання 1. Зобразіть схематично класифікацію стройових вправ.



Завдання 2

А. Ознайомтесь із теоретичним матеріалом щодо виконання стройових вправ.

Усі стройові вправи виконуються по команді, за наказом або за особистим прикладом викладача.

Команда — розпорядження, яке виражається у визначеному порядку словами або умовними знаками. Змінювати порядок слів (умовних знаків) недопустимо.

Наказ — розпорядження, яке виражається довільними словами або умовними знаками.

Як команди, так і накази можуть подаватись голосом, звуковими сигналами (свисток, сплеск) і певними предметами (прапорцями, палками).

Особистий приклад — це такі дії викладача, коли він спонукає одного учня чи групу без команди і сигналу виконати те, що виконує сам.

Б. Наведіть приклади подання основних стройових команд на заняттях з основної гімнастики в школі, схарактеризуйте їх.

Завдання 3. Наведіть приклад подання рапорту чергового та методику його проведення на заняттях з основної гімнастики в школі.

Завдання 4. Заповніть таблицю щодо класифікації та змісту прикладних вправ за наведеним зразком.

Ходьба та біг	Лазіння та перелазіння	Кидання та ловля	Перенесення вантажу	Рівновага
<i>Ходьба на носках, п'ятах,...</i>	<i>Лазіння в простому і змішаному висі (стінка, лава)...</i>	<i>Кидання предметів на відстань...</i>	<i>Як вантаж використовуються набивні м'ячі, гімнастичні лави, різноманітні прилади</i>	<i>Виконується: на місці — стійки на одній нозі, на носках, ...</i>

Завдання 5. З'єднайте за зразком подані нижче стройові прийоми з правильними командами для вивчення та проведення стройових вправ з учнями на заняттях з основної гімнастики в школі.

<i>Розмикання приставними кроками вправо і вліво</i>	Налі — во!»; «Напра — во!»; напра — во!»; «Кру — гом!»
<i>Шиккування за зростом в шеренгу і в колону по одному</i>	«Станьте на два кроки на відстані одне від одного»; «Розімкніться на два кроки»
<i>Розмикання на витягнуті руки вперед</i>	«По порядку — розрахуйсь!»; «На перший другий — розрахуйсь!»; «По три (чотири, ...) — розрахуйсь!»
<i>Повороти на місці</i>	«Вліво (вправо) на довжину прямих рук приставними кроками — розімкнись!»; «Вправо — зімкнись!»; «Від середини на довжину прямих рук приставними кроками — розімкнись!»; «До середини — зімкнись!»
<i>Розмикання за розпорядженням викладача (ці розмикання виконуються довільним способом)</i>	«В одну шеренгу (за зростом) — шикуйсь!»
<i>Розрахунки</i>	«На витягнуті руки вперед — розімкнись!»

Завдання 6. Розгляньте І групу видів гімнастики — освітньо-розвивальні. Заповніть таблицю, зазначивши для кожного виду його зміст, специфіку завдань та характерні засоби за наведеним зразком.

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і основний зміст	Завдання	Засоби
1	Основна гімнастика: загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я різних вікових груп. Зміст та цілеспрямованість: загально-розвивальні та прикладні стройові вправи, підвищення працездатності органів і систем. Формування правильної постанти, освітньо-розвивальне призначення. Можливість чіткого (вузького) впливу на окремі якості та функції	а) сприяти розвитку загальної фізичної підготовки учнів; б) сприяти розвитку рухових якостей; в) підвищити життєдіяльність організму	а) Стройові вправи; б) загально-розвивальні й прикладні вправи; в) нескладні вправи художньої гімнастики, прості стрибки, ходьба, біг, рухливі ігри тощо
2	Гігієнічна гімнастика:		

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і основний зміст	Завдання	Засоби
3	<i>Жіноча гімнастика:</i>		
4	<i>Атлетична гімнастика:</i>		
5	<i>Ритмічна гімнастика:</i>		
6	<i>Сучасні оздоровчі системи:</i> а) стретчинг б) хатха-йога в) шейпінг г) фітнес		

Завдання 7. Дайте кілька методичних порад щодо вивчення стройових вправ з учнями на заняттях з основної гімнастики в школі.

Наприклад: а) команди, вказівки слід подавати чітко й голосно, щоб усі добре чули.

Практична робота № 3

Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загальнорозвивальних вправ

Мета: ознайомити студентів з термінологією загальнорозвивальних вправ (положення рук, ніг, вправи для тулуба) при викладанні дисципліни «Гімнастика» у закладах загальної середньої освіти; сформувати вміння вживати термінологію при виконанні стройових та загальнорозвивальних вправ на заняттях з основної гімнастики.

Хід роботи

Завдання 1

А. Ознайомтесь із теоретичним матеріалом щодо основних методичних особливостей гімнастики.

Розмаїтість основних засобів гімнастики, специфіка їх змісту, строга регламентація діяльності тих, хто займається, історичні традиції значною мірою сформували *методичні особливості гімнастики*, які визначають її значення та специфіку в системі фізичного виховання. Найбільш характерними та значущими є такі:

гімнастичними вправами, у складі яких велика кількість різних рухів, можливо усебічно впливати на розвиток функцій організму;

за допомогою гімнастичних вправ можлива відносно локальна дія на різні ланки рухового апарату та системи організму;

при виконанні гімнастичних вправ можна достатньо достовірно регулювати навантаження і строго регламентувати навчальний процес;

кожна окрема гімнастична вправа залежно від методу її застосування є багатофункціональна і може бути спрямована на різні цілі (наприклад, стрибки можуть застосовуватись для виховання стрибучості, витривалості або для розвитку координаційних можливостей, психологічних якостей — сміливості та рішучості);

можна ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднання їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язової, психічної втоми, емоційного збудження або пригнічення, на різних снарядах, у різних умовах навколишнього середовища;

методика навчання гімнастичних вправ має свою специфіку, що пов'язано з умовами виконання: дотримання гімнастичного стилю, точність визначених технікою виконання параметрів руху, ризик при виконанні деяких вправ;

гімнастичні вправи сприяють вихованню вольових якостей людини — наполегливості у подоланні труднощів, сміливості, рішучості;

гімнастичні вправи впливають на естетичне виховання учнів (удосконалення форм рухів, пластика, виразність, точність, поєднання з музикою);

за допомогою гімнастичних вправ розв'язуються оздоровчі завдання: формування м'язового рельєфу тіла, формування постави й виправлення її дефектів, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я й підвищення працездатності;

гімнастичні вправи можуть бути спрямовані на формування рухових умінь і навичок, необхідних у житті, побуті, трудовій, військовій діяльності та спорті.

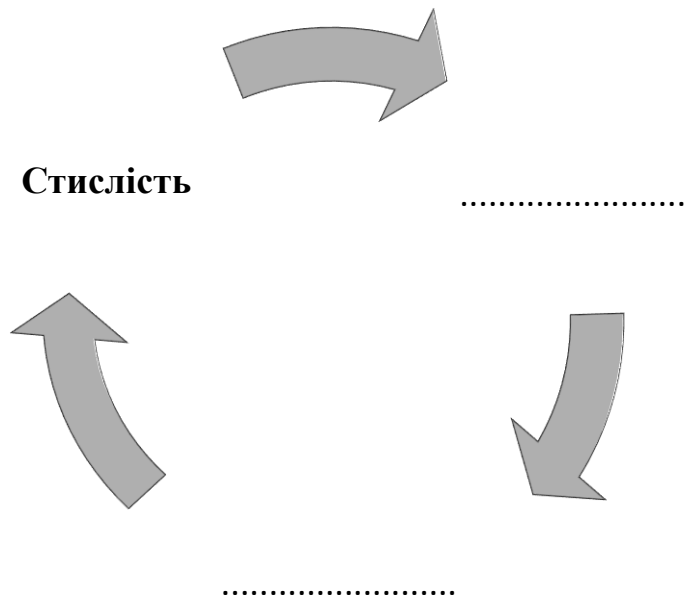
Б. Сформулюйте основні завдання гімнастики.

Наприклад. **Завдання 1.** Сприяти всебічному розвитку всього організму тих, хто займається.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Завдання 2. Назвіть найбільш значущі, на вашу думку, положення, які розкривають значення гімнастичної термінології, й схарактеризуйте їх.

Завдання 3. Назвіть та схарактеризуйте вимоги до гімнастичної термінології.



Завдання 4. Заповніть таблицю. Дайте визначення кожній групі термінів з наведенням прикладів відповідних вправ.

Назва групи термінів	Визначення	Приклади вправ
Загальні терміни		
Основні терміни		
Допоміжні терміни		

Завдання 5. Розгляньте II групу видів гімнастики — спортивні. Заповніть таблицю, зазначивши для кожного виду його зміст, специфіку завдань та характерні засоби за наведеним зразком.

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і основний зміст	Завдання	Засоби
1	<p>Спортивна гімнастика: окремий вид спорту, спрямований на мистецтво рухової діяльності людини на спеціальних пристроях (видах гімнастичного багатоборства), де експертна оцінка (суддівство) визначається в балах за виконання різних за складністю гімнастичних елементів, сполучення яких складає стандартну систему рухів, «комбінацію». Вправи спортивної гімнастики потребують високого рівня здібностей та фізичних якостей, рухової координації, сміливості й виразності</p>	<p>а) Досягнення високої спортивної майстерності; б) участь у змаганнях; в) розвиток високого ступеня координації рухів; г) високий рівень розвитку фізичних якостей</p>	<p>а) Вправи гімнастичного спортивного багатоборства; б) вправи стройові, загальнорозвивальні, акробатичні, рухливі й спортивні ігри</p>
2	<p>Акробатика та стрибки на батуті</p>		
3	<p>Художня гімнастика</p>		

№ п/п	Види гімнастики, їх призначення і основний зміст	Завдання	Засоби
4	<i>Спортивна аеробіка</i>		

Завдання 6. З'єднайте за зразком подані нижче терміни загальнорозвивальних вправ з їх визначеннями.

<i>Вихідні положення</i>	положення, що займається на зігнутих ногах
<i>Випад</i>	положення, сидячи на підлозі чи на снаряді
<i>Присіди</i>	рух (або положення) з виставлянням і згинанням опорної ноги
<i>Упори</i>	вправи, які виконуються переважно в окремих суглобних ланках, використовуються для різнобічної фізичної підготовки, розширення функціональних можливостей організму та виховання правильної постави
<i>Сіди</i>	горизонтальне положення людини, яке займається в стійці на одній нозі, а також у висі чи упорі
<i>Нахил</i>	стійки або інші положення, з яких виконуються вправи
<i>Рівновага</i>	термін, що означає згинання тіла
<i>Загальнорозвивальні вправи</i>	положення, у яких плечі вище точок опори

Завдання 7. Розгляньте рисунки, подані нижче. Зазначте назви положення прямих (рис. 1) та зігнутих рук (рис. 2) відповідно до зображеної послідовності рухів.

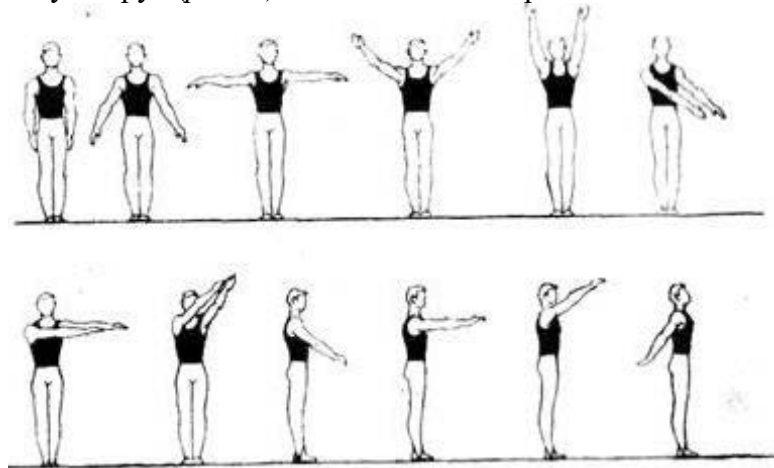


Рис. 1

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

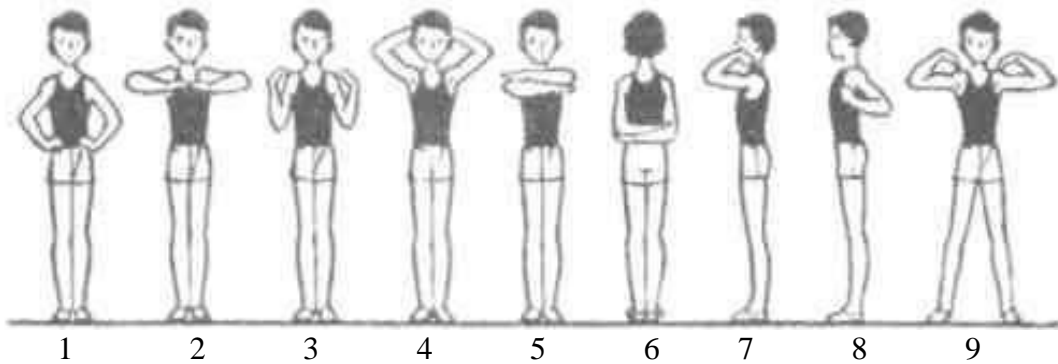





Рис. 2

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Завдання 8. Заповніть таблицю. Зобразіть схематично й зазначте назви основних положень ніг (стійки):

1) основна стійка, 2) зімкнута стійка, 3) вузька стійка, 4) стійка ноги нарізно, 5) широка стійка ноги нарізно, 6) стійка ноги нарізно правою (лівою), 7) стійка на носках, 8) стійка на колінах, 9) на лівому (правому) коліні, 10) стійка схресно правою (лівою).

	стійка ноги нарізно	
	стійка ноги нарізно лівою	
	стійка схресно правою	

Практична робота № 4

Стройові вправи: техніка та методика навчання стройових прийомів

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології стройових вправ, з техніки та методики навчання стройових прийомів при викладанні дисципліни «Гімнастика» у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1

А. Ознайомтеся з методичним матеріалом на тему «Способи утворення, правила застосування та скорочення в термінах у гімнастиці».

Способи утворення термінів. Найбільш розповсюджений спосіб утворення термінів — додання нового термінологічного значення до вже існуючих слів (переосмислювання). До таких термінів у гімнастиці належать, наприклад, міст, вхід, перехід, вихід тощо. Нерідко терміни утворюються шляхом словоскладання (наприклад:

різної висоти (бруси), далеко-високі (стрибки)). Як терміни вживаються корені окремих слів (наприклад, вис, упор, мах тощо).

Терміни, що позначають статичні положення, утворюються з урахуванням умов опори (наприклад: упор, упор на передпліччях, упор на руках; стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках, положення тіла (взаєморозташування його частин). Наприклад: вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись тощо.

Терміни махових вправ утворюються з урахуванням особливостей тієї чи тієї рухової дії (наприклад, підйом махом уперед з упору на передпліччях, підйом розгином тощо).

Терміни стрибків і зіскоків у спортивній гімнастиці визначаються залежно від положення тіла у фазі польоту (наприклад, стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно, переворот). У художній гімнастиці — від положення тіла і ніг: закритий, відкритий, кроком, стрибок, перекидний, випадом, підбивний, кільцем тощо.

Правила вживання термінів. Гімнастичну термінологію слід застосовувати з урахуванням кваліфікації людей, що займаються. Так, при проведенні виробничої, ранкової гігієнічної та інших форм оздоровчої гімнастики вживають лише основні терміни розвивальних вправ, доповнюючи їх словами розмовної літературної мови.

Початківцям, щоб займатися спортивними видами гімнастики, необхідно опановувати термінологію одночасно з вивченням вправ. Для гімнастів і акробатів, викладачів, тренерів термінологія стає своєрідною спеціальною мовою.

Правила скорочень (опускання окремих позначень). У гімнастиці для стислості прийнято не вказувати цілу низку загальноприйнятих положень, рухів та їх деталей. Так, опускаються слова:

- «попереду», «уперед» — при вказівці напрямку руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом (наприклад, дугами вперед);
- вказівка положення рук, ніг, носків, долонь, якщо воно відповідає встановленому стилю;
- «тулуб» — при нахилах;
- «нога» — при перемахах, виставлянні її на носок;
- «підняти», «опустити» — при русі руками чи ногами;
- «подовжньо», «поперек» — у звичайних положеннях, найбільш властивих тому або тому снаряду;
- «хват зверху» — як найбільш розповсюджений;
- «перемах усередину» (або положення усередині);
- «зіскок» або «стрибок», якщо за назвою снаряда це очевидно;
- «прогнувши», якщо техніка виконання визначає це положення.

Наприклад:

- на брусах: піднімати махом уперед — махом назад, зіскок;
- «долоні усередину» — руки вниз, уперед, назад, вгору;
- «долоні донизу» — руки у бік, вліво (вправо);
- «дугами вперед», якщо руки піднімаються або опускаються, рухаючись уперед;
- прийнято опускати слова: «нога» — практично в усіх випадках; «тулуб» — при нахилах; «підняти», «виставити», «приставити» — при виконанні рухів руками або ногами;
- не вказують напрямок руху, коли він виконується вперед;
- вихідне положення (В. П.) вказується лише на початку вправи.

Б. Дайте відповіді на запитання:

1) на які групи поділяються терміни?

2) до якої групи термінів вправ належать загальнорозвивальні, стройові вправи, акробатичні стрибки, гімнастичне багатоборство?

3) які існують вимоги до гімнастичної термінології?

4) які існують правила скорочень (опускання окремих позначень) гімнастичних термінів? Наведіть приклади.

Завдання 2. Ознайомтеся з правилами запису окремих гімнастичних вправ і, спираючись на них, наведіть власний приклад запису вправи або комбінації вправ під кожною категорією.

Запис загальнорозвивальних вправ. При записі окремого руху необхідно вказувати:

1. Вихідне положення (В. П.), з якого починається рух.
2. Назва руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо).
3. Напрямок (вправо, назад тощо).
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

При записі кількох рухів, виконуваних одночасно, прийнято вказувати те ж, що і при записі окремого руху, але спочатку основний рух (найчастіше виконване тулубом чи ногами), а потім інші.

Кілька рухів, виконуваних неодноразомно (хоча б і на один рахунок), записуються в тій послідовності, у який вони відбуваються.

Запис загальнорозвивальної вправи

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у визначеній послідовності.

1. Назва вправи (для кого призначається).

2. Музичний супровід (вказуються добуток, розмір).

3. Вихідне положення.

4. Зміст вправи записується відповідно до структури музичного добутку, наприклад по вісімках. При записі обов'язкової вправи (для змагань) праворуч від тексту зазначаються відповідні труднощі елементів і з'єднань (бали чи групи труднощів).

Запис вільної вправи

Запис вправ на снарядах. При записі вправ на гімнастичних снарядах, окрім назви самого снаряда, прийнято вказувати таке.

1. Вихідне положення (з вису, з упору, зі стрибка, з розбігу) чи рух, що передує першому елементу (розмахування в упорі на руках, передпліччях).

2. Назва руху (підйом, спад, переліт, оборот, викрут тощо).

3. Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).

4. Напрямок руху (вліво, назад тощо).

5. Кінцеве положення (у вис, в упор, позаду), якщо сам рух не вказує на нього.

При записі рухів окремими частинами тіла перелік рухів потрібно відокремлювати комами один від одного.

При записі в рядок комбінацій на снарядах основні елементи (з'єднання) відокремлюються знаком тире. Наприклад, на поперечині: розмахування підйом розгином — оборот назад — мах дугою з поворотом ліворуч — зіскок махом назад тощо.

Злитість двох і більше елементів позначають сполучником «і», а сполучення двох рухів прийменником «з». Наприклад, на поперечині: підйом правої і поворот вліво або підйом правої з поворотом навкруги тощо.

Для стислості й більш зручної вимови окремі визначення можна опускати, а також не дотримуватись зазначеної вище послідовності, якщо цим спрощується розуміння.

Запис вправ на снарядах

Запис акробатичних вправ. При записі акробатичних вправ застосовуються зазначені вище правила з урахуванням деяких особливостей.

1. При виконанні елементів не з повним перекиданням (наприклад, перекидів) слід вказувати кінцеве положення.

2. Іноді переходи з одного положення в інше не вимагають спеціального терміна. Наприклад, з рівноваги на правій — стійка чи на голові зі стійки на руках — стійка на голові тощо ін.

3. Вважається, що положення виконавця після того чи того елемента визначає форму виконання наступного. Наприклад, зі стійки на колінах перекатом або стійка на плечі з упору присівши, перекатом назад стійка на лопатках тощо.

4. Кінцеве положення записується лише тоді, коли по руху це не зрозуміло.

Запис акробатичних вправ

Завдання 3. Опишіть термінологічно команди, які подаються для виконання розмикання і змикання в способи, наведені нижче, з учнями на заняттях з основної гімнастики в школі.

1. Приставним кроком вліво, вправо, від середини.

2. Розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки.

3. Дугами вперед і назад із колони по чотири.

Завдання 4

А. Ознайомтеся з теоретичним матеріалом щодо характеристики видів травм.

Травми, що трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути легкими, середніми і важкими. Їх поділяють на загальні й локальні (місцеві).

До *легких* травм належать: удари, зриви шкіри долонної поверхні й кистей тощо, які не призводять до втрати працездатності.

Середні — це розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів тощо, що потребують амбулаторного лікування.

До *важких* травм належать: переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку тощо, які можуть вивести гімнаста з ладу на 2 місяці й більше і потребують стаціонарного лікування.

Під час занять спортивними видами гімнастики найхарактернішими травмами є пошкодження верхніх кінцівок, зокрема зриви шкіри долонної поверхні кистей, розтягнення зв'язок, пошкодження зап'ясткових суглобів.

Б. Заповніть таблицю. Зазначте основні причини травмування та умови безпеки і застереження травматичних випадків на заняттях з гімнастики.

№ п/п	Причини травмування	Запобіжні заходи
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Практична робота № 5

Стройові вправи: техніка та методика навчання шикунів і перешикувань

Мета: ознайомити студентів з термінологією шикунів та перешикувань, розмикань і змикань при викладанні дисципліни «Гімнастика» у закладах загальної середньої освіти; сформувати вміння вживати термінологію при виконанні команд з шикунів, перешикувань, розмикань та змикань на заняттях з гімнастики.

Хід роботи

Завдання 1. З'єднайте за зразком подані нижче види шикунів та перешикувань з описом відповідних команд.

<i>Шикуння в колону по одному, по два, по три, по чотири</i>	Виконується після попереднього розрахунку — «по три» по команді «В три шеренги — шикуйсь!» . Другі номери стоять на місці, перші — роблять крок правою назад, лівою убік і стають за другими номерами, треті роблять крок лівою вперед, правою убік і стають перед першими номерами. Перешикування з трьох шеренг в одну виконується по команді «В одну шеренгу — шикуйсь!» у зворотному напрямку
<i>Розмикання з однієї шеренги уступом по розрахунку</i>	Виконується після попереднього розрахунку по команді «В колону по три — шикуйсь!» . Другі номери стоять на місці, перші — роблять крок правою ногою убік, лівою назад і, приставляючи її, стають поруч з другими номерами. Треті роблять крок лівою ногою убік, правою уперед і, приставляючи ліву ногу, стають поруч з другими номерами
<i>Перешикування з однієї шеренги в три</i>	Подається команда «В колону по одному (по два...) — шикуйсь!»
<i>Перешикування з колони по одному в колону по три</i>	Виконуються після попереднього розрахунку на вказані номери: чотири, два, на місці; дев'ять, шість, три, на місці; шість, три, на місці. Студенти виходять уперед на вказану їм по розрахунку кількість кроків по команді «По розрахунку кроком — руш!» . Для зворотного перешикування подається команда: «Кругом. На свої місця кроком — руш!»

<p><i>Перешиккування з однієї шеренги в дві й навпаки</i></p>	<p>Виконуються після розрахунку по двоє по команді «В колону по два — шикуйсь!». Другі номери роблять крок лівою ногою вбік, правою — вперед, приставляючи ліву ногу, і стають поряд з першими. Для перешиккування з колони по двоє в колону по одному подається команда «В колону по одному — шикуйсь!». Другі номери роблять перешиккування у зворотній послідовності</p>
<p><i>Перешиккування в русі з колони по одному в колону по чотири дробленням та зведенням</i></p>	<p>Студенти розраховуються на перший і другий, а потім подається команда «В дві шеренги — шикуйсь!». Другі номери роблять крок назад лівою ногою, правою — вбік і, приставивши ліву ногу, стають за першими номерами. Для перешиккування в одну шеренгу подається команда «В одну шеренгу — шикуйсь!»</p>
<p><i>Перешиккування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в колону по два, по три тощо</i></p>	<p>«Група, через центр — руш!» «У колону по одному наліво і праворуч в обхід — руш!» «У колону по двоє через центр — руш!» «У колону по двоє наліво і праворуч в обхід — руш!»</p> <p>У колону по чотири через центр — руш!» (Подається, коли зустрічаються команди) «У колону по одному направо і наліво в обхід кроком — руш!» «У колону по одному через центр — руш!»</p>
<p><i>Перешиккування з колони по одному в колону по два й навпаки на місці</i></p>	<p>Виконується по команді «Наліво (направо), у колону по два, по три... — руш!». Після цієї команди студенти одночасно повертаються парами, трійками тощо і йдуть рівняючись у потилицю і направо, дотримуючись дистанції та інтервалу</p>

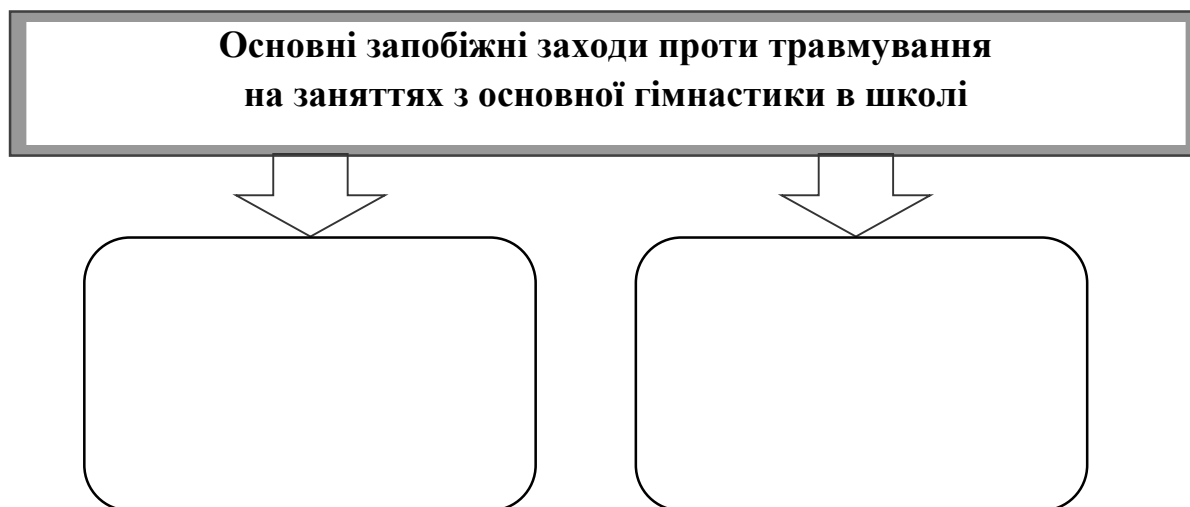
Завдання 2. Заповніть таблицю. Зазначте основні способи та правила шикувань, перешикувань, змикань та розмикань.

Основні способи та правила шикувань, перешикувань, змикань та розмикань

№ п/п	Вид стрйової вправи	Команда до виконання	Організаційно-методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			

№ п/п	Вид стройової вправи	Команда до виконання	Організаційно-методичні вказівки
6			
7			
8			
9			
10			

Завдання 3. Заповніть алгоритм попередження травматизму учнів на заняттях з основної гімнастики в школі.



Завдання 4. Заповніть таблицю. Виберіть будь-які три види гімнастики й розкрийте тезисно їх основні положення.

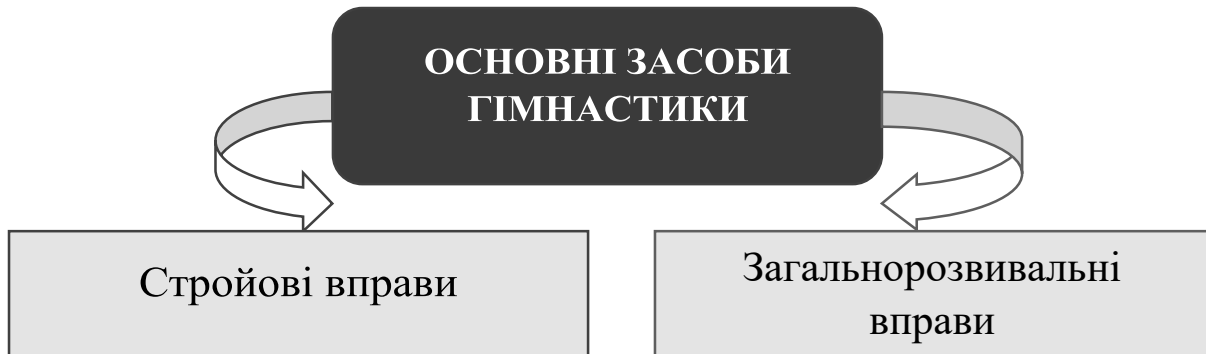
Види гімнастики: сучасний стан, проблеми та шляхи їх вирішення

№ п/п	Вид гімнастики	Сучасний стан розвитку	Наявні проблеми	Шляхи вирішення проблем
1				

№ п/п	Вид гімнастики	Сучасний стан розвитку	Наявні проблеми	Шляхи вирішення проблем
2				
3				

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Основні засоби гімнастики



Практична робота № 6

Стройові вправи: техніка та методика навчання пересувань

Мета: закріпити сформовані в студентів уявлення та вдосконалити вміння вживати термінологію стройових прийомів і різних способів пересувань, загальнорозвивальних вправ на місці та в русі при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Перелічіть гімнастичні снаряди, на яких виконуються вправи основної гімнастики.

Завдання 2. Зазначте, які заходи першої медичної допомоги застосовуються при отриманні легких травм на заняттях з основної гімнастики.

1. Зриви шкіри долонної поверхні кистей.

2. Розтягнення зв'язок.

3. Пошкодження зап'ясткових суглобів.

Завдання 3. Зазначте основні вимоги до підготовки місць занять і обладнання на заняттях з основної гімнастики в школі. Заповніть таблицю за зразком, наведеним нижче.

Основні вимоги до підготовки місць занять і обладнання на заняттях з основної гімнастики в школі

№ п/п	Місце заняття та спортивне устаткування, інвентар тощо	Основні вимоги до підготовки
1	<i>Спортивний зал</i>	<i>Розміри спортивного залу, його освітлення й опалення, стан гімнастичних снарядів і їх установа мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. При денному світлі світловий коефіцієнт (тобто відношення площини вікон до площини підлоги) має становити 1/4 — 1/5. При штучному освітленні має бути не менш як 80 люксів на рівні підлоги. Оптимальною для проведення навчально-тренувальної роботи є температура повітря в межах 17–20°. Для постійного надходження свіжого повітря спортивний зал має бути обладнаний нагнітально-витяжною вентиляцією. Найкращою для гімнастичного залу є дерев'яна нефарбована підлога палубного типу. Вона надійна, не слизька, на ній можна надійно встановити гімнастичні снаряди</i>
2	<i>Перекладина</i>	
3	<i>Бруси</i>	

№ п/п	Місце заняття та спортивне устаткування, інвентар тощо	Основні вимоги до підготовки
4	<i>Кільця і підвісні пояси</i>	
5	<i>Гімнастична колода</i>	
6	<i>Стрибкові снаряди (кінь, козел, стіл тощо)</i>	
7	<i>Канати, жердини, драбини</i>	
8	<i>Гімнастичні мати і доріжки</i>	
9	<i>Костюм та взуття гімнаста</i>	

Завдання 4. Заповніть таблицю, зазначивши відповідні приклади вправ для кожного виду загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

Класифікація загальнорозвивальних вправ



Класифікація загальнорозвивальних вправ	Приклади вправ
<i>За анатомічними ознаками:</i>	
вправи для рук та плечового поясу;	— кругові оберти руками назад (вперед);
<i>За способом виконання:</i>	
вправи з гімнастичним інвентарем;	— вправи з використанням гімнастичної лави, стінки, палиці, скакалки, набивних м'ячів, обручів тощо;
<i>За розвитком фізичних якостей:</i>	
1) вправи для розвитку гнучкості; 5)	— нахили, випади, пружисті відведення прямих рук назад тощо;

Завдання 5. Заповніть таблицю. Складіть комплекс ЗРВ у русі з 10 вправ у ходьбі.

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Завдання 6. Дайте визначення, що таке «нахил». Зобразіть схематично й зазначте всі відомі вам назви (терміни) основних положень нахилів.

Нахил — це _____

 <p>нахил</p>	
 <p>нахил із захватом</p>	

Практична робота № 7
Стройові вправи: техніка та методика
навчання розмикань та змикань

Мета: закріпити сформовані в студентів знання та вміння з використання стройових вправ розмикань та змикань при проведенні загальнорозвивальних вправ на місці та в русі; вдосконалити вміння вживати спеціальну термінологію при виконанні команд із шикувань, перешикувальних, розмикань та змикань на заняттях з основної гімнастики в школі.

Хід роботи

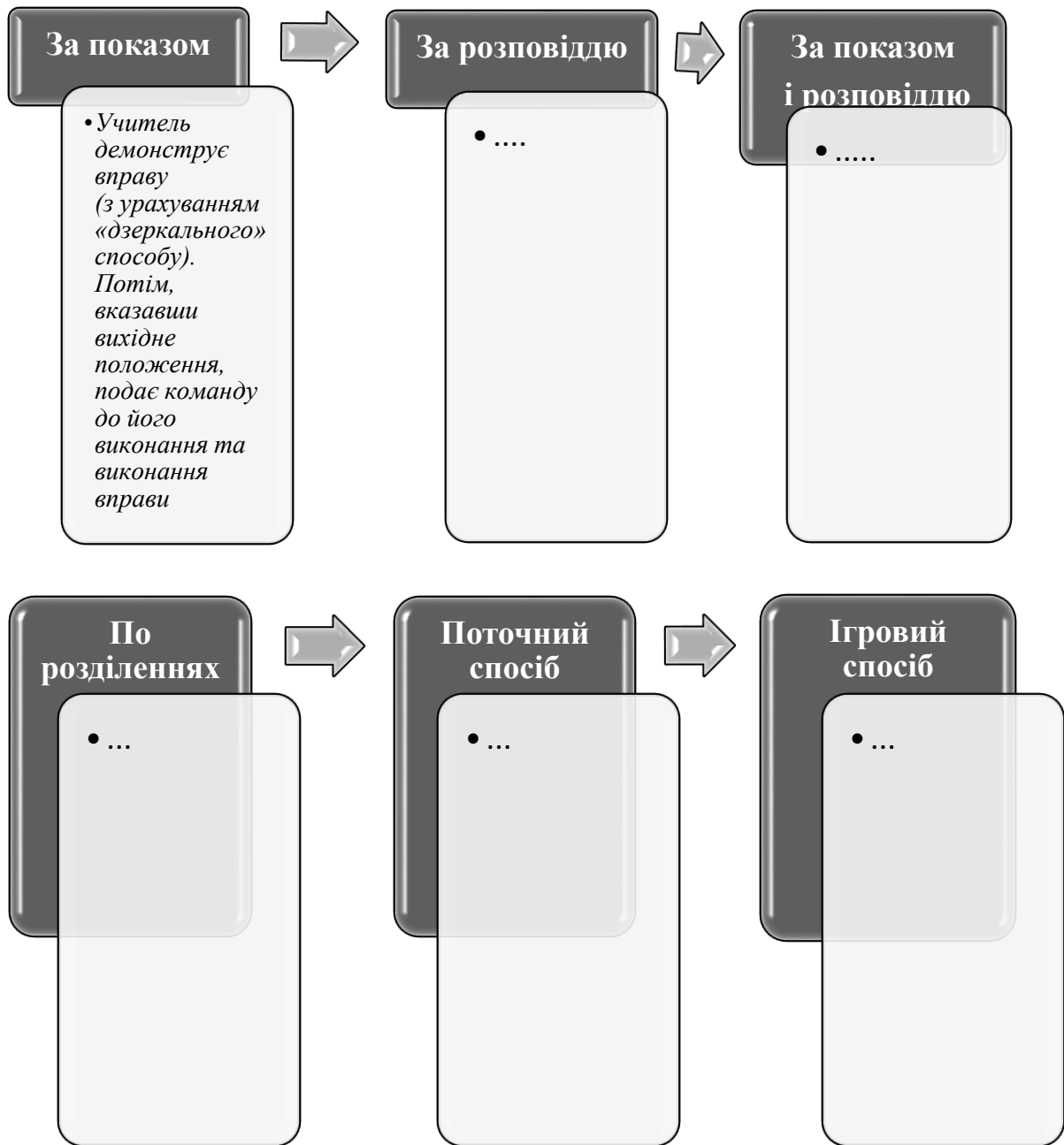
Завдання 1. Заповніть таблицю. Складіть комплекс ЗРВ у русі з 10 бігових вправ.

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Завдання 2. Розробіть 2 комплекси ЗРВ на місці у віршованій формі для дітей початкових класів (фізкультхвилинка) за наведеним зразком.




Віршований текст комплексу ЗРВ	Організаційно-методичні вказівки
<p>1. <i>Сонечко</i></p> <p>Встало сонце. Потягнулось, Всім привітно посміхнулось. І заграли промінці, Понеслись в усі кінці. Сонце в небо випливало. Танцювало, танцювало. Промінці летять до нас: «Потанцюйте, перший клас! Сяю, сяю, сяю, сяю, Я свою роботу знаю — Промінцями виграю! Ну, а ви робіть свою»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) потягнутись — руки вгору; 2) руки по черзі вправо, вліво; 3) танцювальні рухи — покружляти; 4) руки зігнуті, кисті на плечах, кругові рухи плечима, потім руки вперед, пальці в кулак — розправити
<p>2. <i>Метелики</i></p> <p>Ми метелики чудові, Маєм крильця кольорові, Над квітками літаємо, Втоми ми не знаємо, Пташки ми злякалися, Під квітку заховалися</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) нахилити голову вліво, вправо; 2) розвести руки в сторони; 3) біг на місці, рухи руками вгору-вниз; 4) руки покласти на голову — присісти
<p>3.</p>	
<p>4.</p>	

Завдання 3. Для навчання і проведення ЗРВ застосовуються методичні способи, зазначені нижче. Поясніть алгоритм їх проведення за наведеним зразком.



Завдання 4. Дайте визначення, що таке «присід». Зобразіть схематично й зазначте всі відомі вам назви (терміни) основних положень присідів.

Присід — це _____

 <p>напівприсід</p>	
 <p>присід</p>	
 <p>присід на правій, ліву вперед</p>	

Завдання 5. Заповніть таблицю. Доберіть та опишіть 2 рухливі гри для дітей початкової школи, які можна використовувати на заняттях з основної гімнастики в школі.

Назва гри № 1	
Мета використання	
Інвентар	
Правила гри	

<p>Методичні рекомендації</p>	
<p>Схема гри</p>	

<p>Назва гри № 2</p>	
<p>Мета використання</p>	
<p>Інвентар</p>	
<p>Правила гри</p>	

Методичні рекомендації	
Схема гри	

Практична робота № 8

Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ у ролі вчителя

Мета: перевірити сформовані у студентів на попередніх заняттях вміння та навички щодо вживання термінології стройових вправ, з техніки й методики навчання стройових прийомів та вправ (шикування, перешиккування, пересування, змикання і розмикання строю) при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти; закріпити сформовані знання та вміння з уживання спеціальної термінології при проведенні загальнорозвивальних вправ на місці та в русі на заняттях з основної гімнастики.

Хід роботи

Завдання 1

А. Ознайомтеся з методичними рекомендаціями щодо складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.

Під час складання комплексів ранкової гімнастики передусім потрібно керуватися такими методичними положеннями.

1. Вправи мають бути доступними й відповідати віку та фізичній підготовленості людини.

2. Дібрані вправи мають позитивно впливати на організм. Їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, зі швидкістю, що змінюється, із різним характером м'язових зусиль.
3. Комплекс має включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на освоєння різних типів дихання (грудне, діафрагмальне, черевне, змішане).
4. Кількість вправ у комплексі ранкової гігієнічної гімнастики може бути від 8 до 15, з кількістю повторень кожної від 4 до 8 разів.
5. Дібрані вправи мають бути в комплексі в такій послідовності:
 - а) першими та останніми доцільно виконувати вправи на відчуття правильної постави;
 - б) далі в комплексі мають бути вправи (одна чи дві), що впливають на поліпшення діяльності всіх органів і систем людини. Це зазвичай прості, мало інтенсивні вправи, які включають у роботу великі групи м'язів усього тіла, що дуже важливо для підготовки організму до майбутньої роботи;
 - в) комплексом мають бути передбачені серії вправ для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг);
 - г) далі рекомендуються 2–3 складні вправи для всіх частин тіла. Зазвичай вправи силового характеру повинні йти перед вправами на гнучкість, тому що попереднє розігрівання м'язів має передувати їх розтягуванню. Після активних м'язових зусиль доцільно виконати 1–2 вправи на розслаблення м'язів;
 - д) після складних вправ доречні спеціальні дихальні вправи (одна чи дві), за допомогою яких можна засвоїти черевний, грудний і змішаний типи дихання;
 - е) наприкінці комплексу мають бути вправи помірної інтенсивності — вправи на відчуття правильної постави.

6. Після завершення комплексу ранкової гімнастики обов'язковими є водні процедури.

Б. Складіть комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (10–12 вправ).

Мета: _____

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1			

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
11			
12			

Завдання 2. Заповніть таблицю. Складіть та опишіть комплекс вправ ЗРВ без предметів у русі (16 вправ: 8 бігових, 8 вправ у ходьбі), які можуть використовуватися в підготовчій частині заняття з основної гімнастики в школі.



Комплекс вправ ЗРВ без предметів у русі

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Завдання 3. Дайте визначення, що таке «сід». Зобразіть схематично й зазначте всі відомі вам назви (терміни) основних положень сидів.

Сід — це _____

 <p>сід ноги нарізно</p>	
 <p>сід кутом</p>	

Практична робота № 9



Загальнорозвивальні вправи: положення рук та ніг (стійки)

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології загальнорозвивальних вправ, з техніки та методики навчання положення рук та ніг (стійки) у В. П. при виконанні комплексів ЗРВ на місці у ході проведення уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Дайте визначення, що таке «випад». Зобразіть схематично та зазначте всі відомі вам назви (терміни) основних випадів.

Випад — це _____

 випад правою	
 нахилений випад вправо	

Завдання 2

А. Ознайомтеся з методичними вказівками щодо складання комплексу загальнорозвивальних вправ на місці з учнями на заняттях з основної гімнастики в закладах загальної середньої освіти.

Методичні вказівки щодо використання загальнорозвивальних вправ:

- 1) комплекси вправ мають враховувати завдання цього уроку та тих, що були раніше;
- 2) складаючи комплекси, необхідно враховувати умови проведення уроку, вік, стать, рівень фізичного розвитку та підготовленості учнів;
- 3) комплекси складаються з 6–12 вправ на різні м'язові групи. Добір вправ спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей і формування постави; використовуючи музичний супровід, вправи виконуються на 2, 4 та 8 рахунків;

- 5) складаючи комплекс загальнорозвивальних вправ, рекомендується дотримуватись такої послідовності:
- а) першими в комплексі мають бути вправи на відчуття правильної постави, що сприяє створенню установки до виконання наступних вправ з дотриманням гімнастичного стилю;
 - б) далі прості вправи, у яких виконується робота великих м'язових груп. Ці вправи загальної дії активізують діяльність органів і систем організму, підводячи його до наступної роботи;
 - в) далі йдуть вправи, які використовуються послідовно для різних груп м'язів (рук та плечового поясу, шиї, тулуба, ніг), що «розігрівають» основні м'язи й зв'язки суглобів;
 - г) потім рекомендується використовувати вправи для розвитку гнучкості та сили;
 - д) завершувати комплекс слід вправами на відчуття правильної постави.

Б. Заповніть таблицю. Складіть комплекс вправ ЗРВ без предметів на місці (12 вправ), які можуть використовуватися в підготовчій частині заняття з основної гімнастики в школі.

Комплекс вправ ЗРВ без предметів на місці

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Завдання 3. Заповніть таблицю. Доберіть та опишіть 3 естафети для дітей початкової школи, які можна використовувати на заняттях з основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Методика проведення	Естафета		
	№ 1	№ 2	№ 3
Мета використання			
Інвентар			
Правила естафети			
Методичні рекомендації			
Схема естафети			

Практична робота № 10

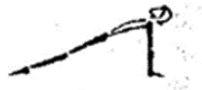
Загальнорозвивальні вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випади, присіди, сіди, упори)

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології загальнорозвивальних вправ на місці, з техніки та методики навчання різновидів основних положень тіла (нахили, випади, присіди, сіди, упори) при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Дайте визначення, що таке «упор». Зобразіть схематично та зазначте всі відомі вам назви (терміни) основних положень упорів.

Упор — це _____

 упор лежачи ззаду	

Завдання 2. Схарактеризуйте професійно-педагогічні вміння та навички, необхідні вчителю для проведення загальнорозвивальних вправ з основної гімнастики в школі.

1. Вміти правильно показувати вправу, з правильною поставою, дотримуючись гімнастичного стилю виконання, у потрібному темпі й зручному для спостереження ракурсі.

2. Називати вправи стисло, доступно і точно відповідно до гімнастичної термінології.

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Завдання 3

А. Ознайомтеся з методичними рекомендаціями щодо використання методу колового тренування в організації і навчанні учнів на заняттях з основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Метод колового тренування один із найбільш ефективних в організації і навчанні школярів. Він забезпечує високу моторну щільність уроку, піднесений емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, отримувати значне навантаження і підвищувати рівень фізичної підготовленості школярів. Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу з 6–10 вправ («станцій»), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

Тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. Зазвичай у методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між «станціями» (час переходу від станції до станції) — 30–90 с, а між «колами» — 2–3 хв. За цей час підраховують ЧСС, ведуть записи у щоденнику тощо.

Головним завданням використання методу колового тренування на уроці є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого часу, строга регламентація й індивідуалізація фізичного навантаження. Таким чином, розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому в комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільше відповідають умінням і навичкам того чи того розділу програми. Нескладність і доступність вправ дає змогу виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30–60–90 хв.

Виділяють три основні варіанти колового тренування.

1. *Екстенсивний.* На кожній станції учень виконує вправу в зручному для себе темпі, без намагання досягти максимальної кількості повторень.

2. *Інтенсивний темповий.* На кожній станції учень намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.

3. *Інтенсивний інтервальний.* На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Все коло слід пройти якомога швидше.

Вправи розподіляються таким чином, щоб забезпечити чергування навантаженням переважно для м'язів ніг — рук — спини — черевного поясу — загального впливу. По команді вчителя або самостійно по закінченні вправи учні переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Методичні вказівки:

- дібрані вправи й способи їх виконання мають бути доступними для виконання учнями: відповідати їхньому віку, статі, рівню здоров'я та фізичній підготовленості;
- комплекс має включати вправи на розвиток всіх рухових якостей учнів (насамперед сили та силової витривалості);

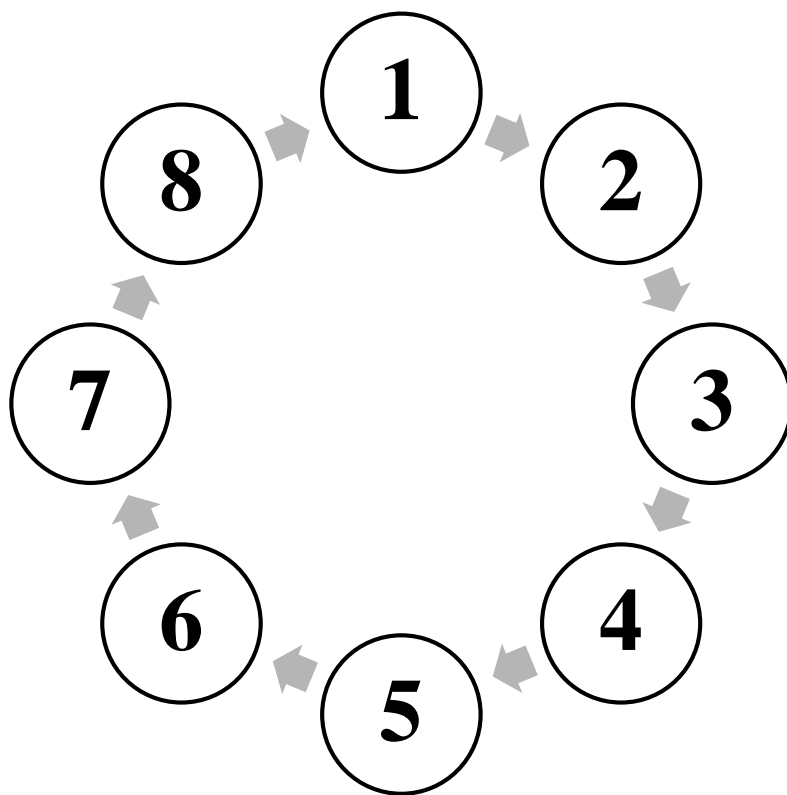
- засобами під час колового тренування є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи;
- послідовність вправ на «станціях» має відповідати вимозі уникнення повторення впливу фізичного навантаження на одні й ті ж групи м'язів;
- навантаження має підвищуватися систематично та поступово за рахунок кількості виконання «кіл» комплексу та інтервалів відпочинку при переході від «станції» до «станції»;
- може бути використаний спортивний інвентар.

Б. Заповніть таблицю. Складіть комплекс вправ колового тренування для учнів середніх та старших класів (8 «станцій»), які можуть використовуватися на заняття з основної гімнастики в школі.

Комплекс вправ колового тренування для учнів середніх та старших класів

№ станції	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

В. Зобразіть схематично вправи для розвитку силових здібностей учнів середніх або старших класів за методом колового тренування. Поряд з кожною цифрою скорочено зазначте зміст вправи або назву «станції» для колового тренування.



Завдання 4. Зазначте, які завдання можна розв'язувати за допомогою загальнорозвивальних вправ з учнями на заняттях з основної гімнастики в школі.

Наприклад:

1) сприяти формуванню правильної постави людини.

2) _____

3) _____

4) _____

Практична робота № 11

Загальнорозвивальні вправи: різновиди основних положень тіла

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології загальнорозвивальних вправ на місці, з техніки та методики навчання всіх різновидів основних положень тіла, ознайомити зі змістом вільних вправ при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1

А. Дайте визначення, що таке «вільні вправи», зазначте їх мету й значення використання.

Вільні вправи (ВВ) — це _____

Мета використання ВВ: _____

Значення використання ВВ: _____

Б. Розгляньте подану нижче класифікацію структурних груп вільних вправ та стисло схарактеризуйте основний зміст кожної з них.

Наприклад. *Стрибки*: до цієї групи входять акробатичні стрибки, стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.

Класифікація вільних вправ

<i>Перевороты</i>	→	_____
<i>Перекаты</i>	→	_____
<i>Перемахи ногами</i>	→	_____
<i>Повороты</i>	→	_____
<i>Хореографічні елементи</i>	→	_____
<i>Елементарні рухи</i>	→	_____
<i>Рівновага</i>	→	_____
<i>Пози поділяються на елементарні й комбіновані положення, силові елементи</i>	→	_____

Завдання 2. Назвіть та зазначте основні терміни загальнорозвивальних вправ.

<i>Положення рук та ніг</i>		

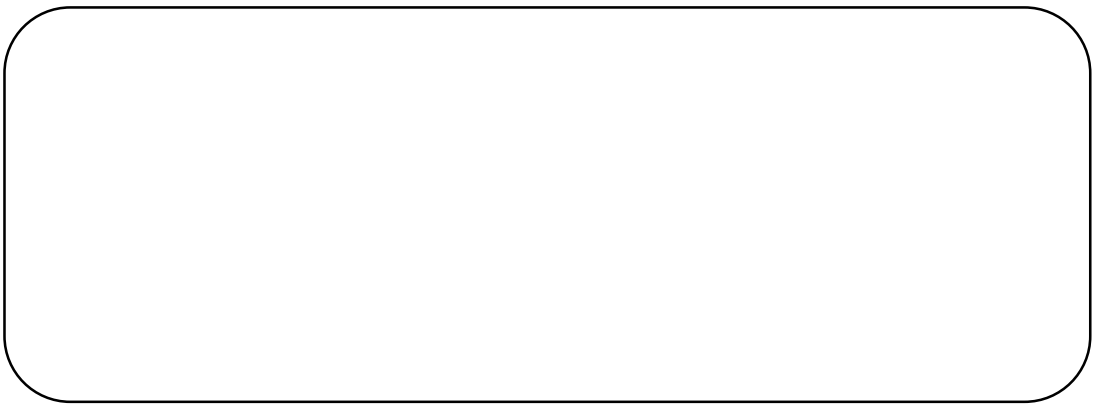
Завдання 3. Розробіть, опишіть або зобразіть схематично методику використання рухових завдань, наведених нижче.

- 1) 2 естафети або рухливі гри *на розвиток стрибучості* у школярів початкових класів;
- 2) 2 естафети або рухливі гри *на розвиток спритності* у школярів початкових класів;
- 3) 2 естафети або рухливі гри *на розвиток швидкості* у школярів початкових класів.

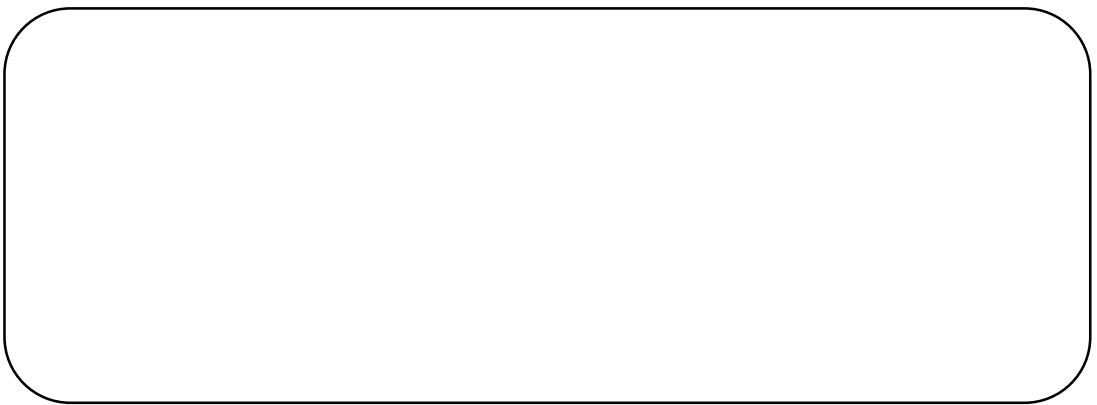
1)



2)



3)



Завдання 4

А. Ознайомтеся з методичними рекомендаціями щодо складання комплексу загальнорозвивальних вправ для формування правильної постави (або коригування порушень постави).

Постава — це звичне положення тіла людини у спокої та русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Для формування правильної постави потрібно постійно здійснювати ефективний контроль за положенням голови, плечей, живота, тазу, ніг, за правильним виконанням фізичних вправ.

Формування правильної постави та боротьба з вадами опорно-рухового апарату й постави, що вже виникли, можуть бути успішними лише за умов щоденного, своєчасного комплексного впливу за допомогою спеціальних комплексів або окремих вправ, які потрібно включати у:

- ранкову гігієнічну гімнастику, яку школярі виконують вдома під наглядом батьків;
- фізкультхвилинку, що виконується двічі або тричі на уроці під керівництвом вчителів;
- уроки фізичної культури;
- спеціальні заняття коригуючої гімнастики, що проводяться під керівництвом спеціалістів із лікувальної фізкультури або вчителями фізичної культури, підготовленими до їх проведення.

Вправи, що включаються у комплекси, повинні бути доступними, мати відповідну направленість впливу, дозованими й виконуватися із різних положень (сидячи, стоячи, лежачи).

У комплекси включаються:

- 1) загальнорозвивальні вправи без предметів, спрямовані на укріплення м'язів спини, живота, плечового поясу, попереку, нижніх кінцівок;
- 2) спеціальні коригуючі вправи з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі, мішечки з піском);
- 3) вправи для розвитку рівноваги на невеликій опорі (гімнастична лава, колода);
- 4) вправи у висі на гімнастичній стінці, драбині.

Комплекси містять від 8 до 15 вправ залежно від їх призначення та часу проведення. Повторювати кожен вправу потрібно 6–8 разів. Не можна включати у комплекс важкі вправи, не оволодівши спочатку легкими. Тільки при правильному виконанні вправ можна досягти бажаного ефекту у формуванні правильної постави.

Під час складання комплексів вправ для формування правильної постави й виправлення можливих її порушень передусім потрібно керуватися такими *основними методичними положеннями*:

а) першою вправою у комплексі завжди слід ставити вправу на відчуття правильної постави. Вона дає можливість прийняти позу, відповідну правильній поставі, і запам'ятати її;

б) наступні дві вправи призначені для великих груп м'язів. Зазвичай це нескладні вправи, що сприяють загальному впливу на організм учнів;

в) потім включаються у комплекс 3–4 вправи на розвиток основних груп м'язів: плечового поясу, спини, черевного поясу, нижніх кінцівок;

г) після вправ загальної дії слід повторити першу вправу (на відчуття правильної постави);

д) особливу увагу слід приділити вправам для виправлення існуючих або передбачуваних дефектів постави. Таких вправ у комплексі буває 4–6, і вони постійно йдуть після вправ загального впливу;

є) останніми (одна або дві вправи) мають бути вправи на відчуття правильної постави.

Б. Заповніть таблицю. За наведеним зразком складіть та опишіть комплекс загальнорозвивальних вправ для формування правильної постави (10–12 вправ).

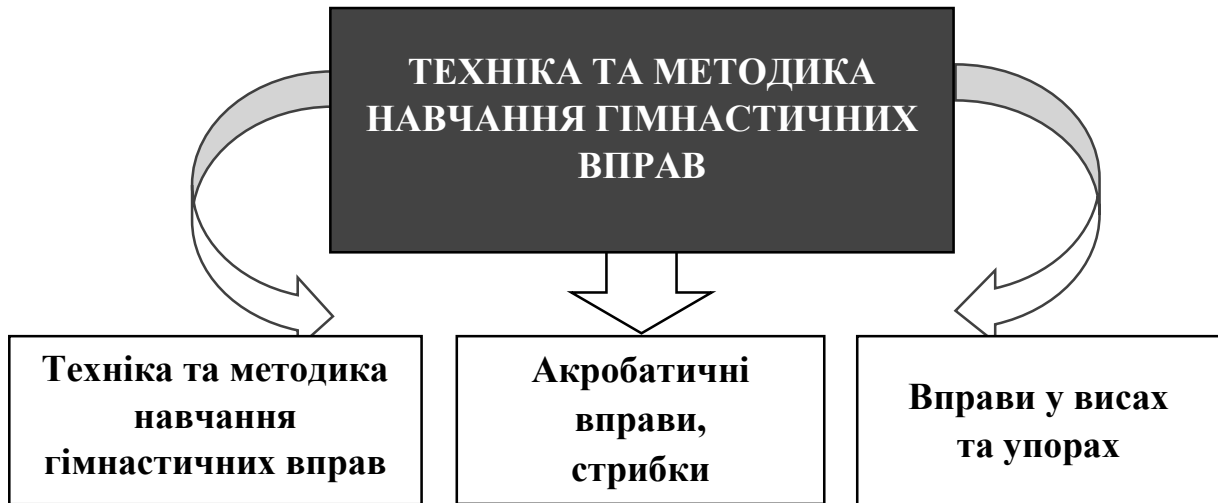
Комплекс ЗРВ для формування правильної постави

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	<i>В. П. — стати біля стіни, притулитися до неї потилицею, шиєю, лопатками, сідницями і п'ятами. Прийняти правильну поставу. Тримати 8 рахунків</i>	5–6 разів	<i>Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробіть крок уперед і вбік, далі поверніться у В. П. Повторіть те саме, але із заплющеними очима</i>
2			
3			
4			
5			

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

Техніка та методика навчання гімнастичних вправ



Практична робота № 12

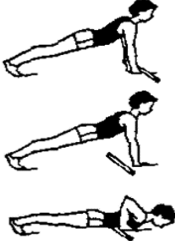
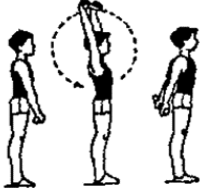
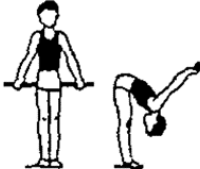

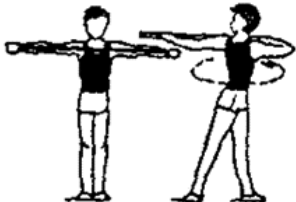

Загальнорозвивальні вправи з предметами:
вправи з гімнастичною палицею

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології загальнорозвивальних вправ із предметами: вправи з гімнастичною палицею, з техніки та методики навчання різновидів основних вправ з гімнастичною палицею при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. За наведеним зразком розробіть, зобразіть схематично та опишіть комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею (10 вправ), які можуть використовуватися з учнями в підготовчій частині уроку на заняттях з основної гімнастики.

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>1.</p>	<i>В. П. стійка ноги нарізно, палицю за голову. 1–2 — палицю вгору; 3–4 — В. П.</i>

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>2.</p> 	
<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	
<p>5.</p> 	
<p>6.</p> 	
<p>7.</p> 	

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
8.	
9.	
10.	

Завдання 2. Заповніть таблицю. Розробіть і схарактеризуйте зміст та організаційно-методичні вказівки комплексу ЗРВ для розвитку гнучкості вправами на гімнастичній стінці (6 вправ), які можуть використовуватися з учнями в підготовчій або основній частині уроку на заняттях з основної гімнастики в школі.

Комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості на гімнастичній стінці

№	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1			
2			

№	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3			
4			
5			
6			

Практична робота № 13


Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи зі скакалкою

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології загальнорозвивальних вправ із предметами: вправи з гімнастичною скакалкою, з техніки та методики навчання різновидів основних вправ зі скакалкою при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. За наведеним зразком розробіть, зобразіть схематично й схарактеризуйте зміст та організаційно-методичні вказівки комплексу загальнорозвивальних вправ з короткою скакалкою (10 вправ), які можуть використовуватися з учнями в підготовчій частині уроку на заняттях з основної гімнастики.

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>1.</p> 	<p><i>В. П. — зімкнута стійка, руки вниз зі скакалкою вчетверо.</i> <i>1–2 — стійка на носках, руки вгору;</i> <i>3–4 — В. П. (При русі рук угору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.)</i></p>
<p>2.</p> 	<p><i>В. П. — О. С.: скакалка внизу, складена вчетверо.</i> <i>1–2 — переступити через скакалку;</i> <i>3–4 — В. П., скакалка ззаду;</i> <i>5–6 — переступити через скакалку вперед;</i> <i>7–8 — В. П. (Під час виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилитися)</i></p>
<p>3.</p> 	

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>4.</p> 	<p><i>В. П. — зімкнута стійка, розкрита скакалка за спиною.</i> <i>Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед. (Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.)</i></p>
<p>5.</p>	
<p>6.</p>	
<p>7.</p>	
<p>8.</p>	
<p>9.</p>	
<p>10.</p>	

Завдання 2. Заповніть таблицю. За наведеним зразком схарактеризуйте зміст основних рухів українського народного танцю, які можуть використовуватися з учнями початкових класів на заняттях з основної гімнастики в школі.

Основні рухи українського народного танцю

№	Назва вправи	Опис виконання вправи
1	Оберти	<i>Оберт ас (жіночий). В. П. — третя позиція ніг. На затакт «і» при повороті праворуч зробити легенький стрибок на лівій нозі. Праву закинути назад, зігнувши в коліні, і відвести вправо; на «раз» повернутися на 180° і поставити праву ногу позаду себе на підлогу, перенісши на неї вагу корпусу; на «і-два» переступити лівою і правою ногами, довершивши повний оберт. Потім зробити все спочатку</i>
2	Присядки	<i>Проста присядка (чоловіча). В. П. — перша позиція ніг. На «раз» — з невеличкого підскоку рвучко опуститися вниз на півпальці двох ніг. Підбори тримати разом, а носки й коліна розвести в сторони; на «два» з невеликим підскоком трохи піднятися з глибокого присідання, залишивши всю вагу корпусу на лівій нозі, а праву, сильно зігнуту в коліні, виворітно підняти вперед, доводячи стопу до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути праворуч, підйом витягнути, але не напружувати. Корпус прямий, погляд спрямований прямо перед собою</i>
3	Великі стрибки	

№	Назва вправи	Опис виконання вправи
4	<i>Малі стрибки</i>	
5	<i>Голубці</i>	
6	<i>Тинки</i>	
7	<i>Дрібушки</i>	


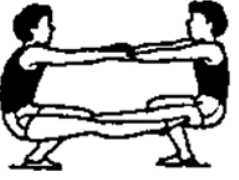

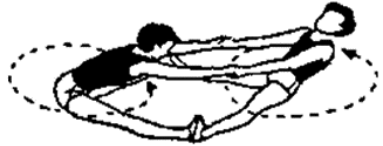
№	Назва вправи	Опис виконання вправи
8	<i>Вихиляси та інші спільні рухи</i>	
9	<i>Доріжки (припадання)</i>	
10	<i>Танцювальні біги</i>	
11	<i>Танцювальні кроки</i>	

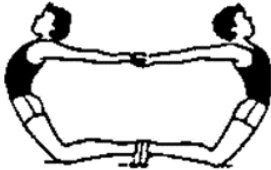

Практична робота № 14
Прикладні та спеціально розвивальні вправи:
техніка й методика навчання вправ з партнером

Мета: сформувати у студентів уявлення та вміння щодо вживання термінології прикладних і спеціально розвивальних вправ, з техніки та методики навчання різновидів основних ЗРВ у парах при проведенні уроку основної гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. За наведеним зразком розробіть, зобразіть схематично та опишіть комплекс загальнорозвивальних вправ, які виконуються в парах (або з партнером) і можуть використовуватися з учнями в підготовчій частині уроку на заняттях з основної гімнастики в школі.

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>1.</p> 	<p><i>В. П. — стійка ноги нарізно, обличчям одне до одного, руки прямі на плечах партнера, тулуб нахилити вперед. 1–6 — пружинисті нахили вперед; 7–8 — В.П.</i></p>
<p>2.</p> 	
<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>5.</p> 	
<p>6.</p> 	
<p>7.</p>	
<p>8.</p>	
<p>9.</p>	
<p>10.</p>	

Завдання 2. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте зміст поданих нижче основних базових елементів (кроків) аеробіки.

Основні базові елементи (кроки) аеробіки

№ п/п	Назва вправи	Переклад / коротке пояснення вправи	Опис виконання вправи
1	<i>March</i>	<i>Ходьба на місці</i>	<i>Це звичайні кроки на місці. Кроки виконуються поперемінно різними ногами на чотири такти</i>
2	<i>Knee up</i>	Підйом коліна	
3	<i>Kick</i>	Мах	
4	<i>Jumping jack</i>	Стрибок ноги нарізно — ноги разом	
5	<i>Lunge</i>	Випад	
6	<i>Joging</i>	Варіант бігу, типу «підтюпцем»	
7	<i>Basic Step</i>	Базовий крок	
8	<i>Step Touch</i>	Приставний крок	
9	<i>Double Step Touch</i>	Два приставних кроки вбік	
10	<i>Curl, Hopscotch, Humstring Leg Curl</i>	Згинання гомілки назад	

№ п/п	Назва вправи	Переклад / коротке пояснення вправи	Опис виконання вправи
11	<i>Slide</i>	«Ковзання»	
12	<i>V-Step</i>	Різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім — разом	
13	<i>Cross</i>	«Хрест» — варіант схресного кроку з переміщенням уперед	
14	<i>Grape Wine</i>	Схресний крок убік	
15	<i>Mambo</i>	<i>Різновид ходьби</i>	<i>Ходьба з винесенням лідируючої ноги вперед, потім назад. Тобто, робите крок уперед правою ногою, лівою на місці. Потім правою назад, лівою на місці. Винесення ноги може виконуватися і діагонально</i>
16	<i>Step-tap</i>	<i>Рух з «дотиком»</i>	<i>Провідна нога вбік, другою треба торкнутися підлоги перед першою</i>
17	<i>Step-plie</i>	<i>Рухи з присіданням</i>	<i>Крок убік, друга нога пряма, присісти на першу</i>

Практична робота № 15


Прикладні та спеціально розвивальні вправи: техніка й методика навчання вправ на гімнастичній лаві (або колоді)

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання прикладних та спеціально розвивальних вправ (вправи на гімнастичній лаві або колоді), сформувати навички їх використання на заняттях з основної гімнастики.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. За наведеним зразком розробіть, зобразіть схематично та схарактеризуйте зміст й організаційно-методичні вказівки комплексу загально-розвивальних вправ із гімнастичною лавою (10 вправ), які можуть використовуватися з учнями в підготовчій частині уроку на заняттях з основної гімнастики.

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
<p>1.</p> 	<p>В. П. — упор лежачи ззаду, стираючись на гімнастичну лаву. 1–2 — згинання та розгинання рук в упорі лежачи ззаду; 3–8 — теж саме. (Ноги можна згинати або тримати рівно разом, вдих робити на згинанні рук, видих — на розгинанні.)</p>
<p>2.</p> 	
<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	
<p>5.</p> 	

Схематичне зображення вправи	Опис вправи
 <p>6.</p>	
7.	
8.	
9.	
10.	

Завдання 2. Заповніть таблицю. Розробіть та схарактеризуйте зміст й організаційно-методичні вказівки комплексу вправ на гімнастичній лаві або на колоді у вигляді комбінацій (2 комбінації з не менше ніж 5-ма вправами у кожній) із запропонованих нижче груп вправ (також можна застосовувати й власні приклади вправ), які можуть використовуватися з учнями в основній частині уроку для розвитку рівноваги на заняттях з основної гімнастики в школі:

а) *пересування*: приставним, перемінним і схресним кроком уперед, вліво, вправо; на носках, з високим підніманням зігнутої ноги вперед; з різними положеннями зігнутих та прямих рук; у напівприсіді й присіді;

б) *повороти*: кругом на носках, у напівприсіді й присіді з коловими рухами рук;

в) *рівновага* на лівій (правій) нозі з різними положеннями рук;

г) *опускання в упор* присівши, упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад чи в стійку на лівому коліні, руки в сторони;

д) *зіскоки*: прогинаючись з упору присівши; з напівприсіду; зі стійки вздовж і впоперек.

Комбінація № 1 (на гімнастичній лаві або на колоді)

№ п/п	Зміст вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Комбінація № 2 (на гімнастичній лаві або на колоді)

№ п/п	Зміст вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Практична робота № 16

Прикладні та спеціально розвивальні вправи: техніка й методика навчання лазіння по канату, вправ зі скакалкою

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання прикладних і спеціально розвивальних вправ (лазіння по канату, вправи зі скакалкою), сформулювати навички їх використання на заняттях з основної гімнастики в школі.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. Розробіть і схарактеризуйте зміст та організаційно-методичні вказівки комплексу вправ з короткою скакалкою в русі, пересуваючись по прямій або діагоналі, із запропонованих варіантів вправ нижче (також можна застосовувати й власні приклади вправ), які можуть використовуватися з учнями в основній частині уроку для розвитку стрибучості та координації на заняттях з основної гімнастики.

Стрибки на одній та двох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу в різних напрямках; стрибки на двох ногах з міжскоком; чергування стрибків на двох із стрибками на одній, із міжскоком на одній та двох ногах; біг на місці, обертаючи скакалку вперед; стрибок із однієї на другу на місці, з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок; подвійні стрибки на двох ногах із поворотами кругом; схресні стрибки зі скакалкою на двох уперед та назад; з обертанням скакалки назад стрибки на двох із проміжними міжскоками і без них, із однієї на другу по черзі тощо.

Комплекс вправ з короткою скакалкою в русі

№ п/п	Зміст вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		

№ п/п	Зміст вправи	Організаційно-методичні вказівки
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

Завдання 2. Заповніть таблицю. Опишіть методику навчання лазіння по канату у 2 прийоми.

Особливості методики навчання лазінню по канату у 2 прийоми

Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування

Завдання 3. Заповніть таблицю. Опишіть методику навчання лазіння по канату в 3 прийоми.

Особливості методики навчання лазіння по канату в 3 прийоми

Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування

Практична робота № 17
Акробатичні вправи: техніка та методика навчання
акробатичних вправ

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання акробатичних вправ, сформуванати навички їх використання на заняттях з основної гімнастики в школі.

Хід роботи

Завдання 1. Дайте визначення поняттям, поданим нижче.

Акробатичні вправи — це _____

Підготовчі вправи — це _____

Підвідні вправи — це _____

Завдання 2. Схарактеризуйте подані нижче терміни акробатичних вправ і додайте ще 5 термінів з описом за власним вибором.

Терміни акробатичних вправ

№ п/п	Назва терміна	Визначення терміна
1	<i>Групування</i>	
2	<i>Перекид</i>	

№ п/п	Назва терміна	Визначення терміна
3	<i>Пережат</i>	
4	<i>Пережат убік («колесо»)</i>	
5	<i>Стійка</i>	
6	<i>Сальто</i>	
7	<i>Рівновага</i>	

№ п/п	Назва терміна	Визначення терміна
8		
9		
10		
11		
12		

Завдання 3. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте методику навчання групування при виконанні акробатичних вправ у гімнастиці.

Особливості методики навчання групування при виконанні акробатичних вправ

Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування

Завдання 4. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте методику навчання перекатів у групуванні при виконанні акробатичних вправ у гімнастиці.

Особливості методики навчання перекатів у групуванні при виконанні акробатичних вправ

Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування

Завдання 5. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте методику навчання перекидів (уперед, назад, пережат убік) при виконанні акробатичних вправ у гімнастиці.

Особливості методики навчання перекидів (уперед, назад, пережат убік) при виконанні акробатичних вправ

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
1.					

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
2.					
3.					

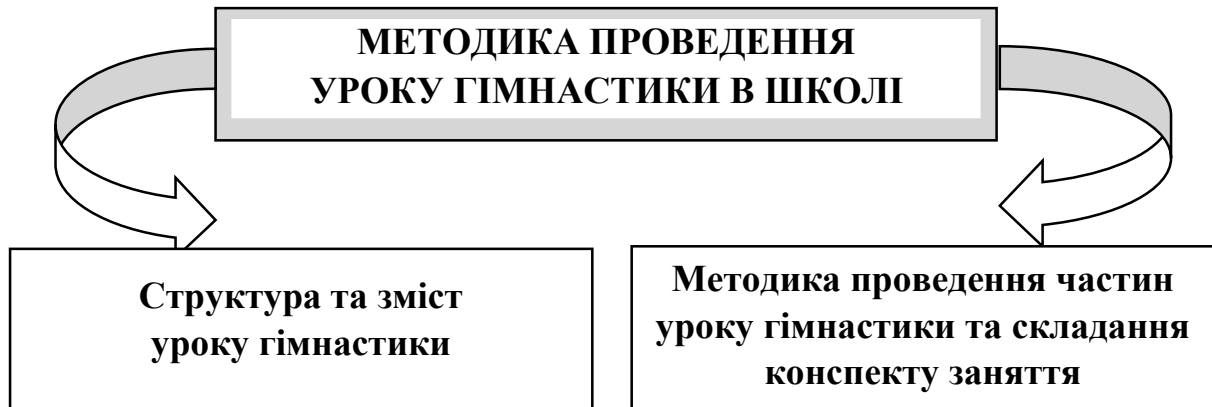
Завдання 6. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте методику навчання довгого перекиду при виконанні акробатичних вправ у гімнастиці.

**Особливості методики навчання довгого перекиду
при виконанні акробатичних вправ**

Техніка виконання	Способи виконання	Послідовність навчання	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

Методика проведення уроку гімнастики в школі



Практична робота № 18

Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання опорних стрибків

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання опорних стрибків, сформувати навички їх використання на заняттях з основної гімнастики в школі.

Хід роботи

Завдання 1

А. Дайте визначення, що таке «техніка фізичних вправ». Зобразіть схематично її структуру.

Техніка фізичних вправ — це _____



Б. Зазначте в таблиці види техніки фізичних вправ.

Види техніки фізичних вправ

№ п/п	Назва виду	Визначення
1		
2		
3		
4		
5		

Завдання 2. Заповніть таблицю. Розробіть та опишіть комбінацію вправ із застосуванням акробатичних вправ (5 і більше), дотримуючись вимоги раціональних переходів одної вправи в іншу.

Комбінація акробатичних вправ

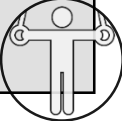





№ п/п	Зміст вправи	Організаційно-методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Завдання 3. Заповніть схему нижче, зазначивши назви груп методів навчання рухових дій у гімнастиці.



Завдання 4. Схарактеризуйте техніки фізичних вправ за кожним із зазначених параметрів.

Характеристика техніки фізичних вправ

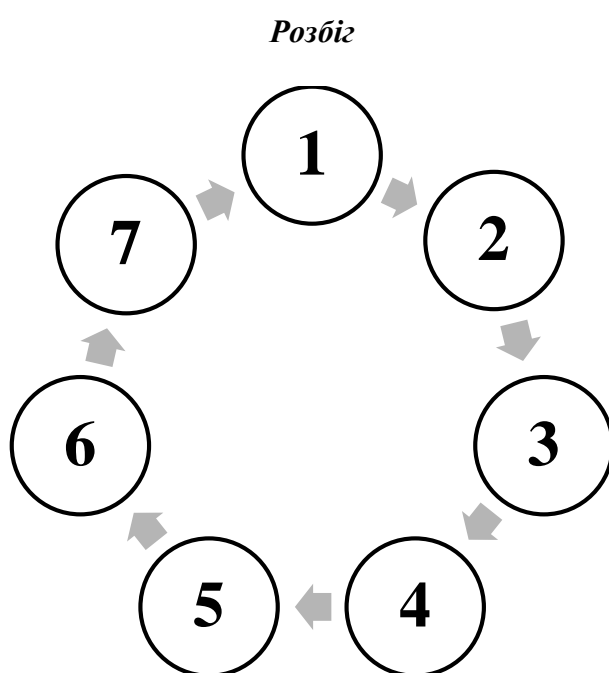
<ul style="list-style-type: none"> • Положення тіла; • траєкторія руху; • амплітуда руху; • напрямок руху 		
<p>Просторові</p> 	<p>Часові</p> 	<p>Просторово-часові</p> 
<p>Силові</p> 	<p>Ритмічні</p> 	<p>Узагальнені (якісні)</p> 

Завдання 5. Заповніть таблицю. Наведіть приклади опорних та безопорних стрибків.

Класифікація та зміст стрибків у гімнастиці

Безопорні стрибки <i>(виконуються без опори руками на снаряд)</i>	Опорні стрибки <i>(виконуються з використанням проміжної опори руками)</i>
<ul style="list-style-type: none"> — Стрибки у висоту з місця; — стрибок у висоту з розбігу; 	<ul style="list-style-type: none"> — Вскок в упор стоячи на коліна і зіскок ноги разом або нарізно у глибину; — стрибок ноги нарізно через коня і козла у довжину або ширину;

Завдання 6. Зазначте поряд з цифрою скорочено назву фази опорного стрибка.



Завдання 7. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте особливості методики навчання стрибка способом ноги нарізно через гімнастичного козла.

**Особливості методики навчання стрибка
способом ноги нарізно через гімнастичного козла**

Техніка виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Прийоми допомоги та страхування

Практична робота № 19
Вправи у висах та упорах: техніка й методика навчання
вправ на гімнастичній стінці та поперечині

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання вправ на гімнастичній стінці та поперечині, сформувати навички використання цих снарядів на заняттях з основної гімнастики в школі.

Хід роботи

Завдання 1. Наведіть приклади групи методів (не менше 5), які спрямовані на оволодіння знаннями.

Завдання 2. Наведіть приклади групи методів, які спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками.

Завдання 3. Наведіть приклади групи методів (не менше 5), які спрямовані на вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей.

Завдання 4. Дайте визначення поняттям, наведеним нижче.

Рухове вміння — це _____

Рухова навичка — це _____

Завдання 5. Заповніть таблицю. Наведіть приклади вправ на гімнастичних снарядах за наведеним нижче зразком.

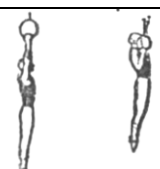



Класифікація та зміст вправ на гімнастичних снарядах



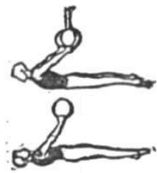








Бруси	Колода	Перекладина
<p><i>Статичні вправи:</i> <u>Упори</u> – на руках, на передпліччях, кут в упорі.</p> <p><u>Сід</u> ноги нарізно, сід на лівому стегні. Сійка на плечах, на руках.</p> <p><i>Динамічні вправи:</i> <u>Розмахування</u> в упорі, в упорі на руках, на предпліччях.</p> <p><u>Підйоми</u> махом уперед, назад, розгином.</p> <p><u>Перекид</u> уперед із сиду ноги нарізно і сійки на плечах.</p> <p><u>Перемахи</u> однією, двома.</p> <p><u>Зіскок</u> махом уперед, назад, теж із поворотом.</p>	<p><i>Статичні вправи</i> —</p> <p><i>Динамічні вправи</i> — <u>стрибки</u></p> <p><u>Повороти</u></p> <p><u>Наскок</u></p> <p><u>Зіскоки</u></p>	<p><u>Розмахування</u> —</p> <p><u>Перемахи</u> —</p> <p><u>Підйоми</u> —</p> <p><u>Оберти</u> —</p> <p><u>Повороти</u> —</p> <p><u>Зіскоки</u> —</p>

Завдання 6. Зазначте основний перелік вимог до викладача перед навчанням нових рухових дій в основній гімнастиці.

Завдання 7. Заповніть таблицю. Зазначте назву вправи навпроти її схематичного зображення. Використовуйте перелік гімнастичних термінів вправ на снарядах (різні способи висів на перекладині, брусах або кільцях): *вис стоячи зігнувшись; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис стоячи ззаду; вис завісом; вис кутом; вис на зігнутих руках; вис на зігнутих ногах; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис ззаду; вис лежачи на нижній жердині; вис на правій ззовні; вис присівши спиною до стіни; горизонтальний вис ззаду (спереду).*

**Терміни різних положень і вправ на снарядах
(різні способи висів на перекладині, брусах або кільцях)**

	<p><i>вис на зігнутих руках</i></p>
	
	
	

Практична робота № 20

Вправи у висах та упорах: техніка й методика навчання вправ на брусах та різновисоких брусах

Мета: ознайомити студентів з технікою та методикою навчання вправ на брусах і різновисоких брусах, сформувавши навички використання цих снарядів на заняттях з основної гімнастики, закріпити техніку та методику навчання акробатичних вправ.

Хід роботи

Завдання 1. Поясніть, як за допомогою методів, спрямованих на оволодіння знаннями, навчити певній (за власним вибором) акробатичній вправі.

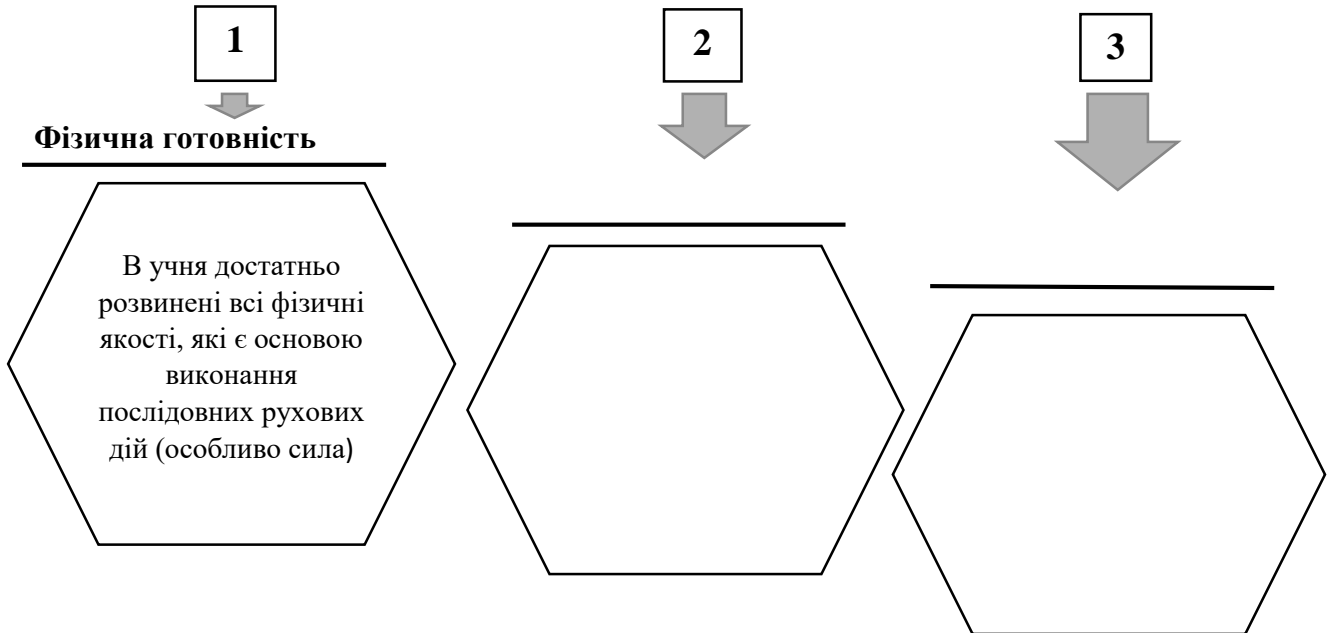
Завдання 2. Поясніть, як за допомогою методів, спрямованих на оволодіння руховими вміннями та навичками, навчити певній (за власним вибором) акробатичній вправі.

Завдання 3. Поясніть, як за допомогою методів, спрямованих на вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей, розвивати певну (за власним вибором) фізичну якість.

Завдання 4

А. Зобразіть схематично передумови успішного навчання гімнастичних вправ, поясніть власні твердження за наведеним нижче зразком.




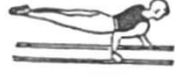






Передумови успішного навчання гімнастичних вправ



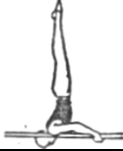



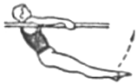





Б. Наведіть ситуативний приклад виконання вчителем завдання: *оцінити рівень готовності учня до виконання гімнастичної вправи за власним вибором.*

Завдання 5. Заповніть таблицю. Зазначте назву вправи навпроти її схематичного зображення. Використовуйте перелік гімнастичних термінів вправ на снарядах (різні способи упорів, сидів, стійок, підйомів на перекладині, брусах або кільцях): *упор на передпліччях; упор на руках; підйом правою; упор ззаду; «хрест»; упор; стійка на плечах; сід ноги нарізно; підйом розгином; упор правою; упор на лікті; підйом силою; стійка на руках; упор ноги нарізно зовні; сід на стегні; підйом махом уперед; упор на руках зігнувшись; упор боком лежачи на правій; підйом переверотом; підйом двома; упор кутом.*

**Терміни різних положень і вправ на снарядах
(різні способи упорів, сидів, стійок, підйомів на перекладині, брусах або кільцях)**

Завдання 6. Заповніть таблицю. Опишіть методику навчання стійок (на лопатках, на руках, на голові), переворотів убік («колесо»), мосту, напівшагатів при виконанні акробатичних вправ у гімнастиці.

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Стойка на лопатках						

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Стійка на руках						

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Сліпка на голові						

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Переворот убік («колесо»)						

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Міст						

Назва вправи	Техніка виконання	Способи виконання	Підготовчі вправи	Підвідні вправи	Можливі технічні помилки	Основні прийоми допомоги та страхування
Напівпагат						

Завдання 7. Заповніть таблицю. Порівняйте рухове вміння та навичку.

Характеристика рухового вміння та рухової навички

	Визначення (стисло)	Характерні особливості	Значення
Рухове вміння	<i>здатність не автоматизовано керувати рухами;</i>		
Рухова навичка			

Завдання 8. Заповніть таблицю. Дайте визначення та схарактеризуйте види помилок, причини виникнення та методика їх виправлення.

Помилка — це _____

Види помилок, причини виникнення та методика їх виправлення

Види помилок	Причини виникнення помилок	Методика виправлення помилок		
		Правила дій	Прийоми виправлення помилок	Шляхи попередження появи помилок
a)	1.			

Завдання 9. Заповніть таблицю. Дайте визначення, що таке «прийом допомоги» та «прийом страхування». Схарактеризуйте основні прийоми допомоги й страхування.

Основні прийоми допомоги та страхування

<p><i>Прийоми допомоги</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>Прийоми страхування</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Приклади</p>	
<p><i>Проводка</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Вибір тренером позиції для страхування</p>
<p><i>Фіксація</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Знання вправи, яку виконує учень</p>
<p><i>Підштовхування</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Контроль за виконанням вправи</p>
<p><i>Підтримка</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Забезпечення місць занять засобами безпеки</p>
<p><i>Підкрутка</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Перевірка технічної готовності снарядів</p>
<p><i>Самострахування</i> — це _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

Завдання 10. Заповніть таблицю. Зазначте етапи навчання гімнастичних вправ, схарактеризуйте їх.

Етапи навчання гімнастичних вправ

Етапи навчання	I етап	II етап	III етап
Основні завдання			
Принципи навчання			
Методи навчання			
Основні прийоми			

Завдання 11. Схарактеризуйте основний перелік дій викладача під час безпосереднього розучування нових вправ в основній гімнастиці.

Практична робота № 21
Методика проведення частин уроку гімнастики:
проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя

Мета: оволодіти методикою самостійного проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя кожним студентом групи відповідно до плану-конспекту заняття.

Хід роботи

Завдання 1

А. Ознайомтеся з методичними положеннями використання завдань уроку основної гімнастики в школі. Схарактеризуйте зміст завдань, представлених схематично, за наведеним зразком.

Урок має містити окремі загальні завдання, виконання яких забезпечується всім навчальним процесом і складається з конкретних завдань — *освітніх, оздоровчих, виховних*.

Однією з основних принципових вимог до визначення завдань є їх конкретна спрямованість. На уроці слід ставити завдання так, щоб їх можна було розв’язати саме на цьому занятті. Конкретизація навчальних завдань досягається на основі знання закономірностей процесу навчання рухових дій — етапністю формування рухових навичок.

Завдання уроку мають виражати педагогічну сутність процесу, тобто відповідати на питання: чому навчати, що конкретно виконувати на уроці, які дії, які фізичні вправи. Відсутність конкретності під час визначення завдань уроку позбавляє його цілеспрямованості, сприяє вільному вибору засобів, не дотримуючись строгої системи планування.

Класифікація завдань уроку основної гімнастики в школі

Освітні завдання	Оздоровчі завдання	Виховні завдання
<ul style="list-style-type: none"> • навчання учнів виконанню гімнастичних вправ, передбачених шкільною програмою; • отримання учнями знань з гімнастичної термінології; • самоконтролю; • техніки безпеки на заняттях; • страхування й допомоги при виконанні акробатичних вправ і вправ на снарядах 		

Б. Заповніть таблицю. Сформулюйте власні приклади освітнього, оздоровчого та виховного завдань уроку основної гімнастики в школі для певного класу початкової, середньої та старшої школи (по 3 завдання з кожної категорії для різних шкіл).

Ознайомтеся зі зразком формулювання освітнього завдання.

Зразок формулювання освітніх завдань

1. *Ознайомити:* зі стрибком ноги нарізно через гімнастичного козла в ширину, Н = 125 см.
2. *Навчити:* стрибку ноги нарізно через гімнастичного козла в ширину, Н = 125 см.
3. *Закріпити:* стрибок ноги нарізно через гімнастичного козла в ширину, Н = 125 см.
4. *Відпрацювати (або закріпити)* стійке приземлення при виконанні стрибка ноги нарізно через гімнастичного козла в ширину, Н = 125 см.
5. *Перевірити:* рівень оволодіння технікою стрибка ноги нарізно через гімнастичного козла в ширину, Н = 125 см.

**Приклади завдань уроку основної гімнастики для класів початкової,
середньої та старшої школи**

Класи	Освітні завдання	Оздоровчі завдання	Виховні завдання
Початкова школа			
1-4	1)	1)	1)
	2)	2)	2)
	3)	3)	3)
Середня школа			
5-9	1)	1)	1)
	2)	2)	2)
	3)	3)	3)

Класи	Освітні завдання	Оздоровчі завдання	Виховні завдання
Старша школа			
10–11	1)	1)	1)
	2)	2)	2)
	3)	3)	3)

Завдання 2. Схарактеризуйте методичні особливості уроку основної гімнастики в школі (не менше 4).

Завдання 3. Схарактеризуйте умови ефективного уроку основної гімнастики в школі.

1

Організація діяльності учнів на уроці. Вибір методів і прийомів навчання має бути спрямований на досягнення результатів заняття із найменшою затратою енергії та часу

2

3

4

Завдання 4. Схарактеризуйте педагогічні вимоги до проведення уроку основної гімнастики в школі.

Наприклад.

1. *Вирішувати визначену навчальну мету й окремі завдання.*

2. _____

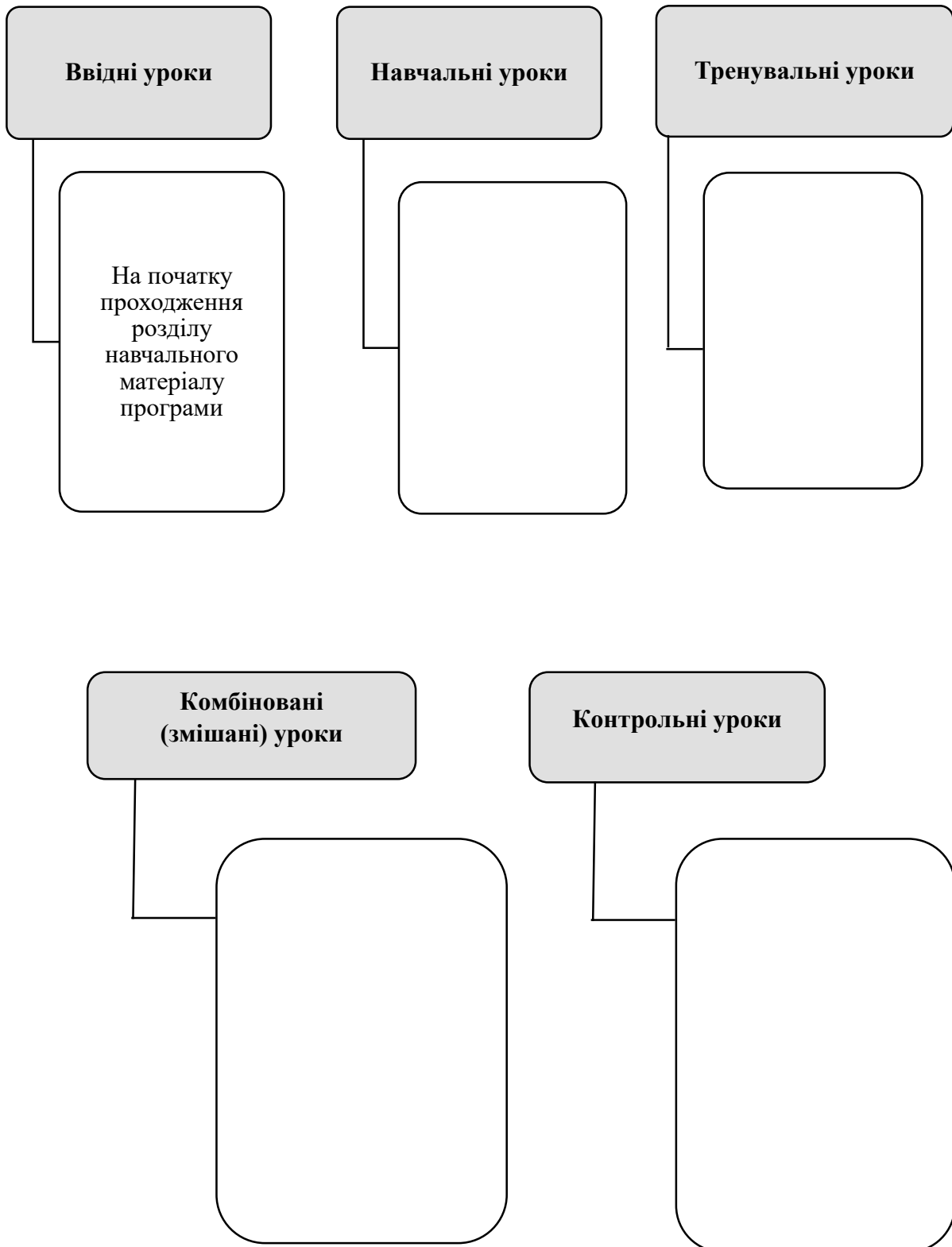
3. _____

4. _____

5. _____

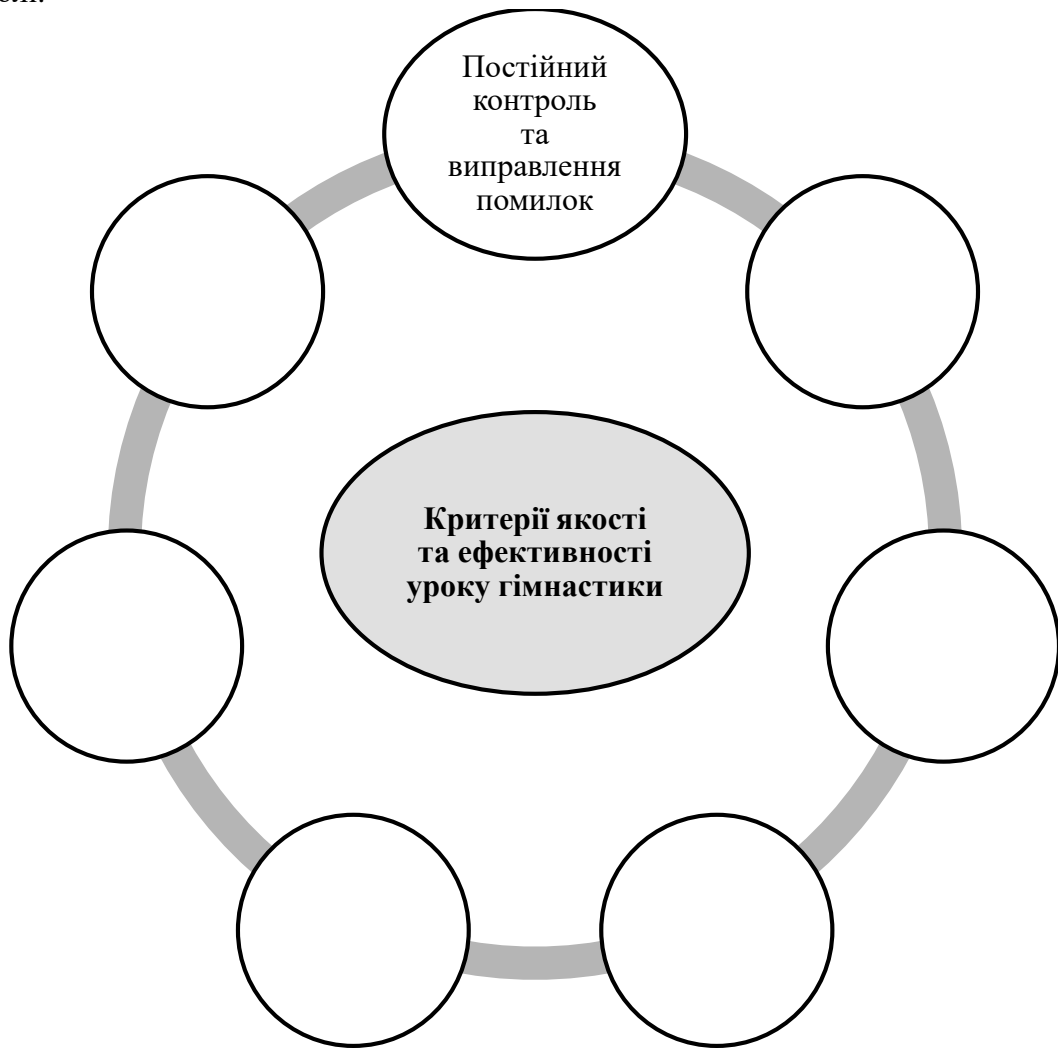
Завдання 5. Заповніть схему. Схарактеризуйте види шкільних уроків основної гімнастики залежно від педагогічних завдань.

**Класифікація шкільних уроків основної гімнастики
залежно від педагогічних завдань**



Завдання 6

А. Схарактеризуйте критерії якості та ефективності уроку основної гімнастики в школі.



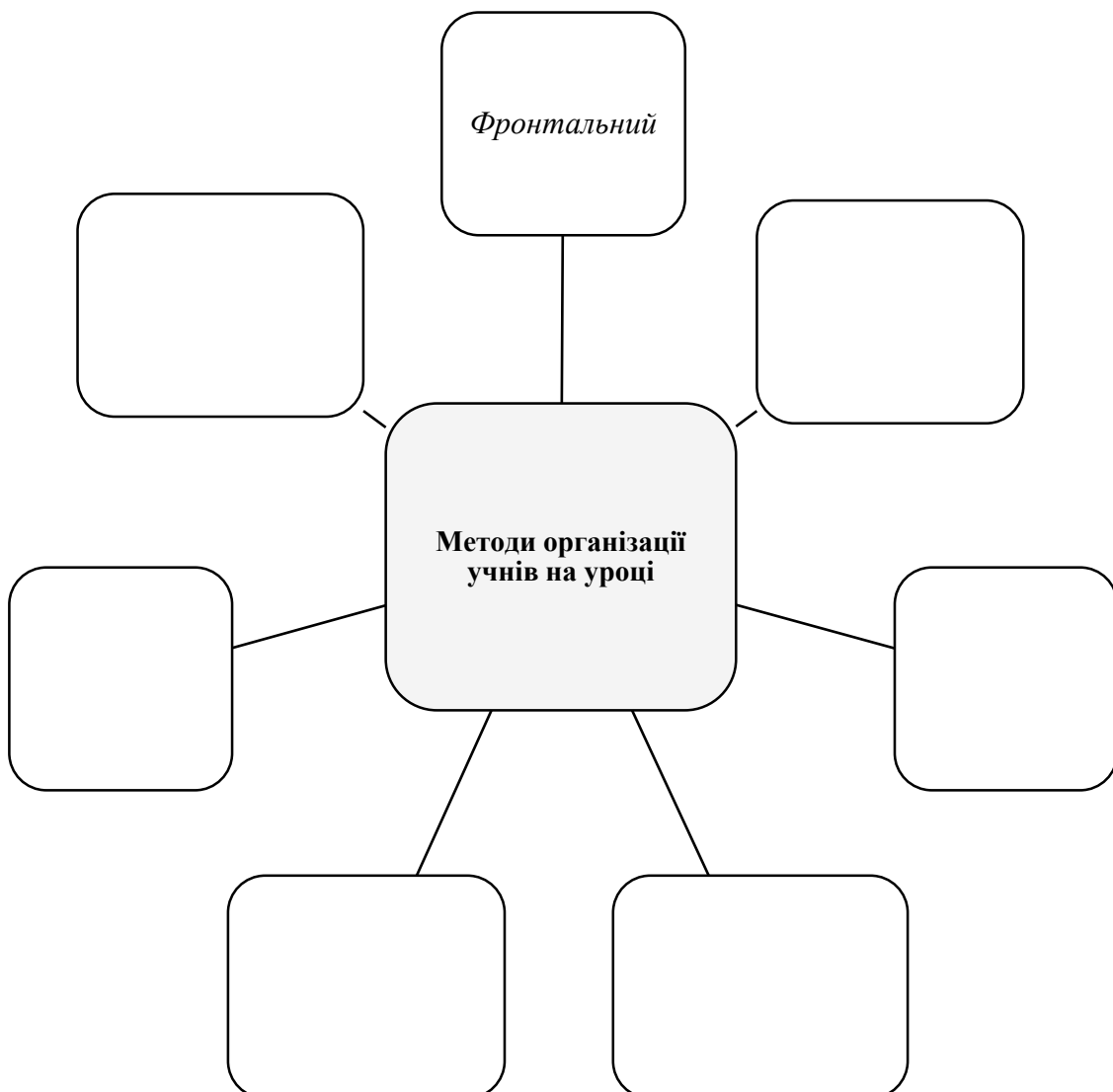
Б. Поміркуйте та зазначте, яких саме критеріїв якості та ефективності уроку гімнастики найчастіше не дотримуються вчителі фізичного виховання і чому. Обґрунтуйте свою відповідь.

Завдання 7. Схарактеризуйте прийоми та засоби для досягнення оптимальної цільності уроку основної гімнастики в школі.

Наприклад:

а) скорочення часу на перешикування, руху при зміні місць занять;

Завдання 8. Зазначте всі відомі вам методи організації діяльності учнів на уроці основної гімнастики в школі.



Практична робота № 22
Методика проведення частин уроку гімнастики:
проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя

Мета: оволодіти методикою самостійного проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя кожним студентом групи відповідно до плану-конспекту заняття.

Хід роботи

Завдання 1. Дайте визначення, що таке «структура уроку гімнастики». Схарактеризуйте вимоги до неї та зміст (зазначити структурні компоненти, тобто назви частин уроку).

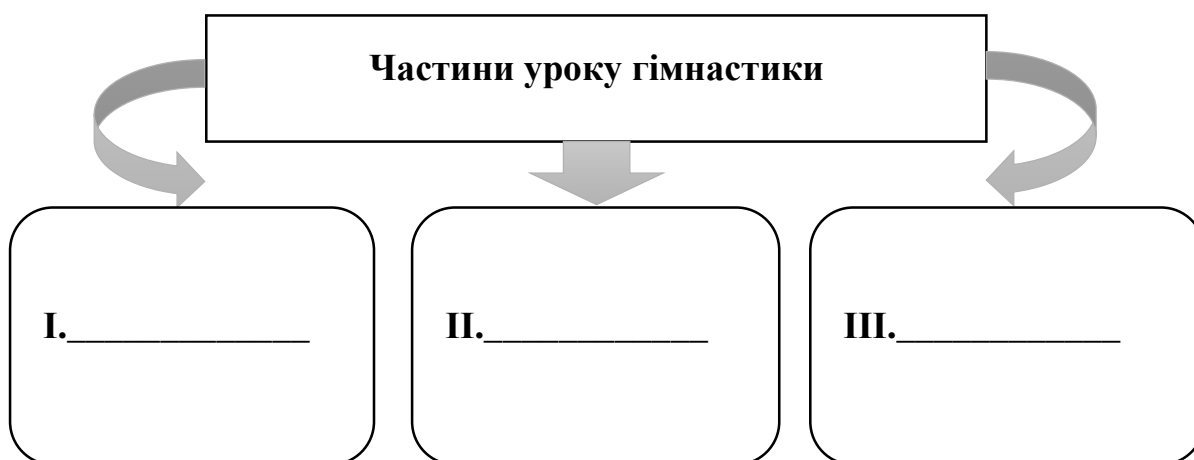
Структура уроку гімнастики — це _____

Вимоги до структури уроку гімнастики:

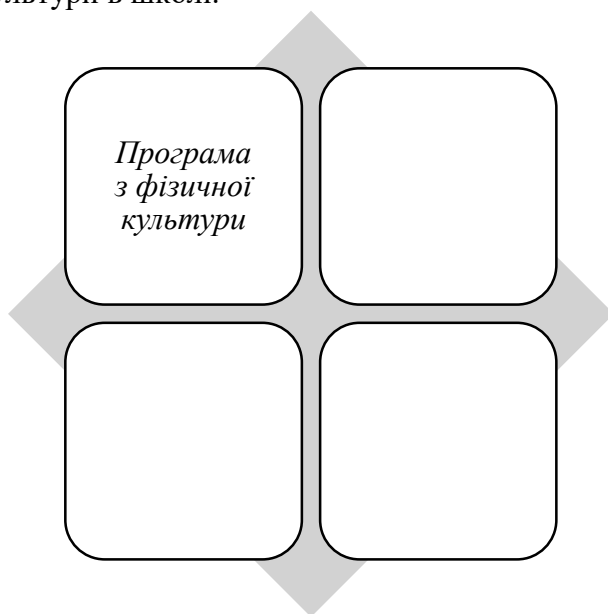
- а) _____

- б) _____

- в) _____



Завдання 2. Зазначте основні документи планування навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі.



Завдання 3. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте зміст основних неурочних форм занять з гімнастики.

Характеристика неурочних форм занять з гімнастики

Гімнастика в режимі шкільного дня	Позакласна робота з гімнастики
<i>Гімнастика до занять — це</i>	<i>Спортивна секція гімнастики — це</i>
<i>Фізкультхвилинка — це</i>	<i>Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) — це</i>
<i>Гімнастичні вправи під час великих перерв і в режимі продовженого дня — це</i>	<i>Індивідуальні (самостійні) заняття гімнастикою — це</i>
	<i>Спортивні змагання, конкурси, показові виступи — це</i>

Завдання 4. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте мету, завдання, основні засоби, тривалість, методичні прийоми та вимоги до вмінь викладача щодо кожної з частин уроку основної гімнастики в школі.

Методичні особливості частин уроку гімнастики

Назва частини уроку	Мета	Завдання	Основні засоби	Тривалість (хв.)	Методичні прийоми	Викладач повинен вміти
Підготовча						

Назва частини уроку	Мета	Завдання	Основні засоби	Тривалість (хв.)	Методичні прийоми	Викладач повинен вміти
Основна						

Назва частини уроку	Мета	Завдання	Основні засоби	Тривалість (хв.)	Методичні прийоми	Викладач повинен вміти
Заключна						

Завдання 5. Схарактеризуйте особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого шкільного віку:

Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми середнього шкільного віку:

Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми старшого шкільного віку:

Практична робота № 23
Методика проведення частин уроку гімнастики:
проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя

Мета: оволодіння методикою самостійного проведення частин уроку основної гімнастики в ролі вчителя кожним студентом групи відповідно до плану-конспекту заняття.

Хід роботи

Завдання 1. Заповніть таблицю. Складіть та опишіть комплекс вправ на відновлювання працездатності учнів молодших класів для проведення заключної частини уроку основної гімнастики. Використовуйте вправи (по 5 в кожній категорії) різного характеру (релаксаційні, масажні, коригуючі, дихальні, вправи на розтягування, ігрові, вправи на увагу). (Заповніть аналогічну таблицю для учнів середніх (5–9) та старших (10–11) класів.)

**Відновлювальні вправи для проведення заключної частини уроку
 основної гімнастики зі школярами молодших класів**

Класи	Категорія	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1–4	Релаксаційні вправи	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		

Класи	Категорія	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Масажні вправи	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		
	Коригуючі вправи	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		

Класи	Категорія	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Дихальні вправи	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		
	Вправи на розтягування	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		

Класи	Категорія	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Ігрові вправи, вправи на увагу	1)		
		2)		
		3)		
		4)		
		5)		
<i>Відновлювальні вправи для проведення заключної частини уроку основної гімнастики зі школярами середніх класів</i>				
5–9
<i>Відновлювальні вправи для проведення заключної частини уроку основної гімнастики зі школярами старших класів</i>				
10–11

Завдання 2. Зазначте власну думку щодо особливостей професійної майстерності вчителя фізичної культури сучасності з питань теорії і методики гімнастики.

Завдання 3

А. Ознайомтеся з алгоритмом розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики в школі (див. Додаток 1).

Б. Складіть розгорнутий план-конспект заняття з основної гімнастики для певного класу за власним вибором згідно з навчальною програмою з фізичної культури за зразком (Додаток 2).

План-конспект уроку з основної гімнастики для учнів _____ класу

Завдання уроку:

- 1. ...
- 2.
- 3. ...

Місце проведення: гімнастична зала

Інвентар: ...

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	... ХВ.	...
.....		
Основна частина	... ХВ.
.....		
Заклучна частина ХВ.
.....		

Загальні вимоги до складання плану-конспекту уроку

1. Кожен конспект уроку містить: завдання, фізичні вправи, розподілені по частинах уроку, дозування матеріалу, організаційно-методичні вказівки.
2. Урок будується згідно з планом на семестр та повинен мати конкретні й чіткі завдання.
3. Запис вправ виконується детально та термінологічно правильно.
4. Всі вправи на уроці дозуються: часом, кількістю повторень, обсягом дистанції.
5. Вправи в основній частині уроку за необхідності записуються окремо для юнаків та дівчат.
6. До окремих частин уроку надаються чіткі організаційно-методичні вказівки.
7. Необхідно, щоб методичні вказівки вказували на шляхи розв'язання завдань уроку з урахуванням особливостей контингенту.
8. Вправи слід записувати в суворій методичній послідовності.
9. План-конспект уроку має бути виконаний за формою (*Додаток 2*).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Етапи розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики

Етапи роботи	Зміст роботи	Основні вимоги	Примітки
1	Сформулювати і зазначити основні завдання уроку	Завдання повинні мати освітню спрямованість	Завдання ставляться, спираючись на робочий план
2	Розробити методику розв'язання кожного з основних завдань окремо	Записуються послідовно всі дії викладача і учнів	Бажано кожне завдання та його розв'язання записувати на окремих аркушах
3	Визначити послідовність розв'язання основних завдань уроку	Розв'язання одного завдання не має впливати на наступне	Спочатку розв'язуються завдання, що характеризуються складністю для ЦНС, або які доцільно розв'язувати насамперед (наприклад, пов'язані з розучуванням стройових вправ)
4	Визначити допоміжні завдання уроку, їх місце (до, між і після розв'язання основних завдань) та засоби розв'язання	Вибрані засоби для розв'язання допоміжних завдань мають чітко відповідати своєму призначенню і бути відомі учням	Спочатку уроку має бути передбачено: побудову, рапорт, перевірку присутніх, повідомлення змісту уроку. У кінці — зниження навантаження, підготовку до наступної роботи або відпочинку
5	Записати весь урок за рекомендованою формою в зазначеній послідовності виконання всіх дій і вправ	Спочатку оформляється титульна сторінка, записуються основні дані (за необхідності), основні завдання і далі за рекомендованою формою	Основні завдання записуються у порядку їх розв'язання. Вони записуються повторно перед їх розв'язанням
6	Визначити і записати дозування (якщо воно не передбачене при записі самої вправи), методичні вказівки	Дозування за часом записується для ходьби чи бігу, гри тощо. У решті випадків вказується кількість повторень	При зазначенні методичних вказівок не слід записувати те, що має виконуватися і без них (наприклад, обов'язки викладача; виконувати вправи без помилок) тощо

План-конспект уроку
з основної гімнастики для учнів ____ класів

Завдання уроку:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Місце проведення: _____

Інвентар: _____

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (..... хв)</i>		

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Основна частина (..... хв)</i>		

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Заклучна частина (..... хв)</i>		

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика: коротко про головне (методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту). Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Житомир: Вид-во Житомир. держ. ун-ту ім. Івана Франка, 2010. 76 с.
3. Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підруч. Видання 4-те, доп., перероб. Київ: ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2016. 330 с.
4. Євстратов П.І., Виклюк Я.І., Гаур'як О.Д., Мединський С.В. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2004. 80 с.
5. Євстратов П.І. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: метод. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2009. 68 с.
6. Сал'ямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська літ-ра, 2010. 144 с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб.: в 2 т. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.; Т. 2. 464 с.

Навчально-методичне видання

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ГІМНАСТИКА

І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник
з питань проведення практичних та самостійних робіт
для студентів закладів вищої освіти

Науково-методичний центр видавничої діяльності
Київського університету імені Бориса Грінченка

Завідувач НМЦ видавничої діяльності *М.М. Прядко*
Відповідальна за випуск *А.М. Даниленко*
Над виданням працювали: *Л.В. Потравка, О.Д. Ткаченко*

Підписано до друку 16.03.2020 р.
Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 16,65.
Наклад 20 пр. Зам. № 0–000.

Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2,
м. Київ, 04053. Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.