

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
*О.Б. Жильцов*

2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАЩА

для студентів

спеціальності 014 Середня освіта  
предметної спеціальності 014.11 Фізична культура  
освітнього рівня молодший спеціаліст

Київ – 2019


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Спеціальний код 02130554  
Відділення фізичного  
виховання та спорту  
Київ  
*Жильцов*  
№ *01* / *20*

Розробник: Колоскова Надія Олексіївна, викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка.


Викладач: Осипенко О.В.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

Протокол від «30» серпня 2018 р. № 1.

Голова циклової комісії  Н.О. Колоскова

Робочу програму перевірено «05» вересня 2018 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  З.Л. Гейхман

Заступник директора з навчальної роботи  Я.В. Карлінська

Пролонговано:

На 2019/2020 н.р. (Колоскова Н.О.), «29» серпня 2019 р., протокол № 1

На 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	денна форма навчання		
Вид дисципліни	Обов'язкова		
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180	4/120	2/60
Курс	2	3	4
Семестр	3-4	5-6	7
Кількість змістових модулів за розподілом	2	2	1
Обсяг кредитів	6	4	2
Обсяг годин, в тому числі	180	120	60
Аудиторні	108	72	36
Модульний контроль	12	8	4
Семестровий контроль	-	-	-
Самостійна робота	60	40	20
Форма семестрового контролю	залік	-	Іспит

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – поглибити теоретичну та практичну підготовку студентів із гімнастики для здійснення навчального процесу з дітьми шкільного віку в загальноосвітній школі.

### **Завдання предмета:**

- набути знання з теорії та методики гімнастики;
- засвоїти техніку гімнастичних вправ, вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- розробити поурочний план та план-конспект уроку з гімнастики в ЗОШ;
- засвоїти методику проведення змагань з гімнастики в ЗОШ, вміти судити різні види гімнастики, знати положення змагань;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань теорії гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

## 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

### **Знати :**

- історію розвитку гімнастики і її сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів гімнастики, термінологію і характеристики техніки гімнастичних вправ;
- техніку виконання гімнастичних вправ і методику навчання технічним елементам;
- організацію і проведення змагань з гімнастики, правила змагань, особливості суддівства;
- порядок надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій.

### **Вміти:**

- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити прийомів техніки гімнастичних вправ дітей шкільного віку;
- виділити основні помилки при навчанні технічних елементів;
- організувати та провести змагання із гімнастики в ЗОШ;
- судити змагання із гімнастики.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>II курс</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Загально розвиваючі вправи</b>							
Тема 1. Історія виникнення гімнастики.	2	2					
Тема 2. Види гімнастики.	2	2					
Тема 3. Заходи попередження травматизму на заняттях із гімнастики.	8	2				2	4
Тема 4. Стройові вправи.	8			2		2	4
Тема 5. Термінологія гімнастичних вправ.	8			2			6
Тема 6. Загально розвиваючі вправи.	16			8		2	6
Тема 7. Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками).	12			10		2	
Модульний контроль	4						
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>6</b>		<b>22</b>		<b>8</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Опорні стрибки та акробатичні вправи</b>							
Тема 1. Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).	10	4				2	4
Тема 2. Техніка виконання акробатичних вправ.	14	2		6		2	4
Тема 3. Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	20	2		8		4	6
Тема 4. Техніка вправ в висах та упорах.	16			8		2	6
Тема 5. Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	16			8		2	6
Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	22	4		6		4	6
Тема 7. Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	14						8
Модульний контроль	8						
<b>Разом</b>	<b>120</b>	<b>12</b>		<b>44</b>		<b>16</b>	<b>40</b>

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>III курс</b>							
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика в системі фізичного виховання в ЗОШ</b>							
Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання в загальноосвітній школі.	2	2					
Тема 2. Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).	2	2					
Тема 3. Методика навчання стройовим вправам для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	6	2		2		2	
Тема 4. Методика навчання загально розвиваючих вправ для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	8	2		4		2	
Тема 5. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	18	2		4		2	10
Тема 6. Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	10			4		2	4
Тема 7. Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	10			4			6
Модульний контроль	4						
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>10</b>		<b>18</b>		<b>8</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 4. Методика навчання гімнастичним вправам</b>							
Тема 1. Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.	10	4		2			
Тема 2. Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ (стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	12	2		4		2	6
Тема 3. Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	10	2		2		2	6
Тема 4. Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату ( у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).	10			4		2	
Тема 5. Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.	12	2		4		2	8
Тема 6. Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки.	2			2			
Модульний контроль	4						
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>10</b>		<b>18</b>		<b>8</b>	<b>20</b>

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
IV курс Змістовий модуль 5.Методика навчання гімнастичним вправам							
Тема 1. Навчально-методична підготовка викладача до занять з гімнастики (теоретична та практична підготовка ).	2	2					
Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів.	2	2					
Тема 3. Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.	12	2		4			6
Тема 4. Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.	12			4		2	6
Тема 5. Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	14			6		2	6
Тема 6. Особливості побудови самостійних занять із гімнастики.	6	2				2	2
Тема 7. Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики.	8			6		2	
Модульний контроль	4						
Разом	<b>60</b>	<b>8</b>		<b>20</b>		<b>8</b>	<b>20</b>
Усього	<b>*360</b>	<b>46</b>		<b>122</b>		<b>48</b>	<b>120</b>

\* З урахуванням МКР 24 год.

## 5.Програма навчальної дисципліни

### КУРС II

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I.

#### ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

**Тема 1.** Історія виникнення гімнастики.

**Тема 2.** Види гімнастики.

**Тема 3.** Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

**Тема 4.** Стройові вправи..

**Тема 5** Термінологія гімнастичних вправ

**Тема 6.** Загально-розвиваючі вправи.

**Тема 7.** Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками).

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Стройові вправи.	2
2	Термінологія гімнастичних вправ	2
3-6	Загально-розвиваючі вправи.	8
7-11	Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками).	10
	<b>Всього</b>	<b>22</b>



## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

### ОПОРНІ СТРИБКИ ТА АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

**Тема 1.** Техніка виконання гімнастичних вправ ( акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).

**Тема 2.** Техніка виконання акробатичних вправ.

**Тема 3.** Техніка виконання опорного стрибка через гімнастичного козла.

**Тема 4.** Техніка виконання вправ в висах та упорах.

**Тема 5.** Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.

**Тема 6.** Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.

**Тема 7.** Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1-3	Техніка виконання акробатичних вправ.	6
4-7	Техніка виконання опорного стрибка через гімнастичного козла.	8
8-11	Техніка виконання вправ у висах та упорах.	8
12-15	Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	8
16-19	Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	8
20-22	Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	6
	<b>Всього</b>	<b>44</b>

## КУРС ІІІ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

**Тема 1.** Гімнастика в системі фізичного виховання в загальноосвітній школі.

**Тема 2.** Оздоровчі види гімнастики ( вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).

**Тема 3.** Методика навчання стройовим вправам для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Тема 4.** Методика навчання загально-розвиваючих вправ для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Тема 5.** Методика навчання загально-розвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Тема 6.** Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Тема 7.** Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Методика навчання стройовим вправам для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	2
2-3	Методика навчання загально-розвиваючих вправ для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	4
4-5	Методика навчання загально-розвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	4
6-7	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	4
8-9	Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	4
	<b>Всього</b>	<b>18</b>

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV.

### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

**Тема 1.** Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.

**Тема 2.** Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).

**Тема 3.** Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.

**Тема 4.** Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату ( у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).

**Тема 5.** Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.

**Тема 6.** Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичних та динамічних).

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.	2
2-3	Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	4
4	Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	2
5-6	Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату ( у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).	4
7-8	Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.	4
9	Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичних та динамічних).	2
	<b>Всього</b>	<b>18</b>

**КУРС IV**  
**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V.**  
**РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ**

**Тема 1.** Навчально-методична підготовка викладача до занять із гімнастики (теоретична та практична підготовка).

**Тема 2.** Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів.

**Тема 3.** Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.

**Тема 4.** Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.

**Тема 5.** Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).

**Тема 6.** Особливості побудови самостійних занять з гімнастики.

**Тема 7.** Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми практичного заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
1-2	Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.	4
3-4	Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.	4
5-7	Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	6
8-10	Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики	6
	<b>Всього</b>	<b>20</b>

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	6	6	5	5
Відвідування практичних занять	1	12	12	22	22	9	9
Робота на практичному занятті	10	12	120	22	220	90	90
Виконання завдання для самостійної роботи	5	4	20	7	35	7	35
Виконання контрольної роботи	25	2	25	4	100	2	50
<b>Разом</b>		<b>180</b>		<b>383</b>		<b>189</b>	
<b>Максимальна кількість балів на 2 курсі -563</b>							
<b>Розрахунок коефіцієнта – 5.63</b>							

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5	4	4
Відвідування практичних занять	1	9	9	10	10
Робота на практичному занятті	10	9	90	10	100
Виконання завдання для самостійної роботи	5	3	15	4	20
Виконання контрольної роботи	25	2	50	2	50
Написання ІНДЗ	30	-	-	1	30
<b>Разом</b>		<b>169</b>		<b>214</b>	
<b>Максимальна кількість балів за 3-4 курс -572</b>					
<b>Розрахунок коефіцієнта – 9,5</b>					

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання  
(оцінюється на 5 балів).

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики	4	5
2	Стройові вправи	4	5
3	Термінологія гімнастичних вправ	6	5
4	Загально-розвиваючі вправи	6	5
5	Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	8	5
6	Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	6	5
7	Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	6	5
8	Техніка вправ в висах та упорах.	6	5
9	Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	6	5
10	Техніка виконання акробатичних вправ.	4	5
11	Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).	4	5
12	Методика навчання загально-розвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів	10	5
13	Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів	4	5

	загальноосвітніх навчальних закладів.		
14	Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	6	5
15	Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	6	5
16	Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	6	5
17	Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.	8	5
18	Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики.	6	5
19	Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.	6	5
20	Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).	6	5
21	Особливості побудови самостійних занять із гімнастики.	2	5
	<b>Всього</b>	<b>120</b>	<b>105</b>



### 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі

### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

<b>Оцінка</b>	<b>Кількість балів</b>
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

**7. Навчально-методична карта дисципліни**  
**II курс**

Разом 180 год., лекцій 18 год., практичних – 66 год., індивідуальних – 24 год., самостійної роботи – 60 год., модульного контролю 12 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	№ п/п	Дати	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
<b>Змістовний модуль I</b>	<b>Загально-розвиваючі вправи</b>	<b>180 балів</b>			Історія виникнення гімнастики			<b>20 балів</b>	<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>
					Види гімнастики				
					Заходи попередження травматизму на заняттях із гімнастики.		Термінологія гімнастичних вправ		
							Стройові вправи		
							Загальнорозвиваючі вправи		
							Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками)		
<b>Змістовний модуль II</b>	<b>Опорні стрибки та акробатичні</b>	<b>383 бали</b>			Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова			<b>35 балів</b>	<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>

				підготовка).				
				Техніка виконання акробатичних вправ.			Техніка виконання акробатичних вправ.	
				Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».			Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	
				Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.			Техніка вправ в висах та упорах.	
							Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	
							Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	
							Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки ( статичні та динамічні вправи).	

### III курс

Разом 120 год., лекції – 20 год., індивідуальна робота – 16 год., самостійна робота – 40 год., практична робота – 36 год., підсумковий контроль – 8 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	№ п/п	Дати	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНДЗ	Види поточного контролю
<b>КУРС III</b>										
<b>Змістовний модуль III</b>	<b>Гімнастика в системі фізичного виховання в загальноосвітній школі</b>	<b>189 балів</b>			Гімнастика в системі фізичного виховання в загальноосвітній школі.			<b>15 балів</b>		<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>
					Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).					
					Методика навчання стройовим вправам для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.		Методика навчання стройовим вправам для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.			

				Методика навчання загально розвиваючих вправ для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.		Методика навчання загально розвиваючих вправ для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.				
				Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.						Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
										Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
										Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
<b>Змістовний модуль IV</b>	<b>Методика навчання гімнастичним вправам</b>	<b>169 балів</b>		Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.						
				Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення		Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.		<b>15 балів</b>		
									<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>	

				лежачи і стоячи).					
				Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.				Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	
				Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях				Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	
								Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату ( у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).	
								Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях	
								Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки.	

### Курс IV

Разом 60 год., лекції – 8 год., індивідуальна робота – 8 год., самостійна робота – 20 год., практична робота – 20 год., підсумковий контроль – 4 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	№ п/п	Дати	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНД З	Види поточного контролю
<b>КУРС IV</b>										
<b>Змістовний модуль V</b>	<b>Регулювання навантаження на уроках гімнастики</b>	<b>214 балів</b>			Навчально-методична підготовка викладача до занять з гімнастики (теоретична та практична підготовка).					<b>Модульний підсумковий контроль (50 балів)</b>
					Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики у школярів		Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики			
					Способи регулювання навантаження на уроках гімнастики		Методика навчання страхування та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ.			
								<b>20 балів</b>	<b>30 балів</b>	

				Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо).		Гімнастика у руховому режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, години здоров'я тощо)			
				Особливості побудови та змісту самостійних занять із гімнастики.		Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять із гімнастики.			



## 8. Індивідуальні завдання

**Індивідуальна навчально-дослідна робота** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНЗД захистом навчального проекту в аудиторії з використанням сучасних інформаційно-технічних засобів.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу «Гімнастика із методикою викладання» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності та знань.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

### **Структура ІНДЗ:**

- вступ – тема, мета, завдання роботи та основні її положення;
- теоретичне обґрунтування — виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- методи – вказуються і коротко характеризуються;
- основні результати роботи – подаються результати, презентація з теми, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз;
- висновки;
- список використаної літератури.

### **Порядок подання та захист ІНДЗ:**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді скріпленого (зшитого) реферату з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання (за об'ємом до 10 арк.) на сторінках формату А4.
2. ІНДЗ подається викладачу, який читає лекційний курс з даної дисципліни та приймає залік, не пізніше ніж за 2 тижні до заліку.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (практичному, семінарському) з курсу на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу з демонстрацією презентації засобами сучасних інтерактивних технологій.
4. Бали за ІНДЗ є обов'язковим компонентом і враховуються при виведенні загальної суми балів з навчального курсу.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.	2 балів
2.	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	8 балів
3.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	8 балів
4.	Створення презентації та захист роботи.	8 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, презентація, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).	4 бали
<b>Разом:</b>		<b>30 балів</b>

### Орієнтовна тематика індивідуально-дослідної роботи:

1. Розвиток гімнастики в Україні.
2. Перспективи розвитку гімнастики в Україні.
3. Засоби гімнастики. Характеристика гімнастичних вправ.
4. Методичні особливості гімнастики.
5. Розвиток фізичних якостей у юних гімнастів.
6. Етапи і методи навчання гімнастичним вправам.
7. Дихальна гімнастика.
8. Суддівство та визначення переможців у гімнастичних змаганнях.
9. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
10. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та їх попередження.
11. Значення страхування на заняттях гімнастикою.
12. Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого віку.
13. Методи й прийоми регуляції фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
14. Загальні методичні положення: завдання, вибір засобів, щільність занять, вимоги до уроків гімнастики.
15. Підготовча частина занять: завдання, засоби, послідовність вправ, загальні вимоги щодо проведення, методичні прийоми проведення підготовчої частини.
16. Основна частина занять: загальні завдання, засоби, послідовність вправ, загальні вимоги до проведення, методичні прийоми основної частини.
17. Заключна частина занять: завдання, засоби. Підготовка вчителя до уроку.
18. Розвиток фізичних якостей за допомогою гімнастичних вправ.
19. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня: гімнастика до заняття, фізкультхвилинка(та ін.)
20. Характеристика рухових здібностей у гімнастиці.
21. Енергозабезпечення рухової діяльності.
22. Методика розвитку швидкості у гімнастиці.
23. Методика розвитку координаційних здібностей у гімнастів.
24. Методи розвитку сили під час гімнастики.
25. Методика розвитку витривалості у гімнастиці.
26. Методика розвитку гнучкості у гімнастів.
27. Виховання постави у школяра засобами гімнастики.
28. Особливості побудови та змісту самостійних занять з гімнастики.
29. Врахування вікових особливостей та стану фізичного розвитку школярів під час проведення занять з гімнастики.
30. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.

## 9. Рекомендована література:

1. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2011. – 55 с.
2. Константинова Л.А. Методика навчання акробатичним вправам в початкових класах (метод.розробка)/ Л.А. Константинова, Н.И. Смирнова, 2008.-125с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків / Т. Ю. Круцевич, М. І.Воробйов //Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – Київ: Поліграф- Експрес, 2005. – 196 с.
4. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2011.
5. Смолевський В.М. Гімнастика – методика викладання: навчальний посібник. для інституту фіз. культ./ За ред. В.М.Смолевського. – Мінськ, 2007. – 336 с.
6. Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко,Н.Ю. Смирнова, Н.Л. Корж. –З.:ЗДУ, 2004. – с. 184

## Інтернет-ресурси :

1. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
2. [www.Ukraine-rg.com.ua](http://www.Ukraine-rg.com.ua)
3. [www.osvita.ua](http://www.osvita.ua)
4. [www.zakon.rada.ua](http://www.zakon.rada.ua)
5. [6.youtube.com/channel/UC3iJ\\_A7HV3ulHXTVxIShn](https://www.youtube.com/channel/UC3iJ_A7HV3ulHXTVxIShn)

