

**А. Г. Черноштан**



# **ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**навчальна програма для студентів  
вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації  
спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»**



**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**  
Державний заклад  
«Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»

**А. Г. Черноштан**

## **Гімнастика з методикою викладання**

**навчальна програма для студентів  
вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації  
спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»**

Луганськ  
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»  
2012

УДК 796.41.(073)  
ББК 75.6р3-21  
Ч75

*Рецензенти:*

- Ротерс Т. Т.* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Горащук В. П.* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації і валеології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Сіроштан В. М.* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Луганського державного медичного університету.

Ч75 Чорноштан А. Г. Гімнастика з методикою викладання : навчальна програма для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації спец. 6.010201 „Фізичне виховання” / А. Г. Чорноштан ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 130 с.

Пропоновану навчальну програму з дисципліни „Гімнастика з методикою викладання” розраховано на забезпечення професійної підготовки студентів спеціальності „Фізичне виховання” вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр”. Програму побудовано за модульним принципом, вона базується на вимогах Закону України „Про вищу освіту”, Положенні про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, Положенні про організацію навчального процесу в Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка.

Програму призначено для викладачів і студентів інститутів та факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів.

УДК 796.41.(073)  
ББК 75.6р3-21

*Рекомендовано до друку навчально-методичною радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 1 від 12 вересня 2012 року)*

© Чорноштан А. Г., 2012  
© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012

## Зміст

Пояснювальна записка.....	4
Розділ 1. Програмний матеріал 1 курсу.....	6
1.1. Змістовні програмні настанови.....	7
1.2. Рейтингова система педагогічного контролю.....	48
Розділ 2. Програмний матеріал 2 курсу.....	52
2.1. Змістовні програмні настанови.....	53
2.2. Рейтингова система педагогічного контролю.....	78
Розділ 3. Програмний матеріал 3 курсу.....	79
3.1. Змістовні програмні настанови.....	80
3.2. Рейтингова система педагогічного контролю.....	101
Розділ 4. Програмний матеріал 4 курсу.....	102
4.1. Змістовні програмні настанови.....	103
4.2. Рейтингова система педагогічного контролю.....	113
Література.....	114
Додаток А. Завдання до навчальної практики та критерії їх оцінювання.....	116
Додаток Б. Нормативи з фізичної підготовленості студентів.....	126

## ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальну програму з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» розроблено відповідно до Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (наказ МОН України від 2 червня 1993 року № 161), Наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про затвердження форм документів з підготовки кадрів у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації» (наказ № 384, від 29 березня 2012 року), Положень про організацію навчального процесу та організацію самостійної роботи студентів у Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка, нормативних документів з ECTS.

Курс гімнастики з методикою викладання є одним з основних у системі професійно-педагогічної підготовки фахівця з фізичного виховання освітніх закладів різних рівнів. Інноваційні підходи до змісту й технологій професійної підготовки вимагають і відповідних навчальних програм, орієнтованих на забезпечення високого рівня мотивації, пізнавальної активності й самостійності студентів у навчальній діяльності, формування професійної компетентності майбутнього фахівця.

Метою курсу гімнастики та методики її викладання є формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різноманітних форм занять гімнастикою з різним контингентом; розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей майбутніх фахівців.

Основними завданнями курсу визначено такі: оволодіння практичним програмним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації і проведення різних форм занять гімнастикою; реалізація творчих можливостей студентів у моделюванні майбутньої професійної діяльності; формування методичних умінь і навичок майбутніх фахівців; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей студентів.

Пропонована навчальна програма з гімнастики побудована за модульним принципом і розрахована на забезпечення професійної підготовки студентів інститутів і факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів за модульно-рейтинговою технологією. Змістовна частина модульної програми курсу гімнастики й методики її викладання визначається дидактичною метою прикладного спрямування і побудована за діяльнісними ознаками.

Така побудова програми створює умови, за яких уміння й навички студентів формуються на системі фундаментальних професійних знань, що відповідає програмам системно-операційного типу. У структурному відношенні програма складається з чотирьох макромодулів (відповідно терміну навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» – 4 роки), системоутворюючим фактором яких є комплексна дидактична мета. Програма кожного року навчання структурована певною кількістю змістовних модулів, які виступають завершеними блоками навчальної інформації. Найменшою структурною одиницею модуля виступають навчальні елементи, в яких відбито програмний матеріал курсу гімнастики з методикою викладання. Опрацювання змісту модуля починається з цілепрогностичного навчального елемента, в якому відбито інтегруючу дидактичну мету вивчення означеного змістовного модуля. Програмні змістовні настанови відбито у порядкових навчальних елементах. Кожен модуль супроводжується завданнями до самостійної роботи і відповідними формами контролю. Розподіл навчальних годин за роками навчання і семестрами подано у зведеній таблиці.

Побудова програми за модульним принципом дозволяє формулювати цілі й завдання в особистісно орієнтованому аспекті, трансформувати роль викладача, здійснювати оперативну корекцію процесу навчання, індивідуалізувати темп засвоєння студентами навчальної інформації і забезпечити оперативний зворотний зв'язок у процесі проведення педагогічного контролю. Підсумковою формою контролю у 3-му і 6-му семестрах є залік, у 8-му – екзамен. Підсумкове оцінювання наприкінці кожного курсу здійснюється у межах 100-бальної шкали ECTS з подальшим переведенням у національну системи оцінки.

### **Кількість годин за навчальним планом**

Курс	I півріччя				II півріччя				Усього				
	Лекції	Практичні зан.	Самостійна робота	Підс. контроль	Лекції	Практичні зан.	Самостійна робота	Підс. контроль	Лекції	Практичні зан.	Самостійна робота	Загалом	Кредитів
I					4	12	20		4	12	20	36	1,0
II	4	30	38	залік	4	20	30		8	50	68	126	3,5
III	4	28	40			24	30	залік	4	52	70	126	3,5
IV	4	20	30			40	104	екз	4	60	134	198	5,5
<b>Загалом</b>									<b>20</b>	<b>174</b>	<b>292</b>	<b>486</b>	<b>13,5</b>

**РОЗДІЛ 1**  
**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ 1 КУРСУ**

<b>Зміст курсу</b>						
<b>№</b>	<b>Змістовні модулі дисципліни</b>	<b>Кількість годин</b>				
		зага- льна	лекції	практ. зан.	лаб. роб.	само- стійна роб.
1.	Модуль № 1 Гімнастика у державній системі фізичного виховання.	2	2			
2.	Модуль № 2 Історія розвитку гімнастики.	2				2
3.	Модуль № 3 Гімнастична термінологія.	4	2			2
4.	Модуль № 4 Попередження травматизму на за- няттях з гімнастики.	2				2
5.	Модуль № 5 Стройові вправи.	4		2		2
6.	Модуль № 6 Загальнорозвиваючі вправи.	4		2		2
7.	Модуль № 7 Прикладні вправи.	4		2		2
8.	Модуль № 8 Вправи на гімнастичних приладах.	4		2		2
9.	Модуль № 9 Стрибки.	4		2		2
10.	Модуль № 10 Акробатичні вправи.	4		2		2
11.	Модуль № 11 Рухливі ігри та ігрові завдання.	2				2
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>20</b>

## 1.1. ЗМІСТОВНІ ПРОГРАМНІ НАСТАНОВИ

### МОДУЛЬ 1

#### Гімнастика у державній системі фізичного виховання

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про гімнастику як систему специфічних засобів і науково-розроблених методичних прийомів, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей та оздоровлення осіб, що займаються гімнастикою; обґрунтування значення гімнастичних засобів, видів і форм занять гімнастикою у вирішенні завдань щодо реалізації цільової державної програми розвитку масової фізичної культури і спорту.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 1

##### 1-1 Значення й місце гімнастики в державній системі фізичного виховання

Гімнастика як історично складена система специфічних вправ і науково-розроблених методичних прийомів, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових якостей та оздоровлення осіб, що займаються гімнастикою. Значення гімнастики в реалізації довгострокової цільової державної програми розвитку масової фізичної культури й спорту. Державні та самодіяльно-громадські форми організації занять гімнастикою. Значення та місце гімнастики в державних освітніх програмах з фізичної культури.

##### 1-2 Завдання гімнастики

Основні завдання гімнастики на сучасному етапі розвитку суспільства: 1) освітньо-розвивального впливу; 2) оздоровчого впливу; 3) надбання життєво важливих рухових умінь і навичок прикладного характеру; 4) виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості; 5) засвоєння спортивних програм різного ступеня складності.

##### 1-3 Методичні особливості гімнастики

Методичні особливості гімнастики 1. Всебічний вплив на організм людини; 2. Різноманітність засобів гімнастики; 3. Відносно вибір-



ковий вплив вправ; 4. Суворе регламентація педагогічного процесу і точне регулювання навантаження; 5. Різна методика застосування вправ у залежності від висунутих завдань.

### **1-4 Види гімнастики**

#### 1. Освітньо-розвивальна спрямованість:

- базова група (основна, атлетична, жіноча гімнастика);
- прикладна група (професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна).

#### 2. Оздоровча спрямованість:

- гігієнічна група (ранкова, виробнича, ритмічна гімнастика);
- лікувальна група (коригувальна, реабілітаційно-відновлювальна, функціональна гімнастика).

#### 3. Спортивна спрямованість:

- масова група (спортивна, художня, ритмічна, атлетична гімнастика, спортивна акробатика);
- спеціалізована група (спортивна, художня, ритмічна, атлетична гімнастика, спортивна акробатика).

### **1-5 Засоби гімнастики**

Класифікація гімнастичних вправ: 1. Стройові вправи. 2. Загально-розвиваючі вправи. 3. Прикладні вправи. 4. Акробатичні вправи. 5. Вільні вправи. 6. Вправи на гімнастичних приладах. 7. Стрибки. 8. Вправи художньої гімнастики.

Основні напрямки застосування засобів гімнастики – використання вправ у процесі загального фізичного розвитку людини; застосування засобів гімнастики для формування життєво важливих навичок; оволодіння складними гімнастичними вправами у процесі інтенсивної фізичної підготовки та спортивної практики.

### **1-6 Характеристика особистості спеціаліста в галузі масових видів гімнастики**

Професіограма спеціаліста в галузі масових видів гімнастики. Складові професіограми вчителя фізичної культури. Критерії оцінювання професійно-педагогічної підготовки студентів.

**1-7 Основні завдання курсу “Гімнастика з методикою викладання”.** Значення гімнастики у формуванні світогляду студентів, її роль у системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Завдання курсу гімнастики та методики її викладання. Гімнастика як частина науки про фізичне виховання.

### **1-8 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Ознайомитися зі структурою та змістом програми з фізичної культури (варіативний модуль “Гімнастика”) для загальноосвітніх шкіл (мета, завдання, основи теоретичних знань, практичний матеріал).
2. Проаналізувати й зробити короткий опис практичного матеріалу з гімнастики для початкової школи.
3. На підставі аналізу навчальних посібників з теорії та методики гімнастики конкретизувати завдання оздоровчого й виховного впливу, що вирішуються на заняттях гімнастикою.
4. Охарактеризувати основні засоби різних видів гімнастики освітньо-розвивальної, оздоровчої та спортивної спрямованості.

### **1-9 Контроль**

**Форми контролю** – теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Висвітлити значення та місце гімнастики в державній системі фізичного виховання.
2. Визначити завдання гімнастики та її специфічну спрямованість.
3. Охарактеризувати методичні особливості гімнастики та їх значення у формуванні історично складеної гімнастичної методики.
4. Дати змістовну характеристику різним видам гімнастики.
5. Обґрунтувати класифікацію засобів гімнастики, охарактеризувати групи гімнастичних вправ та їх специфічні можливості.
6. Розкрити зміст поняття “професіограма” спеціаліста в галузі масових видів гімнастики.
7. Описати критерії рейтингового оцінювання професійно-педагогічної підготовки студентів з гімнастики за модульної технології навчання.
8. Охарактеризувати гімнастику як частину науки про фізичне виховання.
9. Висвітлити значення гімнастики в системі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Історія розвитку гімнастики**

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** обґрунтування необхідності історичного підходу до вивчення гімнастики; ознайомлення з етапами розвитку гімнастики; системний аналіз історії розвитку гімнастики в Україні та визначення основних тенденцій й перспектив розвитку національної системи гімнастики.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 2**

##### **2-1 Гімнастика у стародавньому світі та середньовіччі**

Значення й необхідність історичного підходу до вивчення гімнастики. Основні закономірності розвитку гімнастики. Виникнення гімнастики. Гімнастика в стародавньому світі. Призначення та форми занять гімнастикою в Індії, Китаї, Давній Греції, Римській імперії. Взаємозв'язок змісту, завдань та рівня розвитку гімнастики з економічним ладом та культурою суспільства. Гімнастика у середні віки. Трактат Ієроніма Меркуріаліса “Про мистецтво гімнастики” та його значення для розвитку оздоровчої гімнастики.

##### **2-2 Гімнастика у Новий час**

Гімнастика у Новий час. Вплив ідей Я. А. Коменського на формування ґрунтовних принципів навчання гімнастичним вправам. Педагогічні погляди Ж.-Ж. Руссо. “Елементарна гімнастика” І. Г. Песталоцці та її вплив на розвиток здібностей дитини шляхом гімнастичних вправ. Філантропіни – “школи любові до людини”. Виникнення німецької національної системи гімнастики в школах нового типу. Г. Фіт та його анатомічне, фізіологічне та біомеханічне обґрунтування фізичних вправ. І. К. Гутс-Мутс та його практичні настанови з гімнастики.

##### **2-3 Національні системи гімнастики**

Німецька система гімнастики “турнкунст” (майстерність спритності) та її засновник Ф. Ян. Схема уроку гімнастики А. Шпісса. Урок гімнастики у пруській школі. Порядкові вправи. П. Г. Лінг – засновник шведської системи гімнастики. Педагогічна гімнастика як фундамент військової та естетичної гімнастики. “Настанови до

виховання фізичного, гімнастичного та морального “ Ф. Амороса. Розвиток французької системи гімнастики. Виникнення сокольської гімнастики в Чехії. М. Тирш – засновник чеської гімнастичної школи. Структура уроку сокольської гімнастики та класифікація гімнастичних вправ.

#### **2-4 Гімнастика на сучасних Олімпійських іграх**

Включення гімнастики до програми сучасних Олімпійських ігор. Історичний розвиток і становлення системи вимог до програм гімнастичного багатоборства на Олімпіадах. Затвердження міжнародною федерацією гімнастики та МОК сучасного регламенту проведення змагань зі спортивної гімнастики. Світові лідери олімпійського гімнастичного літопису. Абсолютні олімпійські чемпіони та команди-переможці Олімпійських ігор сучасності.

#### **2-5 Розвиток гімнастики у дореволюційній Росії та СРСР**

Виникнення шкільної гімнастики та її роль у дореволюційній Росії. Система фізичного виховання дітей шкільного віку П. Ф. Лесгафта. Етапи розвитку гімнастики в СРСР. Участь радянських гімнастів у першостях Європи, світу та Олімпійських іграх.

#### **2-6 Етапи розвитку гімнастики в Україні**

Робітничі спортивно-гімнастичні клуби та об'єднання. Вплив сокольської та німецької систем на розвиток української гімнастики. Н. Ф. Вільгальм – засновник першого гімнастичного товариства в Україні. Розвиток гімнастики у післяреволюційний період. Досягнення українських гімнастів у складі збірної команди СРСР. Гімнастика в новітній історії України. Становлення національної системи гімнастики. Значення вступу Федерації гімнастики України до Міжнародної федерації гімнастики. Українські гімнасти – чемпіони Європи, світу та Олімпійських ігор. Перспективи розвитку гімнастики в Україні.

#### **2-7 Сучасні тенденції розвитку світової гімнастики**

Світові лідери сучасної спортивної гімнастики. Тенденції спортивного відбору. Уведення Міжнародною федерацією гімнастики нових правил суддівства змагань зі спортивної гімнастики. Сучасні тенденції збільшення складності гімнастичних вправ. Перспективи розвитку світової спортивної гімнастики.

## 2-8 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Провести порівняльну характеристику національних систем гімнастики в Європі щодо завдань, спрямованості, форм занять та основних засобів. Записати основні висновки у вигляді коротких тез.
2. Ознайомитися з досягненнями українських гімнастів на міжнародній арені. Зробити ретроспективний опис розвитку української гімнастики, у якому зазначити переможців та призерів Олімпійських ігор, чемпіонів світу та Європи.
3. Проаналізувати стан і рівень розвитку спортивної та художньої гімнастики у вашому регіоні (у ретроспективі).

## 2-9 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, самостійна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Обґрунтувати необхідність історичного підходу до вивчення гімнастики.
2. У яких країнах стародавнього світу виникла гімнастика? У яких формах це проявлялося?
3. Як впливав економічний лад та рівень розвитку культури суспільства на зміст і форми занять гімнастикою? Навести приклади.
4. “Велика дидактика” Я. А. Коменського та її вплив на формування основоположних принципів навчання гімнастичним вправам.
5. Охарактеризувати педагогічні погляди Ж.-Ж. Руссо та І. Г. Песталоцці. “Елементарна (суглобова) гімнастика” І. Г. Песталоцці та її вплив на розвиток здібностей дитини.
6. Визначити вплив шкіл нового типу (філантропін) на розвиток гімнастики в Європі.
7. Охарактеризувати національні європейські системи гімнастики. Відзначити схожість і відмінність німецької, шведської, французької та сокольської національних систем.
8. Гімнастика як олімпійський вид спорту. Проаналізувати етапи розвитку гімнастики на Олімпіадах.

9. Визначити сутність системи фізичного виховання дітей шкільного віку П. Ф. Лесгафта.
10. Зробити короткий опис розвитку гімнастики у дореволюційній Росії.
11. Охарактеризувати етапи розвитку гімнастики в СРСР.
12. Висвітлити етапи розвитку гімнастики в Україні в дореволюційний період.
13. Описати зміст і форми занять гімнастикою в Україні за радянських часів. Охарактеризувати досягнення українських гімнастів у складі збірної СРСР.
14. Дати характеристику становлення й розвитку національної системи гімнастики незалежної України. Висвітлити досягнення українських гімнастів на міжнародній арені.
15. Визначити тенденції розвитку сучасної гімнастики. Які країни є світовими лідерами в розвитку гімнастики?
16. Яке значення має уведення нових правил суддівства змагань зі спортивної гімнастики?

### **МОДУЛЬ 3**

#### **Гімнастична термінологія**

**Форми організації навчання:** лекція, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** з'ясування значення гімнастичної термінології як компонента системи спортивної термінології; формування навичок застосування гімнастичних термінів у процесі підготовки й проведення різних форм занять гімнастикою.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 3**

##### **3-1 Значення та історія розвитку гімнастичної термінології**

Особливості гімнастичної термінології. Значення термінології в процесі навчання гімнастичних вправ. Вплив коротких слів-термінів на формування рухових навичок і на ефективність навчально-тренувального процесу. Гімнастична термінологія М. В. Манохіна (1911р.) і А. Т. Брикіна (1938р.). Всесоюзна гімнастична конференція 1965 року та її роль у формуванні сучасної гімнастичної термінології.

### **3-2 Вимоги до термінології**

Відмінність гімнастичної термінології від загальноприйнятої лексики. Доступність гімнастичних термінів, їх відповідність законам словотворення і граматиці мови. Значення точності терміна для утворення правильного уявлення про вправу. Доцільність використання коротких і зручних для вимови термінів.

### **3-3 Правила гімнастичної термінології**

Способи утворення термінів: 1) переосмислення; 2) шляхом словосполучення; 3) використання коренів слів; 4) з урахуванням умов опори; 5) у залежності від форми польоту; 6) за особливостями рухової дії; 7) за іменами гімнастів. Загальні, основні (конкретні) і додаткові терміни. Правила скорочення опису вправ.

### **3-4 Правила запису гімнастичних вправ**

Правила запису та назв гімнастичних вправ. Правила, що уточнюють запис вправ. Порядок запису окремих груп гімнастичних вправ. Дотримання граматичного строю і знаків.

### **3-5 Форми запису гімнастичних вправ**

Узагальнений запис; конкретний термінологічний запис; скорочений запис; графічний запис (лінійний, напівконтурний, контурний); поєднання текстового та графічного запису.

### **3-6 Терміни гімнастичних вправ**

Терміни загальнорозвиваючих, вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах. Класифікація термінів основних груп гімнастичних вправ.

### **3-7 Особливості використання термінів на заняттях гімнастикою з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку**

Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей. Використання образного мовлення на заняттях гімнастикою з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

### **3-8 Самостійна робота.**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. За групами гімнастичних вправ скласти словник основних і додаткових гімнастичних термінів (обсягом 50-60 термінів). Сформулювати визначення основних термінів.

2. Навести приклади різних форм запису загальнорозвиваючих вправ: конкретний термінологічний запис, лінійний, напівконтурний, контурний запис (2-3 вправи письмово).
3. Скласти й записати комплекс ранкової гімнастики (8-10 вправ) у формі лінійного запису.
4. Скласти й записати у формі конкретного термінологічного запису комбінацію з 6-8 елементів на будь-якому гімнастичному приладі.

### 3-9 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, конкретний термінологічний запис гімнастичних вправ за показом, термінологічний запис фрагменту підготовчої частини уроку гімнастики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Що таке термінологія? Розкрити поняття – “термін”. Які особливості гімнастичної термінології ви знаєте?
2. Пояснити вплив гімнастичної термінології на процес навчання гімнастичних вправ і формування рухових навичок.
3. Охарактеризувати етапи розвитку гімнастичної термінології. Назвати авторів, що найбільше вплинули на формування сучасної гімнастичної термінології.
4. Які вимоги пред’являються до гімнастичної термінології? Обґрунтувати значення точності гімнастичного терміна для формування правильного уявлення про вправу.
5. Назвати способи утворення гімнастичних термінів.
6. Проаналізувати правила застосування гімнастичних термінів. Назвати групи гімнастичних термінів, навести приклади.
7. Назвати положення, рухи та їх деталі, що підлягають скороченню при запису гімнастичних вправ.
8. Пояснити правила запису, що характерні для різних груп гімнастичних вправ. Назвати правила, які уточнюють назву та запис вправ.
9. Охарактеризувати форми запису гімнастичних вправ.
10. Назвати основні та додаткові терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ.
11. Назвати основні та додаткові терміни акробатичних вправ і вправ художньої гімнастики.



12. Назвати основні й додаткові терміни вправ на гімнастичних приладах.
13. Пояснити особливості використання гімнастичних термінів на заняттях гімнастикою з учнями молодшого шкільного віку.

## **МОДУЛЬ 4**

### **Попередження травматизму на заняттях з гімнастики**

**Форми організації навчання:** лекція, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** вивчення причин травматизму та заходів попередження травм на заняттях гімнастикою; формування умінь і навичок використання страховки, фізичної допомоги й самостраховки у процесі навчання гімнастичних вправ.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 4**

##### **4-1 Причини травматизму в гімнастиці**

Специфіка гімнастичних вправ. Моменти найбільшого травматизму під час виконання гімнастичних вправ. Основні причини травматизму в гімнастиці:

- 1) недотримання правил організації занять і принципів навчання;
- 2) порушення методики навчання руховим діям;
- 3) недоліки виховної роботи;
- 4) несвоєчасна перевірка обладнання та інвентарю;
- 5) порушення санітарно-гігієнічних норм;
- 6) відсутність систематичного лікарського контролю та самоконтролю;
- 7) недооцінювання або неправильне застосування прийомів страховки та фізичної допомоги.

##### **4-2 Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою**

Дотримання дидактичних принципів навчання на заняттях гімнастикою. Загальна й спеціальна розминка. Регулювання навантаження на занятті. Підготовка місць занять. Відповідність форми одягу та наявність захисних пристосувань. Виховна робота з учбовим колективом. Лікарський контроль і самоконтроль. Вимоги до того,

хто страхує. Особливості страховки й допомоги в окремих видах чоловічого та жіночого багатоборства. Прийоми страховки - власне страховка; страховка (індивідуальна або групова) із застосуванням технічних засобів та обладнання; самостраховка. Прийоми фізичної допомоги – проведення за рухом; фіксація; підштовхування; підтримка; підкручування.

#### **4-3 Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога**

Ступінь тяжкості травматичних ушкоджень у гімнастиці: легкі, середні та тяжкі травми. Загальні та локальні (місцеві) травми. Перша допомога при ударах і розтягненнях. Легкі травми з ушкодженнями шкіряного покриву. Перша допомога при середніх і тяжких травмах. Імобілізація (приведення у положення нерухомості) ушкоджених кінцівок. Накладення шини та забезпечення повного покою. Припинення кровотечі.

#### **4-4 Самостійна робота.**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. У процесі виконання індивідуальних завдань засвоїти прийоми надання першої допомоги при травматичних ушкодженнях.
2. У щоденнику самоконтролю фіксувати необхідні параметри та аналізувати чинники позитивних і негативних змін самопочуття протягом семестру.
3. Ознайомитися з конструкцією гімнастичних приладів і засвоїти правила їх встановлення.

#### **4-5 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, написання реферату, виконання практичних завдань з надання фізичної допомоги та страховки, самостійна робота, підготовка доповіді, виконання індивідуальних завдань.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Як відбивається специфіка гімнастичних вправ на травматичності гімнастики в цілому?
2. Які елементи та моменти гімнастичних комбінацій є найбільш небезпечними? Навести приклади на окремих видах чоловічого та жіночого багатоборства.

3. Охарактеризувати основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
4. Яке значення для профілактики травматизму має дотримання дидактичних принципів навчання?
5. Висвітлити роль загальної та спеціальної розминки на заняттях гімнастикою.
6. Які виховні заходи сприяють попередженню травматизму?
7. Охарактеризувати способи регулювання навантаження на заняттях гімнастикою.
8. Пояснити значення страховки як методичного прийому навчання. Назвати види страховки при виконанні гімнастичних вправ. Навести приклади.
9. Назвати види фізичної допомоги. Навести приклади на конкретних вправах.
10. Описати процес підготовки місць занять у різних видах гімнастичного багатоборства.
11. Висвітлити значення відповідної форми одягу та захисних пристосувань для попередження травматизму.
12. Обґрунтувати необхідність систематичного лікарського контролю й самоконтролю.
13. Охарактеризувати прийоми першої допомоги при травматичних ушкодженнях різного ступеня тяжкості

## **МОДУЛЬ 5**

### **Стройові вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про зміст стройових вправ і загальні основи техніки їх виконання; формування практичних умінь і навичок проведення стройових вправ на заняттях різними формами гімнастики.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 5**

##### **5-1 Призначення та особливості стройових вправ**

Стройові вправи як колективні та одиночні дії студентів у строю. Виховання колективних дій, почуття ритму й темпу, дисципліни та

організованості під час занять стройовими вправами. Формування правильної постави. Значення стройових вправ в організації занять гімнастикою. Вправи зі Стройового Уставу Збройних сил і гімнастичні стройові вправи.

### **5-2 Стройові поняття. Умовні точки і межі залу**

Центр, середини, кути та межі гімнастичного залу.

Основні стройові поняття: стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, колона, фланг, фронт, тил, інтервал, дистанція, ширина строю, глибина строю, направляючий, замикаючий, правофланговий, лівофланговий, ряд.

### **5-3 Основні групи стройових вправ**

#### **Програмний практичний матеріал 1-го року навчання**

##### Стройові прийоми

*Стройові дії*: “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Наліво – рівняйся!”, “На середину – рівняйся!”, “Струнко!”, “Відставити!”, “Вільно!”, “Правою (лівою) – вільно!”, “Розійдись!”. Розподіл за порядком; на перший і другий; по троє, четверо і т.д. Повороти й напівповороти на місці. Виклик зі строю за Уставом; виклик на певну кількість кроків з поворотом і без повороту обличчям до строю. Вихід із другої шеренги.

##### Шиккування та перешиккування

*Шиккування*: в одну шеренгу; в колону по одному; у коло; у дві шеренги; в колону по двоє.

*Перешиккування*: з однієї шеренги у дві й навпаки; із колони по одному в колону по двоє (по троє) й навпаки на місці; з однієї шеренги в три й навпаки; з однієї шеренги – уступом; із колони по одному в колону по двоє, по троє, по четверо і т.д. послідовними поворотами у русі; з колони по одному – дробленням і зведенням, у зворотному порядку – розведенням і злиттям.

##### Пересування

*Різновиди ходьби*: звичайним і стройовим кроком; приставними кроками; на носках; на п'ятах; перекатом з п'яти на носок; у напівприсіді; у присіді; гострим кроком; високим кроком; широким кроком; змінним кроком; вальсовим кроком уперед; схресним кроком і т. д.

*Різновиди бігу*: звичайний біг; на носках; гострий біг; згинаючи ноги вперед (назад); з прямими ногами вперед (назад, в сторони); схресний біг; галопом правою (лівою); галопом управо (вліво); спиною вперед; у зціпленні за руки.

*Управління рухом*: рух на місці й припинення; перехід із руху на місці до пересування й навпаки; перехід зі стрійового кроку на звичайний; перехід з ходьби на біг і навпаки; зміна характеру й темпу пересувань; повороти в русі; переміна ноги під час руху; припинення після руху.

*Фігурне марширування*: рух в обхід; протихід; протихід дробленням; “змійка”; відкрита та закрита петля; діагональ; схрещення колон.

*Стрибки (підскакування)*: на двох ногах; ноги нарізно; нарізно та схресно; на одній нозі з просуванням уперед, назад і в сторони; у зціпленій колоні (на одній та на двох ногах); з двох на одну.

#### Розмикання та змикання

На витягнуті руки у русі; від середини та в один бік приставними кроками; те ж саме – за Стрійовим Уставом; стрійками без повороту і з поворотами; розмикання за розпорядженням; розмикання за направляючими в русі.

### **5-4 Методика навчання стрійових вправ**

Методи навчання “за показом”, “за розповіддю”, цілісний і роздільний практичні методи (ознайомлення). Поєднання показу й розповіді на початковому етапі навчання. Послідовність у навчанні стрійових вправ. Виконання студентами завдань безпосередньо після пояснення та проведення стрійових вправ викладачем. Навчальна практика у парах. Попередні та виконавчі команди. Розпорядження. Дотримання послідовності частин команди при її подачі для перешікування і розмикань.

### **5-5 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)**

1. Навчальна практика щодо виконання обов’язків чергового у групі (**додаткове завдання**).
2. Навчальна практика з проведення стрійових вправ (**додаткове завдання**).

Рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 1.2. та додатку "А".

### **5-6 Самостійна робота.**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти методику управління рухом у процесі проведення стройових вправ.
2. Скласти фрагмент підготовчої частини уроку гімнастики (2-3 хв.) з поєднанням елементів управління рухом і фігурного марширування (письмово, з означенням стройових команд і видів фігурного марширування).
3. Засвоїти критерії оцінювання виконуваних завдань з навчальної практики щодо проведення стройових вправ.

### **5-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, виконання тестових завдань, контрольна робота, виконання на оцінку завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати стройові вправи як засіб гімнастики. Висвітлити особливості стройових вправ і їх призначення.
2. Сформулювати визначення основних стройових понять. Назвати умовні точки й межі гімнастичного залу.
3. Охарактеризувати стройові прийоми. Назвати стройові команди, що характерні означеній групі стройових вправ.
4. Назвати основні види перешикувань на місці та в русі (в обсязі програмного матеріалу). Описати техніку виконання та методику навчання цих вправ.
5. Описати техніку виконання основних видів ходьби та бігу. Назвати попередні та виконавчі стройові команди, що використовуються у процесі проведення різних видів ходьби та бігу.
6. Як здійснюється управління рухом колони? Назвати основні стройові команди.
7. Назвати елементи фігурного марширування (в обсязі програмного матеріалу). Описати техніку їх виконання.
8. Охарактеризувати основні способи розмикання та змикання (з місця та в русі).
9. Охарактеризувати методи навчання стройових вправ. Пояснити на прикладі конкретної вправи.

## **МОДУЛЬ 6**

### **Загальнорозвиваючі вправи**

**Форми організації навчання:** оглядово-методичне заняття, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) як одну з провідних груп гімнастичних вправ; засвоєння методики навчання та проведення ЗРВ у процесі занять різними видами гімнастики; формування професійно-педагогічних умінь і навичок проведення комплексів ЗРВ; розвиток основних рухових якостей у процесі занять ЗРВ спеціальної спрямованості.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 6**

##### **6-1 Характеристика й класифікація ЗРВ**

Мета й завдання занять ЗРВ. Доступність ЗРВ. Застосування ЗРВ у різноманітних поєднаннях, з різним ступенем напруги м'язів, зі зміною швидкості, амплітуди та спрямування рухів. Варіативність вихідних і кінцевих положень, використання предметів, обтяжень і партнерів у процесі проведення комплексів ЗРВ. Поступовий перехід від елементарних рухів в одному суглобі до більш складних вправ. Специфіка знань, умінь і навичок викладача щодо використання ЗРВ. ЗРВ як основа змісту більшості форм занять гімнастикою. Класифікація ЗРВ за анатомічними ознаками. Використання ЗРВ в усіх взаємопов'язаних частинах урочних форм занять гімнастикою.

##### **6-2 Форми й зміст занять ЗРВ**

Форми занять ЗРВ як способи організації виконання означеного виду гімнастичних вправ. Поєднання державних форм організації занять ЗРВ із суспільно-самодіяльними. Форми занять ЗРВ та основні завдання: 1. Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка); 2. Увідна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, мікропауза; 3. Навчально-тренувальне заняття (підготовча частина – спортивна розминка); 4. Урок основної (жіночої, ритмічної) гімнастики; 5. Урок атлетичної гімнастики; 6. Урок лікувальної гімнастики; 7. Змагання; 8. Масові гімнастичні виступи та свята.

### **6-3 Методика складання комплексів ЗРВ**

Специфічна спрямованість ЗРВ. 1. Для розвитку сили: (метод повторних зусиль, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль); 2. Для розвитку витривалості: (розвиток локальної витривалості, розвиток загальної витривалості); 3. Для розвитку гнучкості: (активна гнучкість, пасивна гнучкість, активно-пасивна гнучкість); 4. Для розвитку спритності; 5. Вправи на розслаблення м'язів.

Правила підбору вправ. 1. Всебічний вплив на учня. 2. Урахування локального впливу на розвиток окремих груп м'язів або визначених фізичних якостей. 3. Реалізація правила "прогресування". 4. Дотримання правила гімнастичної регламентації вправ.

Особливості ЗРВ з предметами та на гімнастичних приладах.

Вправи з предметами як засіб виховання точності рухів. Використання предметів як обтяжень. Підвищення позитивного емоційного фону занять через використання вправ з предметами та на гімнастичних приладах.

Вправи з гімнастичними палицями як засіб уточнення спрямованості та амплітуди рухів. Розвиток швидко-силових якостей та координаційних здібностей у процесі виконання вправ з короткою та довгою скакалкою. Індивідуальні, парні та групові вправи з м'ячами різної ваги й розмірів. Вправи з гантелями, резиновими та пружинними амортизаторами як засіб підсилення ефекту від динамічних вправ швидко-силового характеру та силових вправ динамічного й статичного характеру. Вправи з обручами та булавами. Різноманітність вправ на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці. Вправи у парах та у трійках.

### **6-4 Методика навчання та проведення ЗРВ**

Методи навчання. Способи навчання. Способи проведення.

Методи навчання ЗРВ в цілому й за розділеннями. Способи навчання "за показом", "за розповіддю", комбінований спосіб і "за розділеннями". Звичайний і поточний способи проведення.

Способи регулювання навантаження.

Варіювання кількості та змісту вправ, інтервалів відпочинку між вправами, кількості повторень вправ, темпу виконання вправ, вихідних і кінцевих положень. Урахування ступеня фізичної підготовленості учнів, їх віку, статі й завдань, що вирішуються на занятті.



## **6-5 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)**

Навчальна практика щодо проведення гімнастичних вправ:

- 1) у русі – різновиди ходьби, бігу й танцювальних кроків (**додаткове завдання**);
- 2) на місці – скорочені комплекси ЗРВ без предметів (6-8 вправ), що охоплюють основні групи м'язів (**основне завдання**). Конкретний термінологічний запис комплексу ЗРВ на місці.

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 1.2. та додатку "А".

## **6-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з 10-12 вправ на місці без предмета (письмово). Засвоїти методику навчання означеному комплексу способом “за показом” і уміти провести звичайним способом.
2. Скласти комплекс ЗРВ (8-10 вправ) на гімнастичних лавах зі спрямованістю на розвиток гнучкості. Засвоїти методику навчання означеного комплексу комбінованим способом (поєднання показу та розповіді) та уміти провести звичайним способом.
3. Засвоїти критерії оцінювання виконуваних завдань з навчальної практики (комплекс ЗРВ на місці).

## **6-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, написання реферату, виконання тестових завдань, виконання завдань з навчальної практики, виконання на оцінку рейтингових нормативів з фізичної підготовки (див. додаток "Б").

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати ЗРВ як засіб гімнастики. Висвітлити особливості ЗРВ та їх призначення.
2. Пояснити основні завдання, що вирішуються різними формами занять ЗРВ. Навести приклади основних форм та охарактеризувати їх зміст.
3. Охарактеризувати методи розвитку основних рухових якостей у процесі занять ЗРВ.

4. Описати правила підбору вправ при складанні комплексів ЗРВ. Навести приклади.
5. Висвітлити особливості ЗРВ з предметами та на гімнастичних приладах.
6. Охарактеризувати цілісний і роздільний методи навчання ЗРВ. Описати способи навчання ЗРВ “за показом” і “за розповіддю”.
7. Охарактеризувати комбінований і роздільний способи навчання ЗРВ. Описати відмінності поточного та звичайного способів проведення ЗРВ.
8. Назвати основні способи регулювання навантаження у процесі проведення комплексів ЗРВ.

## **МОДУЛЬ 7**

### **Прикладні вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про зміст прикладних вправ і загальні основи техніки їх виконання; засвоєння техніки виконання та методики навчання базовим прикладним вправам; формування практичних умінь і навичок проведення прикладних вправ; розвиток основних рухових якостей у процесі засвоєння практичного програмного матеріалу.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 7**

##### **7-1 Характеристика прикладних вправ**

Значення прикладних вправ в оволодінні прикладними руховими навичками. Формування рухових умінь і розвиток рухових якостей прикладними засобами. Рухова структура прикладних вправ. Місце прикладних вправ у програмах з фізичного виховання навчальних закладів різного рівня.

Прикладні вправи як засіб професійно-прикладної і військово-прикладної гімнастики. Умови виконання прикладних вправ. Обладнання місць занять. Взаємозв'язок форм і змісту занять прикладними вправами.

## **7-2 Класифікація прикладних вправ**

1. Ходьба та біг. 2. Вправи у рівновазі на місці та в русі. 3. Вправи в лазінні. 4. Вправи в метанні та ловлі. 5. Вправи в підніманні та перенесенні вантажу. 6. Вправи в переповзанні.

## **7-3 Основні групи прикладних вправ**

### **Програмний практичний матеріал 1-го року навчання**

#### Ходьба та біг

*Прикладні види ходьби:* похідна (звичайна); на носках; на п'ятах; з опорою руками об коліна; пригнувшись; згинаючи ноги вперед; згинаючи ноги назад; у напівприсіді; у присіді; перекатом з п'яти на носок; схресним кроком та ін. Ходьба у різних напрямках з додатковими рухами руками, тулубом і головою.

Додаткові умови – використання вантажів, виконання по черзі різних видів ходьби без зупинки, ходьба у нестандартних вихідних положеннях (узявшись за руки; поклавши руки на плечі або на пояс партнера, що стоїть попереду в колоні; взявшись під руки в шерензі; поклавши руки на плечі партнерів у шерензі та ін.).

*Прикладні види бігу:* звичайний; згинаючи ноги вперед; згинаючи ноги назад; з підніманням прямих ніг уперед, назад і в сторони; галопом; схресний; з додатковими рухами; з поворотами; із зупинками; з підкиданням і ловлею предметів; з перешкиваннями; зі стрибками через перешкоди; з пересуванням по перешкодах та ін. Виконання частини бігових вправ на місці. Засвоєння методики навчання ходьби та бігу

#### Вправи у рівновазі на місці

Різноманітні стійки на носках, на п'ятах, на одній нозі; повороти на одній і на двох ногах з рухами руками; вправи на місці із закритими очима; повороти стрибком; присідання на одній і на двох ногах на підлозі та на підвищеній опорі; стійки та упори на колінах з рухами руками; переходи в положення сидячи та у присід за допомогою і без допомоги рук.

Виконання на підвищеній опорі різноманітних переходів з більш низького положення у більш високе та навпаки. Засвоєння методики навчання вправ у рівновазі на місці.

### Вправи у лазінні

Лазіння у змішаному висі та упорі: лазіння на гімнастичній стінці - вгору; вниз; пересування в сторони з почерговим перехватом руками і переступанням ногами, а також з одночасним перехватом руками; пересування стрибками вгору, вниз, в сторони з перехватом руками; лазіння спиною до стінки; лазіння з хватом однією рукою; лазіння у присіді; лазіння з поворотами кругом; лазіння з горизонтальним положенням тіла (зі страховкою); лазіння з предметами (гімнастична палиця, м'яч). Лазіння по канату в три прийоми. Засвоєння методики навчання програмних вправ у лазінні.

### Вправи у підніманні та перенесенні вантажу

Передача набивних м'ячів різноманітними способами (у шерензі, у колоні, у колі), перенесення набивних м'ячів, гімнастичних лав (удвох, одним, відділенням), гімнастичних матів, гімнастичних приладів, великої кількості гімнастичних палиць та обручів, перенесення одного партнера двома партнерами різними способами. Засвоєння методики навчання вправ у підніманні та перенесенні вантажу.

### Вправи у метанні та ловлі

Метання на дальність – метання однією рукою на дальність тенісних, гумових м'ячів та гімнастичних палиць з місця та з розбігу; метання набивних та гумових м'ячів двома руками із-за голови зі стійки та сіду ноги нарізно; метання набивного й гумового м'ячів однією рукою від плеча, двома руками від грудей, двома руками знизу, двома руками назад за голову, однією рукою збоку; метання стрибком м'яча, що затиснутий між ступнями.

Метання в ціль – тенісних, гумових, набивних м'ячів у намальовані на стіні або на фанерному щиті кола різного діаметру, в обручі, у гімнастичні кільця тощо. Метання набивних м'ячів на гімнастичні мати. Вправи у метанні в ціль, що рухається (набивний м'яч, що котиться; м'яч, підкинутий угору). Засвоєння методики навчання вправ у метанні та ловлі. Ускладнення умов навчання.

### Смуги перешкод і естафети

Подолання смуг перешкод з послідовним виконанням завдань з різних груп прикладних вправ. Вплив означених вправ на розвиток рухових якостей і здібностей. Підвищення емоційного стану учнів, формування моральних і вольових рис характеру особистості.

#### **7-4 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)**

Виконання завдань викладача з проведення програмних видів прикладних вправ у підготовчій або основній частині занять (**додаткове завдання**). Рекомендовані завдання й критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 1.2. та додатку "А".

#### **7-5 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти техніку виконання та методичку навчання вправ у підніманні й перенесенні предметів (індивідуальні та групові способи).
2. Засвоїти методичку навчання та способи метання в ціль малого м'яча та метання на дальність набивного м'яча.
3. Скласти смугу перешкод з використанням прикладних видів пересувань і вправ у підніманні й перенесенні предметів і партнерів.

#### **7-6 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, написання реферату, виконання на оцінку завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Які рухові уміння та навички формуються у процесі занять прикладними вправами? Описати рухову структуру прикладних вправ.
2. Визначити взаємозв'язок форм і змісту занять прикладними вправами.
3. Розкрити значення прикладних вправ як засобу професійно-прикладної та військово-прикладної гімнастики.
4. На які групи розподіляються прикладні вправи? Описати кожену групу означених вправ.
5. Описати техніку виконання та методичку навчання прикладних видів ходьби й бігу.
6. Назвати основні вправи у рівновазі на місці. Які методи використовують при навчанні цих вправ?
7. Які рухові уміння формуються при виконанні вправ у лазінні? Які фізичні якості розвиваються у процесі занять вправами у лазінні?

8. Описати техніку виконання різних видів лазіння по гімнастичній стінці. Які методи навчання і способи страхівки застосовують на заняттях цими вправами?
9. Описати техніку виконання і методику навчання лазіння по канату в три прийоми.
10. Назвати основні способи піднімання, перенесення та передачі предметів у різних шикуннях.
11. Описати техніку виконання та методику навчання різних видів перенесення одного партнера двома.
12. Який інвентар та обладнання використовують для проведення прикладних вправ у метанні в ціль і на дальність? Назвати основні засоби означеної прикладної групи.

## **МОДУЛЬ 8**

### **Вправи на гімнастичних приладах**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, оглядово-методичне заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про загальні основи техніки вправ на гімнастичних приладах; засвоєння техніки виконання та методики навчання базовим програмним елементам чоловічого та жіночого багатоборства; формування професійних умінь і навичок та розвиток основних рухових якостей у процесі засвоєння й виконання базових програмних елементів, навчальних і рейтингових комбінацій, виконання завдань з навчальної практики.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 8**

##### **8-1 Загальні основи техніки вправ на гімнастичних приладах**

Підпорядкованість вправ на гімнастичних приладах анатомо-фізіологічним закономірностям і законам механіки. Класифікація силових вправ (статичні вправи; силові переміщення). Фактори складності виконання статичних вправ (ступінь необхідного напруження м'язів; складність утримання рівноваги). Критерії оцінювання складності силових переміщень (момент сили; умови утримання рівноваги). Махові вправи та особливості їх виконання на різних гімнастичних приладах. Структура махових вправ (підготовчі, основні та завершальні дії).

## **8-2 Приписи алгоритмічного типу**

Приписи алгоритмічного типу як методика поетапного засвоєння гімнастичних вправ. Розподіл матеріалу для вивчення на окремі навчальні завдання. Засвоєння змісту навчання у точно визначеній послідовності. Структура приписів алгоритмічного типу (серії навчальних завдань) і вимоги, що враховуються при їх складанні.

### **Вправи для чоловіків**

**8-3 Кінь з ручкам.** Конструкція, розміри та встановлення приладу; організація занять.

*Перемахи в змішаних упорах:* в упорі стоячи на коліні; в упорі присівши на одній.

*Кола у змішаних упорах:* в упорі присівши на одній з поворотом кругом.

*Змахи ногами:* в сторони в упорі; в упорі ззаду; в упорі ноги нарізно правою (лівою).

*Перемахи:* в упорі на ручках назовні; зігнувши ноги; однойменні та різнойменні вперед і назад із упору, упору ззаду та упору ноги нарізно правою (лівою); однойменні з поворотом кругом і переходом на тіло коня з упору ноги нарізно правою (лівою).

*Кола:* однойменні та різнойменні правою (лівою) з упору.

*Зіскоки:* однойменним та різнойменним перемахом уперед і назад (з поворотом і без) з упору ноги нарізно правою (лівою); після перемахів і переходу на тіло коня в упор ноги нарізно правою (лівою).

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

**8-4 Кільця.** Конструкція приладу, його розміри та встановлення; організація занять.

*Виси:* зігнувшись; прогнувшись; на правій (лівій); ззаду; на зігнутих руках; горизонтальний вис ззаду та спереду (з підтримкою).

*Розмахування:* у висі; у висі на зігнутих руках; згинання рук махом уперед, назад і дугою; розгинання рук махом назад у вис, махом уперед у вис, у вис зігнувшись та у вис прогнувшись.

*Зіскоки:* махом назад і вперед із вису; махом назад із вису зігнувшись; переворотом назад із вису прогнувшись.

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

**8-5 Бруси.** Конструкція приладу, його розміри та встановлення; організація занять.

*Упори:* упор; упор на передпліччях; на руках; стоячи на одному коліні; упор кутом.

*Розмахування:* в упорі на передпліччях; в упорі на руках; в упорі.

*Підйоми:* махом уперед і назад із розмахування в упорі на передпліччях у сід ноги нарізно та упор; розгином у сід ноги нарізно і в упор із упору на руках зігнувшись; із упору на руках у сід ноги нарізно.

*Перекиди:* уперед із сиду ноги нарізно; із різних упорів у сід ноги нарізно; зі стійки на плечах та з розмахування.

*Стійки:* на плечах махом і силою з різних вихідних положень; із сиду ноги нарізно після перемаху всередину.

*Опукання:* зі стійки на плечах у сід ноги нарізно, в упор та упор кутом.

*Перемахи:* уперед-усередину із сиду на стегні та ноги нарізно; назад-усередину із сиду ноги нарізно хватом спереду; однойменні та різнойменні всередину та назовні через кінці жердин зі стійки ззовні обличчям до брусів та хватом за кінці; правою (лівою) через ліву (праву) жердину з поворотом кругом в упор.

*Зіскоки:* із сидів на стегні прогинаючись і кутом через дві жердини; махом назад і вперед з поворотами й без поворотів; кутом на маху вперед; перемахом однієї на кінцях.

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

**8-6 Перекладина (низька й висока).** Конструкція приладу, його розміри та встановлення; організація занять.

*Виси:* змішані та прості. *Упори:* змішані та прості.

*Перемахи:* однойменні з упору, упору ззаду та упору ноги нарізно правою (лівою).



*Повороти:* із упору ззаду в упор; із упору в упор ззаду та в сід на стегні; із упору ззаду та упору ноги нарізно правою (лівою) у сід на стегні; із упору ноги нарізно правою (лівою) однойменним і різнойменним перемахом уперед і назад з поворотом кругом в упор.

*Оберт:* уперед і назад в упорі ноги нарізно правою (лівою); назад в упорі (ознайомлення).

*Спад:* назад у вис на одній та у вис зігнувшись із упору ноги нарізно правою (лівою).

*Підйоми:* на правій (лівій); переворотом махом однієї та поштовхом іншої, поштовхом двох і силою; на правій (на лівій) після спаду назад із упору ноги нарізно; правою (лівою) з розбігу; розгином з розбігу з вису стоячи (низька перекладина) та з вису (ознайомлення).

*Зіскоки:* махом назад із упору; однойменним перемахом із упору ноги нарізно правою (лівою) з поворотом наліво (направо); махом уперед із упору ззаду; вперед із упору присівши; боком і кутом, з опорою ногою об перекладину; різнойменним перемахом із упору ноги нарізно правою (лівою).

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

**8-7 Бруси різновисокі.** Конструкція приладу та його встановлення; організація занять.

*Змішані висита упори:* вис присівши; вис лежачи та його різновиди; вис лежачи ззаду; сід на стегні; сід кутом на н/ж; переходи зі змішаних висів у змішані упори різними способами.

*Спади та опускання:* із упору на в/ж назад у вис лежачи (зігнувши ноги, ноги нарізно) та у вис лежачи ноги нарізно правою (лівою); вперед у вис лежачи; вперед в упор на н/ж.

*Перемах:* прямими та зігнутими ногами із вису стоячи та з розмахування у висі на в/ж.

*Повороти:* у змішаних висах на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  у сід на стегні та у вис лежачи.

*Підйоми:* переворотом в упор на н/ж із вису прогнувшись з опорою ступнями об в/ж; із вису присівши на н/ж в упор на в/ж поштовхом двох.

*З і с к о к и:* із сиду на стегні з поворотами та без поворотів; махом уперед із упору ззаду з поворотами та без поворотів; кутом назад з поворотами та без поворотів.

Методика навчання базових елементів. Виконання навчальної комбінації.

**8-8 Колода.** Конструкція приладу та його встановлення; організація занять.

*В и с к о к и:* в упор поздовжньо з додатковою опорою на кінець колоди; в упор поздовжньо з опорою однією ногою в бік та у сід на стегні; в упор ноги нарізно правою (лівою) з однойменним перемахом; в упор стоячи на коліні.

*С т а т и ч н і п о л о ж е н н я:* вертикальна рівновага, стоячи на одній упоперек і поздовжньо; випади поздовжньо (упоперек).

*П е р е с у в а н н я:* крок з носка; на носках; кроки напівприсідаючи; приставний та змінний крок; крок польки.

*П о в о р о т и:* на носках на 90° та 180°; на правій (лівій) кругом махом лівої (правої) вперед і назад.

*С т р и б к и:* вперед поштовхом правої та махом лівої в напівприсід; із присіду зі зміною положення ніг на місці.

*З і с к о к и:* прогнувшись уперед, у бік, назад; прогнувшись ноги нарізно зі стійки поздовжньо з середини колоди та зі стійки впоперек з кінця колоди; прогнувшись махом однієї і поштовхом іншої з середини та з кінця колоди.

Методика навчання базових елементів. Виконання навчальної комбінації.

**8-9 Кільця в розгойдуванні.** Конструкція приладу та організація занять.

*Р о з г о й д у в а н н я:* одночасними та почерговими поштовхами ніг;

*В и с и:* згинання та розгинання рук махом уперед і назад на гойданні вперед та назад; зігнувшись та прогнувшись на гойданні вперед.

*П о в о р о т и:* кругом на гойданні вперед і назад.

*З і с к о к и:* збіганням уперед; махом назад на гойданні назад; махом уперед і назад на гойданні вперед.

Методика навчання базових елементів. Виконання навчальної комбінації.

## Жінки

**8-3 Кінь з ручками.** Конструкція приладу; організація занять.

*Перемаху:* в упорі стоячи на коліні (упорі присівши на одній); зігнувши ноги; в упорі назовні; однойменні вперед і назад.

*Коло:* в упорі присівши на одній з поворотом і без повороту.

*Зіскоки:* однойменними перемахами вперед і назад з поворотами і без поворотів.

Методика навчання базових елементів. Виконання елементів.

**8-4 Кільця.** Конструкція приладу; організація занять.

*Вису:* вис на правій (лівій) зігнувшись та прогнувшись; вис на зігнутих руках.

*Розмахування:* у висі; у висі на зігнутих руках; згинання та розгинання рук махом уперед і назад; згинання рук махом дугою із вису зігнувшись.

*Зіскоки:* махом уперед і назад із розмахування у висі; махом назад із вису зігнувшись та із розмахування у висі на зігнутих руках.

Методика навчання базових елементів. Виконання елементів.

**8-5 Бруси (низькі).** Конструкція приладу та його встановлення; організація занять.

*Змішані упори, сід та перемаху:* сід та їх зміна через упор; сід на правій (лівій) поздовжньо; упор лежачи поздовжньо різнойменними та однойменними перемахами та колами; упор стоячи на коліні.

*Підйоми:* махом уперед у сіді із розмахування в упорі на передпліччях.

*Зіскоки:* із сіду на стегні; із сіду на правій (лівій) ноги нарізно поздовжньо з перемахом однієї та поворотом на 90°, 180°, 270°; кутом із сіду на стегні; махом уперед і назад.

Методика навчання базових елементів. Виконання навчальної комбінації.

**8-6 Перекладина (низька).** Конструкція приладу та його встановлення; організація занять.

*Вису змішані:* стоячи; присівши; лежачи; боком; вис на правій, стоячи на лівій.

*Упори змішані:* упор назовні; ззаду; ноги нарізно правою.

*Висипрості:* зігнувшись ззаду; прогнувшись; прогнувшись  
ноги нарізно правою (лівою).

*Перемахи:* однойменні з упору та упору ззаду.

*Повороти:* у сід на стегні з упору ззаду та упору ноги нарізно  
правою (лівою).

*Спади та опускання:* вперед і назад із упору та упору ноги  
нарізно правою (лівою).

*Підйоми:* на правій (лівій) після спаду назад із упору ноги нарі-  
зно правою (лівою).

*Зіскоки:* із сіду на стегні з поворотами та без поворотів; із упору  
махом назад; із упору ззаду махом уперед без поворотів та з  
поворотами в бік; однойменним та різнойменним перемахом  
уперед і назад із упору ноги нарізно.

Методика навчання базових елементів. Виконання навчальної ком-  
бінації.

**8-7 Бруси різновисокі.** Конструкція приладу, його розміри та  
встановлення; організація занять.

*Розмахування:* вигинами у висі на в/ж.

*Перемахи:* зігнутими та прямими ногами у вис лежачи на н/ж із  
вису на в/ж; однойменні в упорі на н/ж з почерговим перех-  
ватом за в/ж.

*Спади:* назад у вис на правій (лівій) із упору ноги нарізно правою  
(лівою) на н/ж; назад зігнувши ноги у вис лежачи на н/ж із  
упору на в/ж.

*Опускання:* вперед у вис лежачи на н/ж із упору на в/ж (облич-  
чям усередину).

*Повороти:* схресним перехватом у сід на стегні з вису лежачи  
на н/ж; із вису лежачи поворот кругом в упор однією на н/ж.

*Підйоми:* переворотом на н/ж із вису прогнувшись з опорою  
ступнями об в/ж; переворотом на н/ж; на правій (лівій) після  
спаду назад із упору ноги нарізно правою (лівою) на н/ж; в  
упор на в/ж із вису присівши на н/ж (з допомогою).

*Зіскоки:* із сіду на стегні без поворотів та з поворотами кругом;  
махом назад із упору і махом уперед із упору ззаду без пово-  
ротів і з поворотами.

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих  
рейтингових комбінацій.

**8-8 Колода.** Конструкція приладу, його розміри та встановлення; організація занять.

*Вискокки:* в упор поздовжньо на кінець колоди; в упор поздовжньо з опорою однією ногою в бік; у сід на стегні; в упор ноги нарізно правою (лівою) однойменним перемахом; в упор стоячи на коліні.

*Статичні положення:* вертикальна рівновага, стоячи на одній упоперек та поздовжньо; випади поздовжньо та впоперек.

*Пересування:* крок з носка; на носках; кроки напівприсідаючи; приставний і змінний крок; крок галопу; крок польки; вальсовий крок уперед.

*Повороти:* на носках на 90° та 180°; кругом махом однієї вперед.

*Стрибки:* поштовхом однієї та махом іншої у напівприсід; із присіду зі зміною положення ніг на місці; на одній нозі, друга зігнута вперед.

*Зіскоки:* прогнувшись уперед, у бік, назад; прогнувшись ноги нарізно зі стійки поздовжньо з середини колоди та зі стійки упоперек з кінця колоди; прогнувшись махом однієї та поштовхом іншої з середини та з кінця колоди; у групуванні з кінця колоди.

Методика навчання базових елементів. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

**8-9 Кільця в розгойдуванні.** Обладнання місць та організація занять.

*Розгойдування:* одночасними та почерговими поштовхами ніг.

*Повороти:* кругом на гойданні вперед і назад.

*Виси:* згинання рук махом уперед на гойданні вперед; розгинання рук на гойданні вперед і назад.

*Зіскоки:* згинанням уперед; махом назад на гойданні назад; махом уперед на гойданні вперед.

Методика навчання базових елементів.

Виконання навчальної комбінації.

## Чоловіки й жінки

### 8–10 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)

Навчальна практика щодо виконання обов'язків старшого у відділенні – надання допомоги викладачеві в організації навчально-тренувального процесу на одному з видів гімнастичного багатоборства. Рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 1.2. та додатку "А".

#### НЕ 8-11 Самостійна робота.

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Ознайомитися з різновидами зіскоків з гімнастичних приладів (чоловіки – прилади чоловічого багатоборства; жінки – прилади жіночого багатоборства). Скласти відповідний перелік.
2. Скласти й записати у формі конкретного термінологічного запису комбінацію з 6-8 елементів на будь-якому гімнастичному приладі.
3. Ознайомитися з технікою виконання базових елементів на гімнастичних приладах: чоловіки – прилади жіночого багатоборства; жінки – прилади чоловічого багатоборства.

#### НЕ 8-12 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання на оцінку рейтингових комбінацій на гімнастичних приладах, виконання на оцінку завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Назвати закономірності й закони, яким підпорядковані вправи на гімнастичних приладах. За якими ознаками класифікують ці вправи? Навести приклади.
2. Пояснити фактори, що впливають на складність виконання статичних вправ і силових переміщень на гімнастичних приладах.
3. Дати загальну характеристику махових вправ. Навести приклад окремої махової вправи та проаналізувати її структуру.
4. Висвітлити значення приписів алгоритмічного типу як методу навчання гімнастичним вправам. Пояснити його структуру.
5. Охарактеризувати вправи на коні з ручками. Назвати базові програмні елементи та пояснити методику навчання.

6. Проаналізувати специфіку силових і махових вправ на кільцях. Назвати базові програмні елементи у висах.
7. Охарактеризувати вправи загальнорозвиваючого й прикладного характеру на брусах. Назвати базові спортивні елементи програмного матеріалу та пояснити методику їх розучування.
8. Назвати вправи початкової підготовки, що виконуються на низькій і високій перекладині. Пояснити методику навчання.
9. Проаналізувати техніку виконання вправ загальнорозвиваючого й прикладного характеру на різновисоких брусах. Пояснити методику навчання базових спортивних програмних елементів.
10. Які вимоги до техніки виконання вправ на колоді зумовлюють розподіл їх за класифікаційними групами? Охарактеризувати базові програмні елементи на місці (з постійною опорою) та елементи в русі (зі зміною опори, без фази польоту). Пояснити методику навчання профільюючих елементів.
11. Пояснити прикладне значення вправ на кільцях у розгойдуванні. Які рухові якості розвиваються у процесі занять на цьому приладі? Пояснити техніку виконання базових елементів.

## **МОДУЛЬ 9**

### **Стрибки**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** висвітлення значення стрибків та їх впливу на формування життєво необхідних прикладних навичок і розвиток професійно-особистісних якостей; засвоєння техніки виконання та методики навчання базових опорних і неопорних стрибків; виконання на оцінку опорних стрибків.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 9**

##### **9-1 Характеристика стрибків**

Вплив гімнастичних стрибків на організм людини. Вимоги, що пред'являються до гімнастичних стрибків – форма стрибка, структура рухів і положень тіла. Вплив стрибків на розвиток сили м'язів, швидкості, спритності й точності рухів. Застосування стрибків на заняттях гімнастикою. Способи організації учнів при навчанні стрибкам. Способи ускладнення стрибків.

## 9-2 Класифікація стрибків

Неопорні (прості) стрибки - стрибки у висоту з місця та з розбігу; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з пружинного містка і трампліну; стрибки з висоти (у глибину); стрибки у “вікно”; стрибки (підсакавання) через довгу і коротку скакалку.

Опорні стрибки – прикладні (прямі, бокові); спортивні (прямі стрибки, переворотом уперед і Ямасіта (згинаючись – розгинаючись), стрибки з поворотом на 90° і 180° у першій фазі польоту, стрибки з поворотом на 360° у першій фазі польоту, стрибки з рондату)

## 9-3 Неопорні (прості) стрибки

### Практичний програмний матеріал 1-го року навчання

Фази неопорних (простих) стрибків. Методика навчання базових неопорних стрибків.

#### Стрибки у довжину з місця та з розбігу

Варіанти вихідних положень, поштовхів, напрямків, видів приземлення, умов і додаткових умов виконання стрибків.

#### Стрибки у висоту з місця та з розбігу

*Стрибки у висоту з місця*: стоячи обличчям до планки або мотузки: поштовхом двох чи однієї ноги – стрибок зігнувши ноги; стоячи боком – стрибок перешагуванням; стрибки у висоту ноги нарізно, прогнувшись, у групуванні, з поворотом на 180° і 360°; стрибки на різноманітні прилади: горку гімнастичних матів, козла, коня, колоду та ін.; стрибки різними способами з торканням рукою означених орієнтирів; стрибки в парах і в шеренгах; стрибки у вис і змішаний вис на гімнастичних приладах.

*Стрибки у висоту з розбігу через планку або на прилад уперед*: поштовхом однієї – стрибок зігнувши ноги; те ж саме поштовхом двох; поштовхом однієї – стрибок зігнувшись (гімнастичний стрибок); поштовхом двох – стрибок перекидом уперед; стрибки в парах і в шеренгах; стрибки у вис і змішаний вис на гімнастичних приладах; стрибки на прилади.

#### Стрибки у “вікно”

1. Після поштовху однією ногою у “вікно” одночасно проходять голова й ноги (положення зігнувшись у фазі польоту). 2. Після поштовху однією ногою у “вікно” проходять спочатку ноги, а потім – злегка нахилений назад тулуб. 3. Перекид уперед стрибком.



## 9-4 Опорні стрибки

### **Практичний програмний матеріал 1-го року навчання**

Конструкція приладів, їх розміри та встановлення; організація занять. Фази опорних стрибків. Методика навчання базових опорних стрибків.

#### Прикладні опорні стрибки

Прямі стрибки. *Прилади*: кінь з ручками, козел у ширину, кінь у ширину.

*Стрибки*: високи в змішані упори та присіди і зіскоки різними способами.

*Варіанти вискоків* у змішані упори та присіди: в упор на колінах; в упор на одному коліні; в упор присівши на одній, другу вниз або в бік на носок (на тіло коня); в упор стоячи зігнувшись; в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно; в присід; у напівприсід; у присід на одній, другу вниз.

*Варіанти зіскоків*: у групуванні; зігнувши ноги; зігнувши ноги назад; ноги нарізно; зігнувшись; прогнувшись; з поворотами.

#### Спортивні опорні стрибки

Прямі стрибки. *Прилади*: кінь з ручками, козел у ширину та довжину, кінь у ширину та довжину, плінт.

*Різновиди стрибків*: стрибки зігнувши ноги вперед і назад з поворотами та без поворотів; стрибки ноги нарізно з поворотами та без поворотів; стрибки зігнувшись з поворотами та без них.

## 9-5 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)

Умови виконання навчальних завдань див. у модулі 8.

## 9-6 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Ознайомитися з технікою виконання та методикою навчання неопорних (простих) стрибків. Навести приклади (письмово) гімнастичних стрибків у довжину й висоту з місця і з розбігу та гімнастичних стрибків “у вікно”.
2. Проаналізувати (письмово) на конкретних прикладах техніку виконання прикладних і спортивних опорних стрибків.

## 9-7 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, виконання на оцінку рейтингових прикладних і спортивних опорних стрибків, виконання на оцінку завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати стрибки як засіб гімнастики.
2. На які групи та підгрупи розподіляються стрибки? Навести приклади.
3. Охарактеризувати гімнастичні стрибки у довжину з місця та з розбігу. Назвати основні види означених стрибків і описати методику навчання.
4. Охарактеризувати гімнастичні стрибки у висоту з місця та з розбігу. Назвати основні види означених стрибків і описати методику навчання.
5. Визначити специфічні особливості гімнастичних стрибків у “вікно”. Назвати основні стрибки цієї підгрупи та описати методику навчання.
6. Перелічити прямі та бокові прикладні опорні стрибки. Описати методику навчання базових прикладних опорних стрибків.
7. Описати методику навчання базових спортивних опорних стрибків. До якої групи (згідно класифікації) вони належать?

## МОДУЛЬ 10

### Акробатичні вправи

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота, оглядово-методичне заняття.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про акробатичні вправи як засіб гімнастики; засвоєння техніки виконання та методику навчання базових акробатичних вправ (в обсязі програмного матеріалу); розвиток професійно-особистісних якостей у процесі моделювання професійної діяльності.

### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 10

#### 10-1 Характеристика акробатичних вправ

Значення акробатичних вправ. Акробатичні вправи як засіб розвитку рухових якостей та формування рухових умінь і навичок. Прик-

ладна спрямованість акробатичних вправ. Форми занять. Акробатичні вправи у програмах з фізичного виховання. Використання засобів акробатики в підготовці спортсменів різних видів спорту. Формування особистісних якостей у процесі засвоєння акробатичних вправ. Обладнання місць та організація занять.

## **10-2 Класифікація акробатичних вправ**

1. Обертальні рухи (акробатичні стрибки) – переكاتи; перекиди; перевороти; напівперевороти; сальто. 2. Балансування – одиночні вправи; парні вправи; групові вправи. 3. Броскові вправи.

## **10-3 Обертальні рухи (акробатичні стрибки)**

### **Практичний програмний матеріал 1-го року навчання**

#### Групування й переكاتи

#### Переكاتи назад

*Вихідні положення:* сід; упор присівши; сід ноги нарізно; сід з нахилом; сід у групуванні; сід із захватом; сід кутом; стоячи зігнувшись; стійка на голові. *Способи виконання:* у групуванні; зігнувшись; зігнувши ноги. *Кінцеві положення:* лежачи на спині в групуванні; лежачи на спині зігнувшись з торканням ногами опори за головою; стійка на лопатках; стійка на лопатках з опорою прямими руками; упор лежачи; упор лежачи на стегнах.

#### Переكاتи вперед

*Вихідні положення:* стійка на лопатках; лежачи на спині зігнувшись. *Способи виконання:* у групуванні; зігнувшись; зігнувши ноги. *Кінцеві положення:* сід; сід кутом; сід ноги нарізно; сід у групуванні; сід із нахилом; сід із захватом; упор присівши.

#### Переكاتи у бік

*Вихідні положення:* сід; сід у групуванні; сід на п'ятах; стійка на колінах; присід; напівприсід; лежачи на спині та на животі; сід ноги нарізно; упор стоячи на колінах. *Способи виконання:* прогнувшись; зігнувшись; зігнувши ноги; у звичайному та широкому групуванні. *Кінцеві положення:* різновиди сід; лежачи на спині та на животі; змішані упори. Коловий (“зірковий”) переكات – із сід ноги нарізно коловий переكات з широким групуванням зігнувшись у сід ноги нарізно.

## Перекиди

### Перекид уперед

*Вихідні положення:* упор присівши; упор стоячи зігнувшись ногами нарізно; стійка на одній нозі нарізно зігнувшись; присід; рівновага; стійка на голові; напівприсід; напівприсід з напівнахилом уперед (“старт плавця”); присід у шерензі взявшись за руки.

*Способи й варіанти виконання:* у групуванні; зігнувшись; махом однієї та поштовхом іншої; поштовхом однієї та двома; з розбігу; силою; схресно (ноги, руки); в парах; у шерензі; довгий перекид; перекид стрибком.

*Додаткові умови:* через перешкоду; на гімнастичній лаві; в обруч; із закритими очима; на підвищену опору; вниз по скісній поверхні; з предметом у руках або затиснутим між ступнями.

*Кінцеві положення:* упор присівши; сід; сід ноги нарізно; стійка на одній нозі нарізно; упор стоячи зігнувшись; стійка на одному коліні; сід кутом та ін.

### Перекид назад.

*Вихідні положення:* упор присівши; сід; сід ноги нарізно; сід із нахилом; стійка на лопатках; присід; стійка на одній нозі нарізно; стоячи зігнувшись; лежачи на спині та ін.

*Способи й варіанти виконання:* у групуванні; зігнувшись; падінням із положення стоячи зігнувшись; у парах; у шерензі; схресно.

*Додаткові умови:* через низьку перешкоду (кінцева фаза); на гімнастичній лаві; з предметом в руках або затиснутим між ступнями та ін.

*Кінцеві положення:* упор присівши; стійка на одній нозі нарізно; напівшпагат; стійка на колінах; упор стоячи зігнувшись; упор на коліні.

## Напівперевороти

Курбет (напівпереворот стрибком назад з рук на ноги).

*Вихідні положення:* стійка на руках (самостійно або з допомогою) на звичайній та підвищеній опорі (гімнастична лава, місток для стрибків, “стоялки”, гімнастичні мати та ін.).

*Кінцеві положення:* присід, руки вперед; напівприсід, руки вперед-догори і вгору; стоячи зігнувшись, руки вгору (з подальшим розгинанням у положення стоячи, руки вгору).

## Перевороти

### Переворот у бік.

*Початок вправи:* з місця (з кроку); з розбігу; з вальсету; з рівноваги.

*Способи й варіанти виконання:* махом однієї та поштовхом іншої; із закритими очима; у “незручний” бік; із зігнутими ногами (при навчанні).

*Додаткові умови:* через предмет; через декілька предметів або партнерів; через гімнастичну лаву.

*Кінцеві положення:* основна стійка або стійка ноги нарізно (обличчям чи боком до напрямку руху); випад; присід; упор лежачи (падінням після повороту за напрямком руху).

## **10-4 Балансування**

10-4-1 Одиночні вправи у балансуванні (стійки, містки, шпагати).

### **Практичний програмний матеріал 1-го року навчання**

#### Рівноваги

Горизонтальна рівновага на одній (з нахилом уперед); вертикальна рівновага на носку на правій (лівій), ліва (права) – вперед (назад, у бік) – донизу; фронтальна рівновага.

#### Стійка на лопатках

*Вихідні положення:* варіанти сиду; упор присівши; лежачи на спині; присід; напівприсід.

*Способи виконання:* перекатом назад у групуванні; зігнувши ноги; зігнувшись; присідаючи (зі стійки зігнувшись та о. с.).

*Додаткові умови:* із закритими очима; з предметом, що затиснутий між ступнями; у шерензі та у колі, взявшись за руки.

*Кінцеві положення:* стійка на лопатках (звичайна); з опорою прямими руками.

#### Стійка на голові

*Вихідні положення:* упор присівши; упор стоячи ноги нарізно; упор стоячи на колінах; упор сидячи на п'ятах.

*Способи виконання:* махом однієї та поштовхом іншої; силою; поштовхом двох; згинаючи ноги; зігнувшись ноги нарізно.

*Додаткові умови:* з предметом, що затиснутий між ступнями; із закритими очима.

### Стійка на руках

Ознайомлення – стійка на руках з підтримкою та з опорою об гімнастичну стінку.

#### “Місток”

Із положення “місток” поворот направо (наліво) в упор присівши.

10-4-2 Групові вправи у балансуванні (ознайомлення).

Парні вправи – рівновага з партнером, що стоїть на колінах нижнього партнера; стійка плечима на руках партнера, що лежить на спині; стійка ступнями на плечах партнера. Піраміди за участю трьох гімнастів.

### **10-5 Навчально-педагогічна практика (моделювання професійної діяльності)**

Умови виконання навчальних завдань дивись у модулі 8.

#### **10-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Ознайомитися з технікою виконання групових вправ у балансуванні. Навести приклади побудови пірамід у трійках.
2. Навести приклади (письмово) різновидів перекидів уперед і назад у залежності від вихідних і кінцевих положень, способів і варіантів виконання та додаткових умов.

#### **10-7 Контроль**

**Форми організації контролю:** теоретичне опитування, контрольна робота, виконання на оцінку рейтингових акробатичних комбінацій, виконання на оцінку завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати акробатичні вправи як засіб розвитку рухових якостей та формування рухових умінь і навичок.
2. На які групи та підгрупи розподіляються акробатичні вправи?
3. Сформулювати визначення понять “групування” і “перекат”. Назвати різновиди перекатів та описати методику навчання.
4. Сформулювати визначення поняття “перекид”. Назвати його різновиди та описати методику навчання перекиду вперед.
5. Сформулювати визначення поняття “напівпереворот”. Описати методику навчання курбету.
6. Сформулювати визначення поняття “переворот”. Назвати різновиди та описати методику навчання перевороту в бік.

7. Назвати засоби, що використовуються при заняттях одиночними вправами у балансуванні. Охарактеризувати різновиди вправ та описати методику навчання стійки на лопатках.
8. Описати способи й методику навчання стійки на голові.
9. Описати методику навчання “містка” із положення стоячи.

## МОДУЛЬ 11

### Рухливі ігри та ігрові завдання

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлень про рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання; визначення можливостей моделювання спортивної діяльності у процесі проведення ігор; формування провідних рухових умінь і розвиток основних рухових якостей.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 11

##### 11-1 Характеристика й призначення рухливих ігор

Рухливі ігри та ігрові завдання як засіб і метод фізичного виховання. Завдання й місце рухливих ігор у програмах з фізичного виховання. Ігри як модель спортивної діяльності. Умовна класифікація ігор. Правила підбору ігор. Обов'язки викладача. Схема пояснення гри. Керівництво грою та регулювання фізичного й емоційного навантаження. Способи підведення підсумків гри.

##### 11-2 Ігрові завдання

Ігрові завдання в одношеренговому строю (зімкненому й розімкненому): “Група, струнко!”, “Роби навпаки”, “Будь уважним!”, “Одна хвилинка”, “Точний поворот”, “Зміна завдання”, “З відставанням на один рахунок”, “Оплески”, “Назвати термін”, “Хода із закритими очима”, “Молоток і пилка”, “Ножиці”, “Ведення м'ячів”, “Цифри”, “Обертання головою”, “Утримай рівновагу” та ін.

Ігрові завдання у зімкнутій і розімкнутій колоні по одному (на місці та в русі): “Чехарда”, “Слалом”, “Біг колонами”, “Стрибки колонами”, “Летка-єнка”, “Уявлення”, “Парне – непарне”, “Оплески”, “Плазуни”, “Стрибуни”, “Виклик номерів”, “Межі залу”, “Перекид у коло”, “Рухома спіраль”, “Семафор” та ін.

### 11-3 Рухливі ігри

Рухливі ігри з активним і пасивним контактом: “Дзиги”, “Боротьба у ланцюгу”, “Підійми команду”, “Ворони й ворони”, “Вовк у рівчаку”, “Салки”, “Виклик номерів”, “Палиця, що падає”, “Вудка” та ін. Ігрові естафети та ігрові гонки: Ігрові естафети з використанням загальнорозвиваючих, акробатичних, прикладних вправ і неопорних стрибків. Використання гімнастичних лав, обручів, набивних і резинових м'ячів, гімнастичних палиць, скакалок. Ігрові гонки (передача предметів на місці у колоні й шерензі) з різними м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами, обручами.

### 11-4 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти методику проведення ігрових завдань в одношеренговому строю на заняттях гімнастикою.
2. Скласти смугу перешкод з використанням акробатичних і прикладних вправ і записати послідовність її елементів.

### 11-5 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, реферат, контрольна робота

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання. Пояснити правила підбору ігор.
2. Які елементи спортивної діяльності, зокрема гімнастики, можна моделювати у процесі рухливих ігор?
3. За якими ознаками класифікують рухливі ігри? Пояснити умови проведення рухливих ігор кожної групи на заняттях гімнастикою.
4. Описати різновиди ігрових завдань в одношеренговому строю та методику їх проведення.
5. Охарактеризувати різновиди ігрових завдань у шикунанні в колону по одному. Які групи гімнастичних вправ застосовують при виконанні цих завдань?
6. Назвати контактні та безконтактні рухливі ігри, які можна використовувати на заняттях гімнастикою. Описати схему пояснення ігор та обов'язки викладача.
7. Визначити різницю між ігровими естафетами та ігровими гонками. Чи можна поєднувати ці рухові дії? Навести приклади.



## **1.2. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

Рейтингова система педагогічного контролю – це один із способів оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів з використанням механізму визначення їх індивідуального рейтингу та шкали переведення рейтингової оцінки у відповідності до вимог “Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах України”. Означена система передбачає поточний і підсумковий контроль навчальних досягнень студентів за спеціально розробленими критеріями оцінювання.

Рейтингове оцінювання результатів навчання з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” охоплює чотири основні компоненти: теоретична, методична, технічна й фізична підготовка.

### **Визначення індивідуального рейтингу студентів**

#### **1.2.1. Теоретична підготовка**

- теоретичний матеріал першого року навчання з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” структуровано 11 змістовними модулями, кожен з яких є завершеною структурною одиницею модульної програми і містить питання відповідної тематичної спрямованості;
- форми контролю теоретичних знань студентів визначаються викладачем окремо для кожного модуля з урахуванням його типу та обсягу програмного матеріалу;
- поточний контроль теоретичних знань передбачає опрацювання студентами повного обсягу програмного матеріалу (у тому числі й самостійну роботу) і отримання позитивних оцінок у процесі проведення викладачем визначених форм контролю (усні відповіді на контрольні питання, реферат, контрольна робота, тестові завдання тощо);
- загальна “вартість” кожного контрольного завдання в балах визначається викладачем;
- обов’язковими для контролю (тобто, отримання оцінок кожним студентом) є такі модулі: “Гімнастична термінологія”, “Попередження травматизму на заняттях гімнастикою”, “Загальнорозвиваючі вправи”;

- студенти мають можливість виправити отриману низьку оцінку на більш високу;
- оцінка “незадовільно” не зараховується до загальної суми рейтингових балів;
- сума рейтингових балів за теоретичну підготовку визначається шляхом складання рейтингових балів за усні й письмові відповіді студентів; рекомендована максимальна сума – **20 балів**.

### 1.2.2. Методична підготовка

- обов’язковим навчальним завданням для студентів першого курсу визначено термінологічний запис і проведення комбінованим способом скороченого комплексу ЗРВ (8-10 вправ) на місці без предметів (ранкова гігієнічна гімнастика) (дивись модуль 6);
- рейтинговий контроль здійснюється на основі 10 відповідних критеріїв, кожен з яких оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів (див. додаток “А”);
- сума рейтингових балів за виконання основного навчального завдання визначається шляхом складання рейтингових оцінок за кожен критерій; рекомендована максимальна сума – **20 балів**;
- крім основного завдання кожним студентом за бажанням, або за наказом викладача, може бути виконано одне додаткове завдання із загального їх переліку (див. завдання до навчальної практики в модулях 5-10);
- додаткові завдання з навчальної практики оцінюються за традиційною 5-ти бальною шкалою згідно розроблених критеріїв (див. додаток “А”);
- найвища оцінка за виконане додаткове завдання складається із сумою рейтингових балів за основне завдання, що й визначає підсумок рейтингових балів за методичну підготовку студента.\*

\* Передбачена максимальна сума рейтингових балів за методичну підготовку (20 балів) може бути перевищена (**до 25 балів**). У такому випадку “надпланові” бали є заохочувальними для студентів і включаються до загальної суми рейтингових балів.

### 1.2.3. Технічна підготовка

- на основі програмних гімнастичних елементів, що рекомендовані до вивчення на I курсі, студентам на кожному виді багатоборства представлено обов'язкові комбінації трьох рівнів складності [4];
- комбінації першого рівня складності (мінімально-достатнього) складаються з найпростіших базових елементів програмного матеріалу; комбінації другого рівня (достатнього) містять основні, рекомендовані до засвоєння гімнастичні елементи; комбінації третього рівня (високого) мають підвищену складність і можуть включати елементи наступного етапу навчання;
- на кожному виді гімнастичного багатоборства студенти поетапно виконують комбінації (від простих до складних), ураховуючи, що комбінації першого рівня складності (мінімально-достатнього) є обов'язковими до засвоєння кожним студентом;
- порядок виконання комбінацій на оцінку та їх кінцевий рівень складності на будь-якому виді гімнастичного багатоборства визначається студентами довільно з урахуванням індивідуального рівня сформованості рухових умінь і розвитку рухових якостей;
- комбінація вважається зарахованою за умови якості її виконання не нижче за 8,0 балів за 10-ти бальною гімнастичною шкалою оцінювання;
- рейтингові комбінації різного рівня складності мають відповідну рейтингову бальну "вартість": перший рівень – у хлопців 3 рейтингових бали (у дівчат – 4,5), другий рівень, відповідно – 4 (6), третій рівень – 5 (7,5);
- дозволяється довільна кількість спроб виконання комбінацій будь-якого рівня складності на оцінку (протягом усього навчального року);
- сума рейтингових балів за технічну підготовку визначається шляхом складання вищих рейтингових балів за кожен вид гімнастичного багатоборства; максимальна сума – **30 балів** (шість комбінацій високого рівня складності у чоловіків, чотири – у дівчат);
- відсутність рейтингової оцінки за виконання комбінації мінімально-достатнього рівня на одному з видів багатоборства свідчить, що студент не засвоїв програмний практичний матеріал даного періоду навчання навіть за умови перевищення ним мінімально необхідної підсумкової (за означений період навчання) загальної суми рейтингових балів.

#### 1.2.4. Фізична підготовка

- рівень розвитку основних рухових якостей студентів визначається шляхом виконання відповідних нормативів зі швидкісно-силової підготовки (2 нормативи), статичної сили (1 норматив), динамічної сили (2 нормативи) і гнучкості (1 норматив) (див. додаток "Б");
- рейтингове оцінювання кожного нормативу здійснюється за 5-ти бальною шкалою;
- для підвищення рейтингової суми балів дозволяється довільна кількість спроб (протягом навчального року) для виконання будь-якого нормативу;
- сума рейтингових балів за фізичну підготовку визначається шляхом складання найвищих оцінок за виконання відповідних нормативів; максимальна сума – **30 балів** (6 нормативів по 5 балів);
- невиконання будь-якого нормативу хоча б на 1 рейтинговий бал свідчить, що студент не засвоїв програмний матеріал, навіть за умови перевищення ним мінімально необхідної (за означений період навчання) загальної суми рейтингових балів.

**Загальна сума рейтингових балів** за навчальний рік визначається шляхом складання підсумкових балів за окремі компоненти підготовки. Максимальна загальна сума рейтингових балів – 100 балів (20+20+30+30). Студенти отримують диференційований залік (або екзамен) згідно шкали оцінювання ECTS.

Критерії оцінки

1. Відмінно (A) – 90-100 балів.
2. Дуже добре (B) – 83-89 балів.
3. Добре (C) – 75-82 бали.
4. Задовільно (D) – 63-74 бали.
5. Достатньо (E) – 50-62 бали.
6. Незадовільно (F) – 21-49 балів.
7. Незадовільно (FX) – 0-20 балів.

**Індивідуальний рейтинг** (позиція) студента визначається шляхом порівняння загальної суми рейтингових балів відносно інших. Рекомендується заохочувати додатковими рейтинговими балами на наступний навчальний рік студентів, що посіли 5 перших рангових місць у поточному році.

**РОЗДІЛ 2**  
**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ 2 КУРСУ**

<b>Зміст курсу</b>						
<b>№</b>	<b>Змістовні модулі дисципліни</b>	<b>Кількість годин</b>				
		зага- льна	лекції	практ. зан.	лаб. роб.	само- стійна роб.
1.	Модуль № 1 Організація та зміст занять гімнастикою в школі.	10	4			6
2.	Модуль № 2 Планування та облік навчально-тренувальної роботи з гімнастики.	8	2			6
3.	Модуль № 3 Види гімнастики і форми занять.	6	2			4
4.	Модуль № 4 Стройові вправи.	12		6		6
5.	Модуль № 5 Загальнорозвиваючі вправи.	16		8		8
6.	Модуль № 6 Прикладні вправи.	12		6		6
7.	Модуль № 7 Вправи на гімнастичних приладах.	22		12		10
8.	Модуль № 8 Стрибки.	16		6		10
9.	Модуль № 9 Акробатичні вправи.	18		8		10
10.	Модуль № 10 Вправи художньої гімнастики.	6		4		2
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>		<b>126</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>68</b>

## 2.1. ЗМІСТОВНІ ПРОГРАМНІ НАСТАНОВИ

### МОДУЛЬ 1

#### Організація та зміст занять гімнастикою в школі

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** ознайомлення із завданнями та змістом занять гімнастикою в школі; засвоєння особливостей організації і методики проведення різних форм занять гімнастикою з дітьми шкільного віку.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 1

##### 1-1 Завдання та зміст гімнастики в шкільній програмі з фізичної культури

Спрямованість занять гімнастикою в школі на гармонійне формування підростаючого організму учнів. Завдання та зміст гімнастики в шкільних програмах з фізичної культури. Характеристика теоретичного та практичного матеріалу для учнів різних вікових груп. Особливості програми з гімнастики для учнів старших класів.

##### 1-2 Урок гімнастики

Різновиди уроку гімнастики за педагогічними завданнями та структурою. Підготовка вчителя до уроку. Завдання, засоби та вимоги до підготовчої, основної і заключної частин уроку. Загальна та моторна щільність уроку. Методика регулювання функціонального та психічного навантаження учнів. Методика проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Організація уроку. Оцінка та облік успішності учнів. Методика занять гімнастикою з учнями підготовчої та спеціальної медичних груп. Особливості організації та змісту секційних занять.

##### 1-3 Гімнастика в режимі шкільного дня

Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня: гімнастика до занять, організовані гімнастичні перерви, гімнастичні хвилинки, паузи та мікропаузи.

##### 1-4 Самостійні форми занять гімнастикою

Організація, зміст і методика проведення самостійних форм занять гімнастикою (гігієнічна гімнастика, виконання домашніх завдань, індивідуальні тренування).

### **1-5 Місця занять гімнастикою та їх обладнання**

Обладнання гімнастичних залів і майданчиків. Гігієнічні вимоги до експлуатації гімнастичних залів. Устаткування гімнастичних приладів у шкільних спортзалах. Розміри гімнастичних приладів. Вимоги до встановлення і розміщення гімнастичного обладнання. Гімнастичні прилади масового типу. Гімнастичний інвентар. Вимоги до експлуатації гімнастичних залів і обладнання.

### **1-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Простудіювати зміст варіативного модулю “Гімнастика” шкільної програми з фізичної культури. Скласти перелік базових гімнастичних елементів, рекомендованих до засвоєння учнями молодшого та середнього шкільного віку.
2. Скласти конспект підготовчої частини уроку гімнастики для учнів молодшого і середнього шкільного віку.

### **1-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати завдання та зміст гімнастики в шкільних програмах з фізичної культури.
2. Проаналізувати різновиди уроку гімнастики за педагогічними завданнями та структурою.
3. Обґрунтувати методичний алгоритм підготовки вчителем уроку гімнастики.
4. Пояснити завдання та охарактеризувати засоби, що використовуються в процесі проведення окремих частин уроку.
5. Пояснити методикау визначення загальної та моторної щільності уроку гімнастики.
6. Охарактеризувати прийоми регулювання функціонального й психічного навантаження учнів на уроці.
7. Проаналізувати особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
8. Назвати види обліку успішності учнів з гімнастики. Пояснити характерні особливості різних видів обліку.

9. Охарактеризувати зміст, методикау проведення та особливості організації занять гімнастикою в режимі навчального дня.
10. Описати особливості організації, змісту та методики проведення секційних занять з гімнастики.
11. Назвати форми й засоби самостійних занять гімнастикою.
12. Пояснити вимоги до обладнання та експлуатації гімнастичних залів і майданчиків.
13. Назвати розміри гімнастичних приладів та умови їх установлення. Описати гімнастичні прилади масового типу.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Планування та облік навчально-тренувальної роботи з гімнастики**

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** ознайомлення з основними документами планування й обліку навчально-тренувальної роботи з гімнастики; засвоєння методики складання окремих документів планування.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 2**

##### **2-1 Основні документи планування**

Значення та завдання планування навчальної роботи з гімнастики в школі. Види планування. Особливості планування секційної роботи з гімнастики. Основні документи планування: нормативні документи Міністерства освіти і науки України, план роботи, навчальний план, програма, навчальна робоча програма, робочий план, конспект уроку. Структура та особливості документів планування, алгоритм планування. Індивідуальний підхід у плануванні.

##### **2-2 Облік навчальної роботи**

Облік навчальної роботи, його значення та завдання. Попередній, поточний та підсумковий облік. Річний звіт.

##### **2-3 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Скласти семестровий план агітаційно-масової роботи з гімнастики в школі, орієнтований на учнів молодшого шкільного віку



(вказати теми лекцій або бесід, передбачити показові виступи, масові змагання, випуск стіннівки).

2. Скласти семестровий план-графік проходження навчального матеріалу з гімнастики для учнів середнього шкільного віку (використовувати шкільну програму з фізичної культури).

## **2-4 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Пояснити значення та завдання планування навчально-тренувальної роботи з гімнастики в школі.
2. Охарактеризувати розділи річного плану роботи з гімнастики.
3. Висвітлити призначення, структуру та методику складання навчального плану.
4. Описати структуру та етапи складання робочої навчальної програми з гімнастики.
5. Обґрунтувати доцільність складання плану-графіку проходження навчального матеріалу з гімнастики.
6. Охарактеризувати робочий план як систему викладення програмного навчального матеріалу.
7. Пояснити методику складання конспекту уроку гімнастики.
8. Охарактеризувати види обліку навчальної роботи з гімнастики.

## **МОДУЛЬ 3**

### **Види гімнастики та форми занять**

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** поглиблене вивчення змісту різних видів гімнастики; з'ясування взаємозалежності форм і змісту занять гімнастикою.

### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 3**

#### **3-1 Освітньо-розвивальні види гімнастики**

Базова група. Основна гімнастика як загальнодоступний засіб фізичного виховання. Розвивальна спрямованість основної гімнастики та її характерні засоби. Спрямованість змісту та методики занять жіночою гімнастикою на урахування особливостей жіночого орга-

нізму. Атлетична гімнастика як система силових вправ у поєднанні із всебічною фізичною підготовкою. Прикладна група. Значення професійно-прикладної гімнастики в оволодінні вибраною професією та профілактиці професійних захворювань. Спортивно-прикладна гімнастика як складова частина підготовки спортсменів. Завдання і засоби військово-прикладної гімнастики.

### **3-2 Оздоровчі види гімнастики**

Гігієнічна група. Вплив гігієнічної гімнастики на організм людини. Правила складання комплексів вправ гігієнічної гімнастики. Завдання та зміст виробничої гімнастики. Особливості ритмічної гімнастики та її вплив на функціональний стан організму. Лікувальна група. Значення коригувальної гімнастики у формуванні правильної постави та виправленні деформацій грудної клітини, стопи. Спрямованість і засоби реабілітаційно-відновлювальної та функціональної гімнастики.

### **3-3 Спортивні види гімнастики**

Масова група. Уведення в спортивну практику полегшеної кваліфікаційної програми категорії "Б". Тенденції розвитку масових видів спортивної гімнастики та акробатики. Спеціалізована група. Характерні ознаки спортивних видів гімнастики та спортивної акробатики. Мета й завдання занять спортивними видами гімнастики. Основні засоби спортивної та художньої гімнастики, спортивної акробатики.

### **3-4 Форми занять гімнастикою**

Урочні й позаурочні форми занять гімнастикою в школі. Поєднання державних і суспільно-самодіяльних форм організації фізичного виховання. Взаємозв'язок видів гімнастики та форм занять.

### **3-5 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Вивчити специфічні засоби та оволодіти методикою складання комплексів коригувальної гімнастики.
2. Скласти комплекс ритмічної гімнастики (15-20 вправ) танцювальної спрямованості (письмово).
3. Визначити види гімнастики та відповідні форми занять, що характерні для загальноосвітніх шкіл і вищих навчальних закладів.

### **3-6 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати базову групу освітньо-розвивальних видів гімнастики (основна, жіноча, атлетична).
2. Пояснити особливості прикладних видів гімнастики (професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна).
3. Обґрунтувати вплив оздоровчих видів гімнастики (гігієнічна група) на підвищення функціональних можливостей організму.
4. Проаналізувати вплив лікувальних видів гімнастики (коригувальна, реабілітаційно-відновлювальна, функціональна) на прискорення відновлювальних процесів в організмі людини.
5. Назвати основні умови поширення масовості занять спортивними видами гімнастики.
6. Охарактеризувати зміст спортивних видів гімнастики.
7. Назвати урочні й позаурочні форми занять гімнастикою в школі.
8. Обґрунтувати взаємозв'язок форм і змісту занять гімнастикою.

## **МОДУЛЬ 4**

### **Стройові вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** поглиблене вивчення методики навчання стройовим вправам; засвоєння програмного практичного матеріалу; формування практичних умінь і навичок проведення стройових вправ на заняттях з гімнастики.

### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 4**

#### **4-1 Шикування й перешикування**

Перешикування: із колони по одному в колону по двоє на місці та в русі; уступами із колони по одному в колону по троє; із шеренги в колону по троє і четверо заходженням відділень плечем; із колони по двоє в колону по одному в русі.

#### **4-2 Пересування**

*Ходьба*: з високими змахами ногами; з раптовими зупинками; у зціпленні за руки; різновиди танцювальних кроків у різних напрямках.

*Біг*: з високими змахами прямими ногами вперед і в сторони; широким кроком з ноги на ногу; зі зміною способу бігу в залежності від сторони гімнастичного килима.

*Управління рухом*: зміна характеру та швидкості руху; поворот кругом у русі; зміна напрямку шеренгового строю заходженням плечем; чергування поворотів у русі; повороти у русі бігом.

*Фігурне марширування*: “зигзаг”; “спіраль”; “коло”; “дуга”; “одночасні протиходи” (назовні; всередину).

*Пересування стрибками*: на одній та на двох ногах з рухами руками; колонами й шеренгами у зціпленні за руки й ноги; зміна варіантів стрибків за звуковим і зоровим сигналом.

#### **4-3 Розмикання та змикання**

Схресними кроками; дугами вперед і назад; із середнього кола у велике коло; випадами.

#### **4-4 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Проведення стройових вправ (в обсязі програми 1-2 курсів) у структурі підготовчої частини уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення підготовчої частини уроку за 20-ти бальною шкалою. Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. та додатку "А".

#### **4-5 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Представити (письмово) програмний практичний матеріал (1-2 курс) у відповідності до використання в процесі навчання цілісного й роздільного методів.
2. Проаналізувати зміст варіативного модулю “Гімнастика” (група стройових вправ) шкільної програми з фізичної культури. Навести приклади стройових вправ, рекомендованих до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку.

#### **4-6 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Описати техніку виконання основних видів ходьби, бігу і танцювальних кроків (за програмою 1-2 курсів).
2. Назвати основні види перешикувань на місці та в русі (1-2 курс). Описати техніку виконання та методикау навчання означених вправ.
3. Назвати основні прийоми управління рухом. Описати техніку виконання та методикау навчання поворотів у русі.
4. Описати техніку виконання програмних елементів фігурного марширування.
5. Охарактеризувати різновиди та способи виконання розмикань і змикань (1-2 курс).
6. Охарактеризувати методи навчання стройовим вправам. Пояснити на прикладі конкретної вправи.
7. Охарактеризувати зміст занять стройовими вправами, рекомендованими до вивчення учнями середнього шкільного віку.

### **МОДУЛЬ 5**

#### **Загальнорозвиваючі вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** поглиблене вивчення методики навчання та проведення ЗРВ; засвоєння програмного практичного матеріалу; формування умінь і навичок проведення ЗРВ; розвиток основних рухових якостей.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 5**

##### **5-1 Методика складання комплексів ЗРВ**

Правила підбору вправ і специфічна спрямованість ЗРВ (поглиблене вивчення).

##### **5-2 Методика навчання та проведення ЗРВ**

Цілісний і роздільний методи навчання ЗРВ; способи навчання “за показом”, “за розповіддю”, комбінований спосіб і “за розділення-

ми”); звичайний і поточний способи проведення (поглиблене вивчення).

### **5-3 ЗРВ без предметів**

На місці без предметів – “ранкова гігієнічна гімнастика” та зі спрямованістю на розвиток гнучкості; в парах – “ранкова зарядка” та з активним опором. Усі комплекси проводити комбінованим способом навчання; ЗРВ у русі – за показом.

### **5-4 ЗРВ з предметами**

Індивідуальні й парні вправи з набивними м’ячами та з гімнастичними палицями – комбінованим способом і “за розділеннями”.

### **5-5 ЗРВ на гімнастичних приладах**

Індивідуальні й позмінні вправи на гімнастичній стінці та біля неї; індивідуальні вправи на гімнастичних лавах і групові вправи з гімнастичними лавами – комбінованим способом навчання.

### **5-6 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

1. Проведення комплексу ЗРВ у русі за показом (**додаткове завдання**).
2. Проведення комплексу ЗРВ у структурі підготовчої частини уроку гімнастики (**основне завдання**). Оцінюється загальна якість проведення підготовчої частини уроку за 20-ти бальною шкалою.

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. і додатку "А".

### **5-7 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики та комплекс ЗРВ зі спрямованістю на розвиток гнучкості (для учнів молодшого й середнього шкільного віку). Засвоїти методику навчання означених вправ.
2. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей. Засвоїти роздільний спосіб проведення означених вправ.

### **5-8 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики, ви-

конання на оцінку рейтингових нормативів з фізичної підготовки (див. додаток “Б”).

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати методику розвитку гнучкості у процесі занять ЗРВ.
2. Описати методику розвитку сили у процесі занять ЗРВ специфічної спрямованості.
3. Пояснити правила підбору вправ і методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
4. Пояснити методику навчання та особливості проведення ЗРВ у русі (спосіб навчання – комбінований).
5. Охарактеризувати способи навчання ЗРВ “за показом” і “за розповіддю”. Навести приклади.
6. Охарактеризувати комбінований і роздільний способи навчання ЗРВ.
7. Пояснити особливості проведення ЗРВ звичайним, поточним способами та “за розділеннями”.
8. Охарактеризувати зміст занять ЗРВ, рекомендованими до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку.

## МОДУЛЬ 6

### Прикладні вправи

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** поглиблене вивчення техніки виконання й методики навчання прикладних вправ; засвоєння програмного практичного матеріалу; формування умінь і навичок проведення прикладних вправ на заняттях гімнастикою.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 6

##### 6-1 Ходьба й біг

Прикладні види ходьби та бігу з додатковими рухами (руками, головою, тулубом) й умовами виконання (у зціпленні, із заплученими очима, з вантажем, з варіюванням швидкості та ін.). Рухливі ігри та естафети з використанням означених видів пересувань.

## **6-2 Вправи у рівновазі у русі**

Ходьба, біг і танцювальні кроки по гімнастичній лаві, по низькій, середній і високій колоді. Пересування з додатковими рухами, перенесенням вантажу та подоланням перешкод. Ходьба з підкиданням і ловлею м'яча (індивідуально та в парах), з підлазінням під перешкоду. Способи розходження вдвох на підвищеній опорі. Пересування на підвищеній опорі в змішаних упорах. Подолання смуг перешкод.

## **6-3 Вправи у лазінні**

Лазіння по горизонтальній та скісній гімнастичній лаві в змішаному упорі; у висі та в положенні лежачи (по скісній поверхні). Лазіння по канату в два прийоми (двома способами), з опорою ногами об стінку, по двох канатах. Лазіння із зупинками: зав'язування стоячи та петлею на стегні, зупинки на гімнастичній драбині.

## **6-4 Вправи в метанні та ловлі**

Метання в ціль набивних м'ячів з різних вихідних положень різними способами. Підкидання та ловля великих (у тому числі набивних) м'ячів різними способами.

## **6-5 Вправи у підніманні й перенесенні партнерів**

Піднімання та перенесення одного партнера одним, трьома та чотирма партнерами різними способами. Перенесення двох партнерів трьома. Естафети з перенесенням партнерів.

## **6-6 Вправи у переповзанні**

Переповзання на “четвереньках” і “напівчетвереньки”, на боку, попластунськи звичайним способом і за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки та обох ніг. Естафети та смуги перешкод з елементами переповзань.

## **6-7 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Проведення прикладних вправ у структурі підготовчої частини уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення підготовчої частини уроку за 20-бальною шкалою (**основне завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. і додатку "А".



## 6-8 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати зміст занять прикладними вправами, рекомендованими до вивчення учнями молодших і середніх класів. Засвоїти методику навчання, техніку виконання та форми організації учнів при вивченні означеної групи вправ.
2. На основі програмного практичного матеріалу (1-2 курс) скласти коротку й довгу смуги перешкод з використанням прикладних вправ (письмово). Пояснити умови визначення переможців.

## 6-9 Контроль.

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Описати техніку виконання та методику навчання прикладним видам ходьби й бігу. Визначити умови ускладнення виконання означених вправ.
2. Назвати основні вправи в рівновазі у русі та методику їх вивчення.
3. Охарактеризувати програмні вправи у лазінні. Назвати рухові якості, що розвиваються у процесі занять означеним видами прикладних вправ.
4. Описати техніку виконання й методику навчання лазіння по канату в два прийоми (2 способи). Назвати програмні елементи лазіння із зупинками.
5. Назвати способи перенесення одного партнера одним, трьома й чотирма партнерами.
6. Охарактеризувати способи підкидання й ловлі великих і середніх м'ячів.
7. Описати техніку виконання різних способів переповзання (за програмою).
8. Проаналізувати зміст занять прикладними вправами в молодших і середніх класах (за шкільною програмою з фізичної культури).

## МОДУЛЬ 7

### Вправи на гімнастичних приладах

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** поглиблене вивчення загальних основ техніки вправ на гімнастичних приладах; засвоєння техніки виконання та методики навчання базових вправ на гімнастичних приладах; формування умінь і навичок управління навчальною діяльністю; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 7

##### 7-1 Вправи для чоловіків

###### **Кінь з ручками.**

*Перемахи:* різнойменний з упору ззаду; в упор ззаду з упору ноги нарізно правою (лівою); з упору стоячи права на тілі коня, ліва на правій ручці – перемах правою (зі стрибка) з поворотом наліво або перемах лівою з поворотом кругом в упор ноги нарізно правою (на ручках).

*Кол:* поєднання однойменних і різнойменних кіл з перемахами й поворотами.

*Схреєння:* після однойменного перемаху; зворотне з упору назовні.

*Зіскоки:* із упору ноги нарізно правою зіскок перемахом правою назад уліво з поворотом направо; кутом назад з упору ззаду.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й самостраховки. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

###### **Кільця.**

*Викрут:* назад (ознайомлення).

*Підйоми:* силою; махом уперед ( з допомогою).

*Опускання і спад:* вперед і назад із упору; із упору в вис через упор на зігнутих руках.

*Зіскоки:* переворотом; переворотом ноги нарізно; викрутом назад; дугою.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й самостраховки. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

## **Бруси.**

*Розмахування:* в упорі на руках на середині та на кінцях жердин обличчям усередину й назовні; у висі.

*Колайповороти:* однойменні та різнойменні кола з поворотом кругом махом уперед із упору.

*Підйоми:* з вису стоячи хватом за кінці жердин, з розбігу підйом розгином в упор (з допомогою); махом уперед і назад із розмахування в упорі на руках; розгином в упор на руках із вису зігнувшись; розгином з упору на руках зігнувшись.

*Перекиди:* вперед і назад зі стійки на плечах в упор на руках та упор на руках зігнувшись.

*Стійки:* на плечах силою зігнувшись і зігнувшись ноги нарізно; на плечах після удару об жердини махом уперед; на руках з підтримкою («стоялки», низькі бруси).

*Зіскоки:* махом назад з поворотом кругом назовні; ноги нарізно на кінцях жердин; боком; боком з поворотом; махом уперед з поворотом кругом.

Методика навчання базових елементів.

Способи страховки й самостраховки.

Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

## **Перекладина низька.**

*Перемахи:* різнойменні з упору; однойменні з упору ззаду; однойменні вперед та різнойменні назад із упору ноги нарізно правою (лівою); зігнувши ногу з упору.

*Виси:* зігнувшись; кутом; зігнувшись спереду.

*Спади:* назад із упору ноги нарізно правою (лівою); із упору ззаду в вис зігнувшись; назад з перемахом однією в вис зігнувшись ноги нарізно правою (лівою).

*Підйоми:* розгином з розбігу та вису кутом; правою (лівою) з вису кутом та після спаду з упору ззаду; вперед із вису кутом та після спаду з упору ззаду.

*Зіскоки:* махом назад із упору з поворотом і поворотом кругом; дугою з упору; зігнувши ноги з упору.

Методика навчання базових елементів.

Способи страховки й самостраховки.

Виконання рейтингової комбінації мінімально-достатнього рівня.

### **Перекладина висока.**

*Виси:* ззаду; зігнувшись; прогнувшись ззаду; виси різними хватами.

*Розмахування:* махом дугою з упору; вигинами; підтягуванням.

*Спади:* махом дугою з упору в вис.

*Повороти:* із упору ноги нарізно правою поворот наліво (направо) в упор з перемахом лівою назад (вперед); махом уперед плечем уперед; махом уперед після схресного перехвату.

*Оберти:* назад в упорі; уперед в упорі ноги нарізно правою (лівою).

*Підйоми:* переворотом з вису (махом та силою); правою (лівою) та розгином з розмахування.

*Зіскоки:* махом уперед після схресного перехвату з поворотом і без повороту; махом уперед і назад з поворотом і без повороту; дугою (ознайомлення).

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Виконання рейтингових комбінацій достатнього й високого рівнів складності.

### **Бруси різновисокі.**

*Підйоми:* розгином в упор на в/ж з вису присівши на одній на н/ж; з вису правою (лівою) на н/ж з перехватом за верхню в вис лежачи ноги нарізно; переворотом в упор на в/ж з вису присівши на одній; поворотом на  $270^\circ$  у сід на стегні з вису ззаду на н/ж; те ж саме – з вису присівши ззаду з опорою підйомами ніг в упор присівши на н/ж.

*Перемахи:* з вису лежачи в вис, зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись.

*Зіскоки:* з упору на в/ж хватом однією за н/ж, прогнувшись з опорою однією рукою об н/ж з упору стоячи на одній на н/ж.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Виконання навчальної комбінації.

### **Колода.**

*Вискоки:* в упор присівши з косого та прямого розбігу.

*Пересування:* кроки галопу, польки, вальсу.

*Статичні положення:* напівшпагат; горизонтальна рівновага поздовжньо та впоперек; сід кутом; опускання у стійку на одне коліно; з положення лежачи, торкання носками ніг опори за головою.

*Перекиди:* уперед, назад (ознайомлення).

*Зіскоки:* прогнувшись кроком з середини та з кінця колоди (те ж саме – з розбігу); прогнувшись з упору стоячи на коліні; рондатом (ознайомлення).

Методика навчання базових елементів.

Способи страховки й самостраховки.

Засвоєння базових елементів.

## **7-2 Вправи для жінок**

### **Бруси різновисокі.**

*Перемахи й повороти:* з вису лежачи перемах назад ноги нарізно та разом у вис; з вису на в/ж обличчям назовні перемах зігнувши ноги у вис лежачи ззаду на н/ж і поворот на  $270^\circ$  у сід на стегні; з вису на в/ж перемах ноги нарізно у вис лежачи на н/ж; з вису лежачи правою (лівою) перемах однією з поворотом на  $270^\circ$  у сід на стегні.

*Спади:* з упору на в/ж спад назад з перемахом ноги нарізно у вис лежачи на н/ж.

*Опускання:* вперед із упору на в/ж (обличчям назовні) у вис на в/ж; уперед з перемахом згинаючи ноги в упор на н/ж з упору на в/ж, хватом за н/ж.

*Підйоми:* в упор на в/ж з вису присівши на н/ж; переворотом на в/ж з вису присівши на одній на н/ж; на правій (лівій) після спаду з вису лежачи ноги нарізно правою(лівою) на н/ж з перехватом у вис на правій (лівій) на н/ж.

*Рівноваги:* стоячи на одній нозі на н/ж хватом рукою за в/ж.

*Зіскоки:* перемахом лівою (правою) з поворотом направо (наліво) на  $270^\circ$  з упору ноги нарізно правою (лівою) на н/ж; з вису лежачи на н/ж, відпускаючи руки – зіскок обертом із вису на зігнутих ногах; кутом назад з упору ззаду (обличчям до в/ж), хватом однією за в/ж, другою за н/ж; прогнувшись з упору стоячи на одній на н/ж.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й самостраховки. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

### **Колода.**

*Вискокки:* в упор присівши з косоного розбігу та з торця колоди; в упор з косоного розбігу; в упор присівши на одній, другу в бік на носок.

*Пересування:* кроки польки, вальсовий крок з рухами руками.

*Статичні положення:* напівспагат; сід кутом; сід на п'яті однієї ноги, другу вперед на п'яту; опускання в стійку на одне коліно; горизонтальна рівновага стоячи на одній поздовжньо.

*Повороти:* кругом у присіді; кругом на одній, махом іншої вперед і назад.

*Стрибки:* поштовхом двох ніг на одну; із присіду зі зміною положення ніг з просуванням уперед.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Виконання різнорівневих рейтингових комбінацій.

### **Кільця.**

*Виси:* прогнувшись ноги нарізно правою (лівою).

*Викрути:* уперед; уперед з вису стоячи поштовхом ніг (з допомогою).

*Зіскоки:* переверотом з вису прогнувшись.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Засвоєння базових елементів.

### **Кільця в розгойдуванні.**

*Повороти:* на 360° на гойданні спереду та ззаду.

*Виси:* зігнувшись і прогнувшись на гойданні спереду.

*Зіскоки:* махом назад без поштовху ногами на гойданні спереду; з вису зігнувшись на гойданні ззаду.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Виконання навчальної комбінації.

### **Бруси низькі.**

*Підйоми:* з розмахування в упорі на передпліччях махом уперед і назад; розгином у сід ноги нарізно з упору зігнувшись на руках.

*Перекиди:* вперед із різних вихідних положень.

*Схрещення:* із сиду ноги нарізно – перемахом однієї усередину з поворотом кругом.

*Зіскоки:* махом уперед і назад з поворотами.

Методика навчання базових елементів. Способи страховки й само-страховки. Засвоєння базових елементів.

### **7-3 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Організація навчального процесу на одному з приладів гімнастичного багатоборства в основній частині практичного заняття з гімнастики (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. і додатку "А".

### **7-4 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати зміст вправ на гімнастичних приладах, рекомендованих до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку. Засвоїти техніку виконання, методику навчання та способи страхівки й самострахівки, що застосовуються при виконанні означених вправ.
2. Скласти та записати у формі конкретного термінологічного запису навчальні комбінації на гімнастичних приладах, які не включено до чоловічого й жіночого багатоборства (чоловіки – колода, бр/рв, кільця в розгойдуванні; жінки – кінь з ручками, бруси низькі, перекладаина низька, кільця в розгойдуванні).

### **7-5 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання на оцінку різнорівневих рейтингових комбінацій на гімнастичних приладах, виконання завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати вправи програмного практичного матеріалу на коні з ручками. Назвати базові програмні елементи та пояснити методику навчання.
2. Пояснити специфіку виконання вправ на кільцях і на кільцях у розгойдуванні. Пояснити методику навчання базових елементів у висах і упорах.
3. Проаналізувати техніку виконання та пояснити методику навчання програмних елементів на брусах.
4. Назвати елементи програмного практичного матеріалу на перекладині. Пояснити методику навчання обертів і підйомів.
5. Пояснити специфіку вправ на різновисоких брусах. Описати методику вивчення обертів і підйомів.

6. Охарактеризувати програмні статичні елементи, елементи в русі зі зміною опори без фази польоту та з фазою польоту на колоді.
7. Охарактеризувати вправи на гімнастичних приладах, що не включені до чоловічого й жіночого багатоборства.
8. Розкрити зміст занять вправами на гімнастичних приладах, що рекомендовані до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку.

## **МОДУЛЬ 8**

### **Стрибки**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння техніки виконання програмних опорних і безопорних стрибків; поглиблене вивчення методики навчання базових опорних стрибків і способів страховки й самостраховки при їх виконанні; формування умінь і навичок управління навчальною діяльністю.

### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 8**

#### **8-1 Неопорні (прості) стрибки**

Стрибки з трампліну та з гімнастичного містка – прогнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувши ноги назад, з поворотами.

Стрибки в глибину з колоди, коня, гімнастичної стінки та ін. – прогнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно, з ловлею м'яча, із закритими очима, з поворотами.

Індивідуальні стрибки різними способами через коротку скакалку. Групові й парні стрибки через довгу скакалку.

Методика навчання програмних стрибків. Способи страховки й самостраховки.

#### **8-2 Опорні стрибки**

##### **Чоловіки**

##### Прикладні стрибки

*Кінь з ручками, кінь у ширину:* стрибок боком з однійменними та різнійменними поворотами та поворотами кругом;



стрибок кутом з поворотом до приладу й без повороту; стрибок прогнувшись.

Методика навчання. Способи страховки й самостраховки. Засвоєння програмних стрибків.

#### Спортивні стрибки

*Козел у довжину* (вис. 135 см; відстань від містка 110 см): стрибок зігнувши ноги.

*Козел у ширину* (вис. 120 см): стрибок зігнувшись; стрибок ноги нарізно.

*Кінь з ручками*: стрибок ноги нарізно.

*Кінь у ширину* (вис. 135 см; відстань від містка 100 см): стрибок зігнувши ноги; стрибок зігнувшись.

*Кінь у довжину* (вис. 125 см): стрибок ноги нарізно.

Методика навчання. Способи страховки й самостраховки. Виконання різнорівневих рейтингових о/с.

#### **Жінки**

#### Прикладні стрибки

*Кінь з ручками, кінь у ширину*: вискоки в змішані упори і присіди та зіскоки різними способами; стрибок кутом; стрибок боком з різнойменним поворотом.

Методика навчання. Способи страховки й самостраховки. Засвоєння програмних стрибків.

#### Спортивні стрибки

*Козел у довжину* (вис. 115 см; відстань від містка 70 см): стрибок зігнувши ноги.

*Козел у ширину* (вис. 120 см; відстань від містка 80 см): стрибок зігнувши ноги та ноги нарізно.

*Кінь з ручками*: стрибок ноги нарізно.

*Кінь у ширину* (вис. 115 см): стрибок зігнувши ноги; стрибок ноги нарізно (ознайомлення).

Методика навчання. Способи страховки й самостраховки. Виконання різнорівневих рейтингових о/с.

### **8-3 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Організація навчального процесу (робота з відділенням) на опорному стрибку (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. і додатку "А".

## 8-4 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати види опорних стрибків, рекомендованих до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку. Засвоїти способи страховки й самостраховки, методику навчання та техніку виконання означеної групи стрибків.
2. Скласти фрагмент конспекту уроку гімнастики щодо вивчення безопорних (простих) стрибків учнями середніх класів.

## 8-5 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики, виконання на оцінку рейтингових опорних стрибків.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Пояснити специфічні особливості опорних і неопорних стрибків, прикладних і спортивних о/с.
2. Назвати різновиди й описати техніку виконання гімнастичних стрибків з трампліну й гімнастичного містка.
3. Пояснити методику навчання стрибків у “глибину”.
4. Пояснити техніку стрибків через коротку й довгу скакалку.
5. Описати техніку виконання й методику навчання програмних прикладних опорних стрибків.
6. Проаналізувати техніку виконання та пояснити методику навчання спортивних о/с (за програмою).
7. Описати зміст занять стрибками в молодших і середніх класах (за шкільною програмою з фізичної культури). Пояснити методику навчання та способи страховки й самостраховки.

## МОДУЛЬ 9

### Акробатичні та вільні вправи

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна роб.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння техніки елементів вільних вправ; поглиблене вивчення методики навчання базових акробатичних вправ; формування умінь організації навчальної діяльності у відділенні; розвиток основних рухових якостей і здібностей студентів.

## Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 9

### 9-1 Характеристика та призначення вільних вправ

Особливості вільних вправ. Композиційне поєднання гімнастичних елементів. Вільні вправи в початковій підготовці та спортивній гімнастиці. Вимоги до композиції вільних вправ. Групові вільні вправи. Вплив на розвиток основних рухових якостей і здібностей.

### 9-2 Вправи статичного характеру (крім акробатичних)

Елементарні положення рук і ніг; змішані упори й сіди; рівноваги.

### 9-3 Вправи динамічного характеру (крім акробатичних)

*Пересування*: приставний і змінний крок; крок галопу, вальсу, польки, мазурки; пробігання.

*Стрибки*: різновиди стрибків на одній та двох ногах на місці та з просуванням.

*Перемахи* (чоловіки): з упору лежачи перемах боком і ноги нарізно в упор лежачи ззаду; коло правою(лівою) з упору присівши на лівій (правій) права (ліва) в бік; з упору лежачи перемах однією з поворотом кругом в упор лежачи ззаду.

*Повороти*: на носку на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  (друга нога назад – донизу, в бік, зігнута вперед); переступанням на носках; кругом схресно; стрибком на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$ ; у рівновазі на  $90^{\circ}$ - $180^{\circ}$ ; у присіді на одній.

### 9-4 Акробатичні вправи

#### Чоловіки

*Стійки*: на голові та руках (махом і силою); на голові та передпліччях; на руках (з підтримкою); на плечі.

*Переكاتи*: зі стійки на голові та руках в упор лежачи; зі стійки на колінах в упор лежачи.

*Перекиди*: зі стійки на голові та руках; назад зігнувшись; назад прогнувшись через плече; силою з упору лежачи; з розбігу; в парах; варіювання вихідних і кінцевих положень, додаткових умов, способів і варіантів виконання перекидів уперед і назад.

*Переворот*: переворот з поворотом (рондат); у бік з розбігу (з вальсету); з рівноваги; у “незручний” бік; уперед (ознайомлення); вперед з опорою головою та руками.

*Парні вправи у балансуванні*: стійка на плечах з опорою на кисті партнера, що лежить на спині хватом за коліна;

стійка ногами на стегнах партнера; перехід у стійку ступнями на плечах партнера.

*Групові вправи у балансуванні*: побудова пірамід за участю 4-6 студентів.

*Броскові вправи*: напівпереворот назад зі спини з підкиданням нижнього за ноги; перекид назад по спині партнера; переворот з опорою об руки партнера, що лежить на спині.

### **Жінки**

*Стійки*: на голові та руках махом; на голові та передпліччях (з підтримкою); на лопатках (руки в сторони).

*Перекасти*: зі стійки на лопатках в упор присівши.

*Перекиди*: з розбігу; із рівноваги; зі стійки ноги нарізно в сітку; назад через плече у стійку на колінах.

*Перевороти*: у бік; рондат (ознайомлення); повільний переворот уперед (ознайомлення).

*Місток*: нахилом назад; зі стійки на руках (з підтримкою); вставання з містка (з допомогою).

*Вправи у балансуванні та броскові вправи*: аналогічні чоловічим (див. вище).

Методика складання вільних вправ. Методика навчання програмних акробатичних елементів. Способи страховки й самостраховки. Виконання рейтингових комбінацій на вільних вправах.

### **9-5 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Організація навчального процесу (робота з відділенням) на вільних вправах (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 2.2. та додатку "А".

### **9-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати акробатичні вправи, рекомендовані до вивчення учнями молодшого й середнього шкільного віку. Засвоїти методику навчання означених вправ.
2. Засвоїти методику навчання й техніку виконання парних вправ у балансуванні та парних броскових вправ (за програмою).
3. Скласти комбінацію для вільних вправ (5-6 елементів) для учнів молодших і середніх класів (з музичним супроводженням).

## 9-7 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики, виконання рейтингових вільних вправ.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати вільні вправи як групу гімнастичних вправ, що сприяє формуванню специфічних рухових умінь і навичок та розвитку основних рухових якостей.
2. Описати техніку виконання статичних елементів вільних вправ.
3. Охарактеризувати елементи динамічного характеру вільних вправ. Описати (вибірково) методику навчання.
4. Назвати програмні обертальні рухи та індивідуальні вправи у балансуванні й пояснити методику навчання (вибірково).
5. Пояснити техніку виконання парних і групових вправ у балансуванні (за програмою).
6. Охарактеризувати техніку виконання та методику навчання парних броскових вправ.
7. Пояснити вимоги до змісту й композиції вільних вправ.
8. Охарактеризувати зміст занять акробатичними вправами у молодших і середніх класах (за шкільною програмою).

## МОДУЛЬ 10

### Вправи художньої гімнастики

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування уявлення про вправи художньої гімнастики як засіб гімнастики; засвоєння методики навчання та техніки виконання вправ художньої гімнастики; розвиток основних рухових якостей і здібностей студентів.

### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 10

#### 10-1 Класифікація вправ художньої гімнастики

Особливості вправ художньої гімнастики.

Підготовчі вправи:

1. Різновиди ходьби, бігу й підскакувань.
2. Рухи з розслабленням.
3. Загальнорозвиваючі вправи.
4. Елементи танців.

### Основні вправи:

1. Вправи без предметів.
2. Вправи з предметами.
3. Поєднання й комбінації вправ без предмета і з предметом.

### **10-2 Підготовчі вправи**

Характерні особливості виконання різновидів ходьби та бігу. Вправи на загальне й часткове розслаблення. Специфіка виконання ЗРВ. Елементи класичного танцю. Елементи бальних, народних і сучасних танців.

### **10-3 Основні вправи**

Хвилеподібні рухи та змахи. Рівноваги. Повороти на місці та з просуванням. Стрибки. Вправи з предметами та їх особливості. Класифікація основних рухів з предметами – кидки, махи та кола, обертання, кати. Індивідуальні та групові вправи. Методика навчання вправ художньої гімнастики.

### **10-4 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти класифікацію основних структурних рухів з предметами.
2. Скласти короткі навчальні комбінації з м'ячем і скакалкою для учнів молодшого шкільного віку.

### **10-5 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Пояснити класифікацію вправ художньої гімнастики.
2. Назвати підготовчі вправи художньої гімнастики (різновиди ходьби та бігу, підскакування, рухи з розслабленням, ЗРВ, танцювальні елементи) і пояснити особливості їх виконання.
3. Охарактеризувати вправи художньої гімнастики без предмета (“хвилі”, змахи, рівноваги, повороти, стрибки).
4. Назвати основні вправи художньої гімнастики з предметом. Пояснити класифікацію основних рухів з предметами.
5. Назвати вправи художньої гімнастики, які доцільно використовувати на заняттях гімнастикою з учнями молодшого та середнього шкільного віку.

## **2.2. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

### **Визначення індивідуального рейтингу студентів**

#### **2.2.1. Теоретична підготовка**

- теоретичний матеріал другого року навчання з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” структуровано 10 змістовними модулями, кожен з яких є завершеною структурною одиницею модульної програми і містить питання відповідної тематичної спрямованості;
- обов’язковими для контролю (тобто, отримання оцінок кожним студентом) є такі модулі: “Організація та зміст занять гімнастикою в школі”, “Планування й облік навчально-тренувальної роботи з гімнастики”, “Загальнорозвиваючі вправи”;
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за теоретичну підготовку див. у пункті 1.2.1.

#### **2.2.2. Методична підготовка**

- обов’язковим навчальним завданням для студентів другого курсу визначено термінологічний запис (конспект) і проведення підготовчої частини уроку гімнастики;
- рейтинговий контроль здійснюється на основі 10 відповідних критеріїв, кожен з яких оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів (див. додаток “А”);
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за методичну підготовку див. у пункті 1.2.2.

#### **2.2.3. Технічна підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за технічну підготовку див. у пункті 1.2.3.

#### **2.2.4. Фізична підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за фізичну підготовку див. у пункті 1.2.4. Нормативи з фізичної підготовленості див. у додатку “Б”.

Методику визначення загальної суми рейтингових балів та індивідуального рейтингу (позиції) студентів див. у підрозділі 1.2.

**РОЗДІЛ 3**  
**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З КУРСУ**

<b>Зміст курсу</b>						
<b>№</b>	<b>Змістовні модулі дисципліни</b>	<b>Кількість годин</b>				
		зага- льна	лекції	практ. зан.	лаб. роб.	само- стійна роб.
1.	Модуль № 1 Основи техніки гімнастичних вправ.	10	2	2		6
2.	Модуль № 2 Основи навчання гімнастичних вправ.	12	2	2		8
3.	Модуль № 3 Організація та проведення змагань з гімнастики.	10		2		8
4.	Модуль № 4 Стройові вправи.	10		4		6
5.	Модуль № 5 Загальнорозвиваючі вправи.	16		8		8
6.	Модуль № 6 Прикладні вправи.	12		6		6
7.	Модуль № 7 Вправи на гімнастичних приладах.	24		14		10
8.	Модуль № 8 Стрибки.	14		6		8
9.	Модуль № 9 Акробатичні та вільні вправи.	18		8		10
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>		<b>126</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>70</b>



### 3.1. ЗМІСТОВНІ ПРОГРАМНІ НАСТАНОВИ

#### МОДУЛЬ 1

#### Основи техніки гімнастичних вправ

**Форми організації навчання:** лекція, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** ознайомлення із загальними основами техніки вправ гімнастичного багатоборства; формування уявлень про основні закономірності рухових дій; формування професійних умінь і навичок аналізу техніки виконання базових вправ гімнастичного багатоборства.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 1

##### 1-1 Акробатичні вправи

Характеристика та класифікація акробатичних вправ (повторення матеріалу 1-2 курсів). Техніка виконання базових акробатичних вправ (поглиблене вивчення) – переكاتи, перекиди, перевороти, одиночні та парні вправи у балансуванні.

##### 1-2 Опорні стрибки

Характеристика та класифікація опорних стрибків (повторення матеріалу 1-2 курсів). Загальна схема аналізу техніки опорних стрибків. Техніка виконання базових прикладних і спортивних опорних стрибків (поглиблене вивчення).

##### 1-3 Вправи на гімнастичних приладах

Характеристика й класифікація вправ на гімнастичних приладах (повторення матеріалу 1-2 курсів). Статичні силові вправи. Силові переміщення. Стійка й хитка рівноваги. Махові вправи. Структура махових вправ.

Вплив законів збереження енергії, кількості руху та моменту кількості руху на техніку виконання махових вправ. Обертальні рухи в умовах опорного і безопорного положення тіла. Вправи у динамічній рівновазі.

Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ. Техніка виконання базових вправ на гімнастичних приладах (поглиблене вивчення).

## 1-4 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.
2. Проаналізувати (письмово) техніку виконання базових вправ на гімнастичних приладах (2-3 вправи), акробатичних вправ (2-3 вправи), опорних стрибків (2-3 стрибки) зі шкільної програми з фізичної культури (старший шкільний вік).
3. Спробуйте винайти новий гімнастичний елемент. Опишіть техніку його виконання.

## 1-5 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Описати техніку виконання програмних акробатичних елементів (2-3 елементи).
2. Проаналізувати техніку виконання окремих фаз прикладних і спортивних опорних стрибків на конкретних прикладах.
3. Охарактеризувати статичні силові вправи на гімнастичних приладах. Назвати фактори, що визначають складність вправ даної групи.
4. Навести приклади силових переміщень. Назвати вправи, у процесі виконання яких м'язи працюють у переборювальному та поступаючому режимах.
5. Охарактеризувати махові вправи на гімнастичних приладах. Описати структуру (фази) махових вправ. Пояснити вплив законів збереження енергії та кількості руху на техніку виконання махових вправ.
6. Охарактеризувати обертальні рухи в умовах опорного і безопорного положення тіла. Навести приклади.
7. Охарактеризувати гімнастичні вправи в динамічній рівновазі. Назвати види гімнастичного багатоборства, для яких характерні означені вправи.
8. Описати послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ на конкретних прикладах.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Основи навчання гімнастичних вправ**

**Форми організації навчання:** лекція, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування основ теоретичних і методичних знань та практичних умінь навчання гімнастичних вправ; розвиток методичного мислення та формування управлінських умінь студентів.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 2**

##### **2-1 Принципи навчання гімнастичним вправам**

Цілі й завдання навчання в гімнастиці. Передумови успішності навчання гімнастичним вправам. Реалізація дидактичних принципів у навчанні гімнастичним вправам. Принципи свідомості та активності. Принципи наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості та індивідуального підходу до учня. Єдність принципів у навчанні.

##### **2-2 Етапи процесу навчання гімнастичним вправам**

Завдання етапів навчання гімнастичним вправам. Методи й методичні прийоми, характерні кожному етапу.

##### **2-3 Методи навчання гімнастичним вправам**

Метод приписів алгоритмічного типу (програмування). Повторення й поглиблене вивчення матеріалу 1-2 курсів. Значення словесного та наочного методів навчання. Метод цілісного вивчення вправ і його варіант – метод вправ, що підводять до виконання основної. Метод розчленованого вивчення вправ і його різновиди.

##### **2-4 Методичні прийоми навчання**

Фізична допомога та страховка (поглиблене вивчення). Прийоми створення попереднього уявлення про вправу; забезпечення умов цілісного виконання вправи; зниження ступеня дії захисної реакції; контролю й самоконтролю; ускладнення умов виконання рухової дії та ін.

##### **2-5 Методика виправлення помилок**

Умови та правила виправлення помилок у процесі засвоєння гімнастичних вправ. Особливості порядку дій викладача.

## **2-6 Засоби забезпечення навчального процесу**

Основні й допоміжні гімнастичні прилади та пристосування. Засоби забезпечення безпеки. Технічні, методичні й супутні засоби.

## **2-7 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Описати послідовність вивчення 2-3 гімнастичних елементів (із різних груп вправ), виділяючи відповідні етапи процесу навчання. Визначити основні завдання, методи та методичні прийоми, характерні для кожного етапу.
2. Засвоїти послідовність використання методичних прийомів навчання у процесі оволодіння руховою дією. Класифікувати (письмово) методичні прийоми навчання за групами згідно їх педагогічного призначення.

## **2-8 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати загальнодидактичні принципи, що реалізуються у процесі навчання гімнастичних вправ.
2. Описати етапи процесу навчання гімнастичних вправ. Зазначити основні завдання кожного етапу, характерні методи й методичні прийоми.
3. Охарактеризувати словесний і наочний методи навчання гімнастичних вправ.
4. Пояснити методику складання приписів алгоритмічного типу.
5. Охарактеризувати методи цілісного та розчленовано-конструктивного вивчення гімнастичних вправ.
6. Пояснити значення страховки й фізичної допомоги як методичних прийомів навчання. Назвати види страховки й фізичної допомоги. Навести приклади на конкретних вправах.
7. Охарактеризувати групи методичних прийомів згідно їх педагогічного призначення.
8. Описати методику виправлення помилок, що виникають у процесі вивчення гімнастичних вправ.
9. Охарактеризувати засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці.

## МОДУЛЬ 3

### Організація та проведення змагань з гімнастики

**Форми організації навчання:** лекція, практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** ознайомлення з етапами організації та проведення змагань з гімнастики; засвоєння техніки та методики суддівства гімнастичних вправ; формування практичних умінь і навичок оцінювання програмних комбінацій гімнастичного багатоборства (рейтингові комбінації).

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 3

##### 3-1 Значення й види змагань

Виховне та агітаційне значення змагань з гімнастики. Види змагань. Цільові настанови й завдання змагань. Форма заліку. Масштаб і характер змагань.

##### 3-2 Провідні для керівництва та робочі документи

Календар змагань. Програма й правила змагань. Положення про змагання та схема його складання. Заявки. Графік змагань. Протоколи, інформаційні бюлетені, звіти.

##### 3-3 Підготовка до проведення змагань

Оргкомітет змагань. Права й обов'язки господарсько-технічної, мандатної, культмасової, медичної і технічної комісій. Робота головної суддівської колегії на підготовчому етапі. Етапи підготовки до змагань і відповідні організаційні заходи.

##### 3-4 Проведення змагань

Парад відкриття змагань. Поточна інформація. Нагородження переможців. Підсумки змагань. Завершення змагань. Склад суддівської колегії. Головна суддівська колегія. Апеляційне журі. Просмотровая комісія. Робота секретаріату. Суддівські бригади на видах багатоборства.

Права та обов'язки учасників змагань, представників команд і тренерів. Особливості проведення масових змагань з гімнастики в школі. Обов'язки вчителя фізичної культури. Методична робота зі шкільним активом. Підготовка й комплектування суддівських бригад. Програма шкільних змагань.

### **3-5 Основи суддівства в гімнастиці**

Оцінка гімнастичних вправ. Класифікація помилок і шкала знижок. Класифікація складності гімнастичних елементів і поєднань, визначення складності комбінацій. Методика і техніка суддівства. Обов'язки суддівських бригад "А" і "Б" на приладі. Спеціальні вимоги. Заохочувальні бали (надбавки). Вимоги до естетики виконання й осанки. Визначення особистої і командної першості.

### **3-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Розробити програму масових шкільних змагань з гімнастики для учнів початкових класів. Скласти Положення про змагання. Ввести в програму групові вправи.
2. Засвоїти етапи підготовки та проведення змагань з гімнастики.
3. Засвоїти класифікацію помилок і шкалу знижок оцінки за виконання елемента й комбінації в цілому.
4. Вивчити методику виведення кінцевої оцінки за виконання вправи за умови різної кількості суддів.

### **3-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Обґрунтувати педагогічне та агітаційне значення змагань з гімнастики. Назвати чинники класифікації змагань за видами.
2. Назвати та розкрити зміст провідних для керівництва та робочих документів гімнастичних змагань (календар, положення, програма та ін.).
3. Охарактеризувати обов'язки спеціальних комісій, утворюваних при організаційному комітеті змагань (мандатна, технічна, медична та ін.).
4. Охарактеризувати етапи підготовки до гімнастичних змагань. Визначити завдання кожного етапу.
5. Пояснити порядок проведення змагань з гімнастики.
6. Охарактеризувати особливості проведення масових змагань з гімнастики в школі.
7. Охарактеризувати склад суддівської колегії та обов'язки її членів.

8. Пояснити права та обов'язки учасників змагань, представників команд і тренерів.
9. Проаналізувати методику оцінювання гімнастичних вправ. Висвітлити питання класифікації помилок і шкали знижок. Описати систему визначення особистої та командної першості.
10. Обґрунтувати необхідність класифікації гімнастичних елементів за групами складності. Пояснити правила підвищення оцінки за поєднання елементів.
11. Описати спеціальні вимоги до вправ гімнастичного багатоборства. Пояснити методику визначення підсумкової оцінки.

## **МОДУЛЬ 4**

### **Стройові вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння програмного практичного матеріалу; вдосконалення умінь і навичок проведення стройових вправ на заняттях гімнастикою; розвиток професійного мислення.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 4**

##### **4-1 Перешиккування**

Перешиккування: із двох шеренг у три шеренги й навпаки; із двох шеренг у шість шеренг; із колони по одному в колону по троє; перешиккування стрибками; із колони по одному в колону по двоє і троє в шаховому порядку послідовними поворотами в русі.

##### **4-2 Пересування**

*Х о д ь б а:* з поступовим присіданням та підйомом на носки (на 16 підрахувань); з оплесками на визначені викладачем підрахування; зі змахами прямими ногами і почерговими оплесками під ними.

*Б і г:* у зціпленні за руки; з перестрибуванням через перешкоди; з прискоренням; з партнером на спині; біг колонами (руки на плечах або на поясі партнера, що біжить попереду); “слалом” (оббігання по черзі всіх партнерів, що стоять попереду).

*Управління рухом:* в обсязі засвоєного матеріалу (в різних поєднаннях та в ускладнених умовах).

*Фігурне марширування:* “протируга”, “прохід”, “подвійна дуга”.

*Пересування стрибками:* чергування стрибків ноги нарізно через партнера, що стоїть попереду, і пролізання між ногами наступного партнера; “чехарада”, “скачок”; стрибки із присіду; “закритий та відкритий стрибки”.

#### **4-3 Розмикання та змикання**

Стрибками; за допомогою акробатичних елементів (перекиди вперед, назад і в бік; переكاتи в бік прогнувшись).

#### **4-4 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Проведення стройових вправ (в обсязі програмного матеріалу 1-3 курсів) у структурі шкільного уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

#### **4-5 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Засвоїти зміст занять стройовими вправами, рекомендованими до вивчення учнями старшого шкільного віку (на основі шкільної програми з фізичної культури). Навести приклади.
2. Навести приклади форм занять гімнастикою, в яких використовуються стройові вправи (письмово).

#### **4-6 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Описати техніку виконання й методикау навчання програмних (1-3 курс) видів ходьби та бігу.
2. Охарактеризувати основні види перешикувань, що виконуються із шеренги.
3. Охарактеризувати основні види перешикувань, що виконуються із колони (на місці та в русі).
4. Описати методикау навчання та техніку виконання програмних елементів фігурного марширування.



5. Проаналізувати методику навчання та техніку виконання основних видів розмикань і змикань.
6. Охарактеризувати зміст занять стройовими вправами, рекомендованими до вивчення учнями старшого шкільного віку.
7. Назвати форми занять гімнастикою, в яких використовуються стройові вправи.

## **МОДУЛЬ 5**

### **Загальнорозвиваючі вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** вивчення особливостей методики та змісту різних форм занять ЗРВ; засвоєння програмного практичного матеріалу; вдосконалення практичних умінь і навичок проведення ЗРВ на заняттях гімнастикою; розвиток професійного мислення студентів; розвиток основних рухових якостей.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 5**

##### **5-1 Методика навчання та проведення ЗРВ**

Правила підбору вправ та методика проведення гімнастики до занять, фізкультпауз, фізкультхвилинок, мікропауз. Особливості форм занять ЗРВ. Способи регулювання навантаження. Методи та способи навчання. Особливості поточного способу проведення ЗРВ.

##### **5-2 ЗРВ без предметів**

На місці зі спрямованістю на розвиток гнучкості та сили – за показом (поточний спосіб) та комбінованим способом навчання. У зімкненій шерензі та у колі, взявшись за руки – за показом та за розділеннями. Варіювання швидкості виконання вправ. Вправи для фізкультпауз (у положенні стоячи), фізкультхвилинок (у положенні стоячи та сидячи на гімнастичній лаві) і мікропауз (сидячи на лаві). У русі – поточний спосіб (без пауз для ходьби між вправами).

##### **5-3 ЗРВ з предметами**

Зі скакалкою; з обручами; із середніми гумовими та набивними м'ячами – комбінований спосіб навчання.

#### **5-4 ЗРВ на гімнастичних приладах**

На гімнастичних лавах – поточний спосіб проведення; на гімнастичній стінці – на підвищеній висоті.

#### **5-5 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

Проведення комплексів ЗРВ у русі та на місці в структурі уроку гімнастики для учнів середнього шкільного віку. Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

#### **5-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Скласти комплекси ЗРВ зі спрямованістю на розвиток сили й гнучкості для учнів старшого шкільного віку. Засвоїти поточний спосіб проведення означених вправ.
2. Скласти комплекси ЗРВ для проведення гімнастики до занять (10-12 вправ), фізкультхвилинок (4-5 вправ) і мікропауз (2-3-вправи). Засвоїти методику навчання означених вправ за показом.

#### **5-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики, виконання на оцінку рейтингових нормативів з фізичної підготовки (дивись додаток "Б").

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати форми занять ЗРВ.
2. Обґрунтувати взаємозв'язок форм і змісту занять ЗРВ.
3. Пояснити правила підбору вправ і методику проведення гімнастики до занять та фізкультурної паузи.
4. Охарактеризувати ЗРВ, що використовуються у процесі проведення фізкультхвилинки та мікропаузи. Пояснити методику проведення.
5. Пояснити методичні особливості ЗРВ у зімкнутій шерензі та у колі (в зціпленні).
6. Охарактеризувати зміст занять ЗРВ, що рекомендовані до вивчення учнями старшого шкільного віку.

## **МОДУЛЬ 6**

### **Прикладні вправи**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння програмного практичного матеріалу; удосконалення умінь і навичок проведення прикладних вправ на заняттях гімнастикою; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей студентів; розвиток професійного мислення.

#### **Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 6**

##### **6-1 Вправи у лазінні**

Лазіння по гімнастичній драбині, що встановлена у горизонтальному та скісному положенні: по верхній стороні у простих і змішаних упорах, по нижній стороні в простих і змішаних висах. Лазіння по канату в простому висі. Лазіння із зупинками: зав'язування петлею на стегнах і "вісімкою". Пролізання між рейками гімнастичної драбини та в обруч (на колоді). Лазіння по шесту. Лазіння по канату, по гімнастичній стінці та драбині з партнером. Перелізання в висі, в упорі, з вису в упор і навпаки.

##### **6-2 Вправи у метанні та ловлі**

Підкидання й ловля гімнастичних палиць та обручів різними способами. Перекидання м'ячів, обручів і гімнастичних палиць в парах і по колу різними способами. Зустрічне перекидання предметів (одночасне) в парах і в колі.

##### **6-3 Вправи у переповзанні**

Переповзання з партнером і вантажем. Чергування видів переповзання та варіювання їх швидкості. Естафети з переповзаннями.

##### **6-4 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

1. Проведення прикладних вправ у структурі шкільного уроку гімнастики (підготовча або основна частина). Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

## 6-5 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати зміст варіативного модулю “Гімнастика” шкільної програми з фізичної культури для учнів старших класів. Засвоїти методику навчання й техніку виконання прикладних вправ, рекомендованих до вивчення учнями означеного віку.
2. Засвоїти техніку виконання та методику навчання програмним видам прикладних вправ (1-3 курс).

## 6-6 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Назвати основні види лазіння та елементи лазіння із зупинками. Описати техніку виконання означених вправ.
2. Описати техніку виконання та методику навчання лазіння по канату в простому висі.
3. Проаналізувати техніку виконання основних видів лазіння з партнером.
4. Охарактеризувати вправи у перелітанні й пролізанні.
5. Назвати й пояснити техніку виконання основних способів кидання предметів.
6. Описати техніку виконання вправ у переповзанні.
7. Охарактеризувати зміст занять прикладними вправами в старших класах (за шкільною програмою).

## МОДУЛЬ 7

### Вправи на гімнастичних приладах

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння техніки виконання та методики навчання програмним вправам на гімнастичних приладах; формування умінь і навичок складання комбінацій різного рівня складності; вдосконалення умінь і навичок проведення вправ на гімнастичних приладах у структурі уроку гімнастики; формування умінь практичного суддівства.

## Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 7

### 7-1 Вправи для чоловіків

#### **Кінь з ручками.**

*Перемахи:* однойменні та різнойменні з поворотами й без поворотів з упору стоячи (зі стрибка); двома з упору стоячи та упору (ознайомлення).

*Кол:* різнойменні назад з упору ззаду; з упору стоячи (одна на ручці, друга на тілі).

*Схрещення:* зворотне після однойменного перемаху з упору ззаду та різнойменного перемаху з упору; поєднання 2-3 схрещень; зворотне вправо з упору назовні правою – зворотне вліво.

*Зіскоки:* боком з упору назовні та після перемахів; перемахом двома вперед з поворотами.

#### **Кільця.**

*Виси:* прогнувшись махом уперед (руки прямі; не згинаючись); горизонтальний вис ззаду, зігнувши праву (ліву) вперед (з підтримкою);

*Підйоми:* силою (без згинання; з допомогою); махом уперед; розгином із вису зігнувшись (ознайомлення); махом назад (ознайомлення).

*Оберти:* вперед зігнувшись із упору кутом.

*Опускання:* назад з упору в вис ззаду.

*Викрути:* вперед прогнувшись (з допомогою); назад (з підтримкою).

*Зіскоки:* викрутом назад після маху вперед.

#### **Бруси.**

*Розмахування:* в упорі та упорі на руках з великою амплітудою.

*Підйоми:* розгином з вису зігнувшись на кінцях (після вису кутом); махом назад після перекиду вперед зі стійки на плечах; махом уперед після перекиду назад зі стійки на плечах; поєднання спадів і підйомів.

*Перекиди:* назад у сід ноги нарізно після розмахування в упорі на руках та перекиду назад зі стійки на плечах; уперед прогнувшись через стійку на плечах махом назад з упору.

*Стійки:* на плечах після підйомів махом уперед і розгином (прогнувшись); на руках (самостійні спроби на «стоялках» і низьких брусах; з підтримкою – на середніх і високих брусах).

*Зіскоки:* переворотом у бік зі стійки на плечах; ноги нарізно з поворотом на кінцях; переворотом уперед з опорою зігнутими руками на кінцях.

### **Перекладина (висока).**

*Перемахи:* однойменні та різнойменні з упору та упору ноги нарізно правою (лівою); однойменні назад з упору ззаду.

*Повороти:* махом уперед плечем назад і вперед (з вису звичайним і схресним хватом); мах дугою з поворотом.

*Підйоми:* махом назад (ознайомлення); правою (лівою) після спаду назад з упору ноги нарізно правою (лівою) та спаду назад з упору ззаду і упору; розгином після спаду назад з упору та упору ноги нарізно правою (лівою); вперед після спаду назад з упору ззаду.

*Оберти:* назад в упорі ноги нарізно правою (лівою); вперед в упорі (ознайомлення).

*Зіскоки:* дугою з упору; махом назад з поворотом кругом; з упору махом назад з поворотом кругом; обертотом назад з вису ноги нарізно назовні.

На всіх приладах багатоборства – методика навчання програмних елементів, способи страховки й самостраховки, виконання рейтингових комбінацій, методика суддівства вправ на гімнастичних приладах, практичне суддівство навчальних комбінацій.

**Бруси р/в, колода:** навчальні комбінації з вивчених елементів.

### **7-2 Вправи для жінок**

#### **Бруси різновисокі.**

*Перемахи й повороти:* з вису на в/ж обличчям назовні перемахи зігнувши ноги в вис ззаду з опорою підйомами об н/ж і поворот на 270° у вис присівши на одній, друга вперед.

*Спад:* з упору на в/ж спад назад зігнувшись у вис лежачи на н/ж; назад з перемахом однією ногою в вис лежачи ноги нарізно правою (лівою) з упору на в/ж.

*Підйоми:* на правій (лівій) на н/ж з вису стоячи (з розбігу); розгином в упор на в/ж із вису присівши на одній на н/ж.

*Оберти:* вперед в упорі ноги нарізно правою (лівою) на н/ж.

*З і с к о к и*: прогнувшись з упору стоячи на одній на н/ж; кутом назад із сіду на стегні без повороту і з поворотом.

**Колода.**

*В и с к о к и*: перемахом зігнувши ногу в упор ноги нарізно правою (лівою); різнойменним перемахом в упор ноги нарізно правою (лівою).

*П о в о р о т и*: переступанням на 180°-540°; кругом на одній нозі, друга зігнута вперед; кругом на одній нозі махом іншої назад.

*С т р и б к и*: стрибок на одній махом іншої вперед і назад; кроком зі зміною положення ніг махом уперед.

*П е р е к и д и*: уперед; назад (ознайомлення).

*С т а т и ч н і е л е м е н т и*: напівшапат; присід на одній поздовжньо, друга у бік.

*Д и н а м і ч н і е л е м е н т и*: з положення лежачи торкання носками колоди за головою і, розгинаючись, ноги нарізно, перейти в положення лежачи на животі з опорою зігнутим руками; повороти в упорі з перемахами та без перемахів; із сіду ноги нарізно-донизу, спираючись руками об колоду, махом двох ніг назад – упор присівши або упор стоячи на коліні.

*П е р е с у в а н н я*: підскоками; стрибками зі зміною положення ніг; бігом, згинаючи ноги назад; з високими змахами; поєднання стрибків і танцювальних кроків.

На всіх приладах багатоборства: методика навчання програмних елементів, способи страховки й самостраховки, виконання рейтингових комбінацій, методика суддівства та практичне суддівство навчальних комбінацій у процесі занять.

**Бруси (низькі), кільця, перекладина (низька)**: повторення та вдосконалення вивчених елементів, виконання навчальних комбінацій.

**Перекладина (висока)**. Конструкція приладу, його розміри та встановлення. Організація занять. Засвоєння елементів початкової підготовки. Методика навчання базових елементів і способи страховки.

### **7-3 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

1. Організація навчального процесу на гімнастичних приладах у структурі шкільного уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.
2. Організація навчального процесу (робота з відділенням) на одному з гімнастичних приладів в основній частині практичного заняття з гімнастики (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

### **7-4 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати техніку виконання та методичку навчання основних вправ на гімнастичних приладах, які рекомендовані до вивчення учнями старшого шкільного віку (письмово). Засвоїти способи страховки й доцільні форми організації учнів при вивченні означеної групи вправ.
2. Виявити та обґрунтувати можливість використання вправ на гімнастичних приладах (основних, додаткових, нестандартних) з дітьми дошкільного віку. Назвати основні вправи означеної групи, що доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання в дошкільних закладах освіти.

### **7-5 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання на оцінку рейтингових комбінацій на гімнастичних приладах

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати вправи програмного практичного матеріалу на коні з ручками. Скласти довільну комбінацію (6-8 елементів) для студентів 3 року навчання. Назвати спеціально-підготовчі вправи, що сприяють розвитку спеціальної витривалості.
2. Описати техніку виконання програмних вправ у висах та упорах на кільцях. Скласти довільну комбінацію (5-6 елементів) для студентів 3 року навчання.
3. Проаналізувати методичні прийоми, що використовуються у процесі засвоєння вправ на брусах. Описати різновиди підйо-



- мів, способів виконання стійок і зіскоків. Скласти довільну комбінацію (6-8 елементів) для студентів 3 року навчання.
4. Назвати основні види підйомів та обертів на перекладині. Пояснити методику навчання та особливості організації занять на перекладині. Скласти навчальну комбінацію на низькій перекладині для учнів старшого шкільного віку.
  5. Проаналізувати основні види вправ на різновисоких брусах. Скласти довільну комбінацію (6-7 елементів) для студентів 3 року навчання. Пояснити методику навчання програмних видів підйомів і спадів.
  6. Назвати методичні прийоми, що використовуються при навчанні вправ на колоді. Скласти довільну комбінацію (6-8 елементів) для учнів старших класів.
  7. Назвати основні вправи на гімнастичних приладах, які рекомендовані до вивчення учнями старшого шкільного віку. Описати відповідні форми організації учнів на уроці гімнастики.
  8. Проаналізувати методику суддівства вправ на гімнастичних приладах.

## МОДУЛЬ 8

### Стрибки

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння методики навчання та техніки виконання програмних опорних стрибків; вдосконалення умінь і навичок організації навчального процесу на о/с; формування умінь практичного суддівства о/с.

### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 8

#### 8-1 Неопорні стрибки

Ускладнення й варіювання вихідних і кінцевих положень, способів і умов виконання неопорних стрибків. Смуги перешкод, рухливі ігри та естафети з використанням неопорних стрибків.

## 8-2 Опорні стрибки

### Чоловіки

*Козел у довжину* (вис. 125 см): стрибок переверотом з опорою головою та руками; стрибок зігнувшись;

*Козел у ширину* (вис. 125 см): стрибок переверотом з опорою зігнутими руками.

*Кінь у ширину* (вис. 130 см): стрибок ноги нарізно.

*Кінь у довжину* (вис. 135 см): стрибок ноги нарізно (із замахом); стрибок зігнувши ноги (ознайомлення).

### Жінки

*Козел у довжину* (вис. 120 см; відстань від містка 85 см): стрибок зігнувши ноги; стрибок ноги нарізно (із замахом).

*Козел у ширину* (вис. 120 см): стрибок зігнувшись; стрибок зігнувши ноги з поворотом.

*Кінь у ширину* (вис. 115 см; відстань від містка 80 см): стрибок ноги нарізно; стрибок кутом з однойменним поворотом (місток біля коня).

Методика навчання програмних стрибків. Способи страховки й самостраховки. Виконання рейтингових опорних стрибків. Методика суддівства о/с. Практичне суддівство о/с у процесі занять.

## 8-3 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)

1. Організація навчального процесу на опорному стрибку в структурі шкільного уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.
2. Організація навчального процесу (робота з відділенням) на опорному стрибку в основній частині практичного заняття з гімнастики (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

## 8-4 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Вивчити техніку виконання та методикау навчання опорних стрибків, рекомендованих до вивчення учнями старших класів (за шкільною програмою).
2. Навести приклади безопорних стрибків, які доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання в дошкільних закладах освіти.

## 8-5 Контроль

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання завдань з навчальної практики, виконання рейтингових опорних стрибків.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Пояснити класифікацію неопорних і опорних стрибків. Навести приклади характерних стрибків для кожної групи.
2. Описати методичні прийоми, що використовуються при навчанні о/с.
3. Пояснити методику навчання та описати техніку виконання основних прикладних о/с (1-3 курс).
4. Охарактеризувати базові спортивні о/с (1-3 курс). Пояснити (вибірково) методику навчання та техніку їх виконання.
5. Описати схему аналізу техніки о/с. Навести приклади.
6. Пояснити методику навчання й техніку виконання о/с, які рекомендовані до вивчення учнями старших класів (за шкільною програмою).
7. Описати види стрибків, які доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання в дошкільних закладах освіти.
8. Проаналізувати методику суддівства о/с.

## МОДУЛЬ 9

### Акробатичні та вільні вправи

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** формування умінь і навичок складання композицій вільних вправ; засвоєння методики навчання та техніки виконання програмних акробатичних вправ; удосконалення умінь і навичок проведення акробатичних вправ; розвиток професійного мислення; формування умінь практичного суддівства вільних вправ.

### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 9

#### 9-1 Акробатичні вправи

##### Чоловіки

*С т і й к и:* силою зігнувшись на голові та руках (з упору присівши та упору лежачи); стрибком з ніг на руки (ознайомлення).

*Переكاتи:* зі стійки на колінах у стійку на голові та руках; зі стійки на руках в упор лежачи; перекат назад з упору присівши та підйом розгином зі спини в присід.

*Перекиди:* з фазою польоту; зігнувшись з упору стоячи зігнувшись та ноги нарізно; силою зігнувшись з упору на колінах; на колоді; назад через стійку на руках; без опори руками.

*Перевороти:* 2 перевороти в бік – рондат; перекид уперед – переворот з голови; переворот уперед; фляк (ознайомлення).

*Сальто:* уперед з розбігу (ознайомлення); назад з лонжею (ознайомлення).

*Парні вправи у балансуванні:* упори та змішані упори зігнувши ноги і кутом на руках партнера, що лежить на спині.

*Групові вправи у балансуванні:* побудова пірамід за участю 7-15 студентів.

*Броскові вправи:* перевороти через партнера; політ дугою; сальто вперед зі стійки ноги нарізно з хватом знизу за руки партнера, що стоїть позаду.

### **Жінки**

*Стійки:* на голові та руках; на голові та передпліччях; на лопатках, руки в сторони; на руках (ознайомлення).

*Перекиди:* стрибком; уперед у стійку на лопатках і в сід кутом; назад зігнувшись; назад прогнувшись через плече; варіювання способів і умов виконання.

*Перевороти:* переворот у бік – рондат; повільний уперед і назад; у бік з опорою однією рукою; у бік (2-3 поспіль).

*Вправи у балансуванні та броскові вправи:* аналогічно чоловічим (з додатковою страховкою та фізичною допомогою).

Методика навчання програмних акробатичних елементів. Способи страховки й самостраховки.

### **9-2 Вільні вправи**

Поєднання акробатичних і гімнастичних вправ інших груп. Виконання різнорівневих рейтингових в/в. Методика суддівства в/в. Практичне суддівство в/в у процесі занять.

### **9-3 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)**

1. Проведення акробатичних вправ та організація навчально-виховного процесу на вільних вправах у структурі шкільного уроку гімнастики. Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.
2. Організація навчального процесу (робота з відділенням) на вільних вправах в основній частині практичного заняття з гімнастики (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 3.2. та додатку "А".

### **9-4 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Проаналізувати акробатичні вправи, що вивчаються учнями старшого шкільного віку (письмово). Засвоїти методику навчання означених вправ.
2. Скласти вільні вправи для дівчат і хлопців старшого шкільного віку (письмово).

### **9-5 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання тестових завдань, виконання завдань з навчальної практики, виконання рейтингових вільних вправ.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Пояснити вплив акробатичних і вільних вправ на розвиток основних рухових якостей і здібностей людини.
2. Охарактеризувати різновиди перекатів і перекидів (1-3 курс). Вибірково пояснити методику навчання.
3. Охарактеризувати різновиди стійок (рівноваги на руках) і переворотів (1-3 курс). Вибірково пояснити методику навчання.
4. Пояснити сутність акробатичних вправ у балансуванні (індивідуальні, парні, групові). Назвати характерні вправи.
5. Охарактеризувати парні та групові броскові вправи (1-3 курс). Пояснити їх значення та вплив на розвиток рухових якостей і здібностей.
6. Проаналізувати зміст занять акробатичними вправами у старших класах. Пояснити доцільні форми організації учнів при вивченні акробатичних вправ.

## **3.2. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

### **Визначення індивідуального рейтингу студентів**

#### **3.2.1. Теоретична підготовка**

- теоретичний матеріал третього року навчання з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” структуровано 9 змістовними модулями, кожен з яких є завершеною структурною одиницею модульної програми і містить питання відповідної тематичної спрямованості;
- обов’язковими для контролю (тобто, отримання оцінок кожним студентом) є такі модулі: “Основи техніки гімнастичних вправ”, “Основи навчання гімнастичних вправ”, “Організація та проведення змагань з гімнастики”;
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за теоретичну підготовку див. у пункті 1.2.1.

#### **3.2.2. Методична підготовка**

- обов’язковим навчальним завданням для студентів третього курсу визначено термінологічний запис (конспект) і проведення уроку гімнастики для учнів середнього шкільного віку;
- рейтинговий контроль здійснюється на основі 10 відповідних критеріїв, кожен з яких оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів (див. додаток “А”);
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за методичну підготовку див. у пункті 1.2.2.

#### **3.2.3. Технічна підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за технічну підготовку див. у пункті 1.2.3.

#### **3.2.4. Фізична підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за фізичну підготовку див. у пункті 1.2.4. Нормативи з фізичної підготовленості див. у додатку “Б”.

Методику визначення загальної суми рейтингових балів та індивідуального рейтингу студентів див. у підрозділі 1.2.

**РОЗДІЛ 4**  
**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ 4 КУРСУ**

<b>Зміст курсу</b>						
<b>№</b>	<b>Змістовні модулі дисципліни</b>	<b>Кількість годин</b>				
		зага- льна	лекції	практ. зан.	лаб. роб.	само- стійна роб.
1.	Модуль № 1 Основи спортивного тренування гімнастів.	26	2	4		20
2.	Модуль № 2 Масові гімнастичні виступи та свята.	22	2	2		18
3.	Модуль № 3 Програмний практичний матеріал.					
3.1.	Навчальний елемент 3-1 Стройові вправи.	20		6		14
3.2.	Навчальний елемент 3-2 Загальнорозвиваючі вправи.	26		8		8
3.3.	Навчальний елемент 3-3 Вправи на гімнастичних приладах.	32		12		20
3.4.	Навчальний елемент 3-4 Стрибки.	24		8		16
3.5.	Навчальний елемент 3-5 Акробатичні та вільні вправи.	24		8		16
3.6.	Навчальний елемент 3-6 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності).	24		12		12
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>		<b>198</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>134</b>

## 4.1. ЗМІСТОВНІ ПРОГРАМНІ НАСТАНОВИ

### МОДУЛЬ 1

#### Основи спортивного тренування гімнастів

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** ознайомлення з теоретичними й методичними основами спортивного тренування гімнастів; формування професійних умінь і навичок управління навчально-тренувальним процесом; засвоєння методики навчально-тренувальної роботи з юними гімнастами.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 1

##### 1-1 Мета й основні засоби тренування в гімнастиці

Визначення й цілі тренування. Засоби вирішення тренувальних завдань. Вибрані змагальні, спеціально-підготовчі, загальнопідготовчі засоби. Спортивне тренування в системі підготовки гімнаста: система змагань, спортивне тренування, фактори оптимізації та додаткові фактори.

**1-2 Принципи тренування.** Спрямованість до найвищих досягнень. Єдність загальної та спеціальної підготовки. Неперервність тренувального процесу. Поступове й максимальне збільшення навантажень. Хвилеподібність і циклічність тренувань.

##### 1-3 Методи тренування

Залежність методики тренувань від висунутих завдань. Змішаний, інтервальний, повторний, ігровий і змагальний методи тренування. Характерні ознаки та періоди використання різних методів.

##### 1-4 Цикли та періоди спортивного тренування

Цикли тренування. Підготовчий, змагальний і перехідний періоди тренувань. Планування цілорічного навчально-тренувального процесу: перспективне, річне, оперативне.

##### 1-5 Основні розділи підготовки гімнастів

Підготовка гімнаста як багаторічний процес. Фізична, технічна, тактична, психічна, теоретична та інтегральна сторони підготовки гімнаста. Єдність основних розділів підготовки та їх особливості.



## **1-6 Особливості тренувань юних гімнастів**

Етапи підготовки юних гімнастів. Методи діагностики й розвитку рухових і психічних здібностей юних гімнастів. Форми й засоби виховної роботи. Педагогічний контроль за ступенем стомлення юних гімнастів у процесі тренувань. Відповідність обсягу та інтенсивності тренувань індивідуальним, віковим, статевим особливостям і ступеню підготовленості юних гімнастів.

## **1-7 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Навести приклади змагальних, спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих засобів тренування у спортивній гімнастиці.
2. Засвоїти методіку визначення зовнішніх ознак стомлення юних гімнастів і способи регулювання навантажень у процесі навчально-тренувальних занять.

## **1-8 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Дати визначення спортивного тренування. Пояснити цілі й завдання тренувального процесу в гімнастиці.
2. Назвати основні засоби вирішення тренувальних завдань в гімнастиці. Навести приклади вибраних змагальних, спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих засобів тренування гімнастів.
3. Назвати принципи спортивного тренування. Коротко розкрити сутність кожного принципу.
4. Охарактеризувати методи тренування в гімнастиці. Обґрунтувати взаємозв'язок методів і періодів навчально-тренувального процесу.
5. Описати цикли та періоди спортивного тренування. Пояснити принципи планування цілорічного навчально-тренувального процесу.
6. Назвати основні розділи підготовки гімнаста в процесі тренування. Коротко охарактеризувати зміст кожного розділу.
7. Охарактеризувати етапи підготовки юних гімнастів.
8. Пояснити сутність форм і засобів виховної роботи з юними гімнастами.

## МОДУЛЬ 2

### Масові гімнастичні виступи та свята

**Форми організації навчання:** лекція, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння методики підготовки й порядку проведення масових гімнастичних виступів і свят; формування умінь і навичок складання програм для масових гімнастичних виступів.

#### Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 2

##### 2-1 Завдання, значення й загальні вимоги до масових гімнастичних виступів

Гімнастичні виступи і свята як засіб вирішення виховних завдань і форма соціальної активності широких мас населення. Агітаційно-пропагандистське значення гімнастичних свят. Вимоги до спортивної складності програм. Відповідність змісту виступів контингенту учасників. Народність і яскравість спортивних свят. Короткий історичний огляд масових гімнастичних виступів.

##### 2-2 Програми масових гімнастичних виступів

Організовані виходи. Масові вільні та акробатичні вправи. Вправи на гімнастичних приладах і спеціальних конструкціях. Індивідуальні виступи. Масові піраміди. Фонові дії та організоване залишення місць виконання вправ.

##### 2-3 Музичне супроводження й художнє оформлення

Вплив музики на емоційність сприйняття виступів. Відповідність музичного матеріалу тематиці свята. Якість музики, її відповідність змістовним діям учасників. Темп, чіткість і рівномірність ритмічного рисунку. Вимоги до костюмів учасників. Поєднання кольорів костюмів, реквізиту, майданчика та ін.

##### 2-4 Методика підготовки масових гімнастичних виступів

З'ясування вихідних даних. Складання сценарного плану. Розробка ескізів костюмів і реквізиту. Складання схем шикунів і перешикування. Вибір музичного матеріалу. Обговорення змісту виступів і плану репетицій. Групові, зведені та генеральні репетиції. Зміст гімнастичних свят в школах та літніх оздоровчих таборах. Особливості виступів на сцені.

## **2-5 Порядок проведення гімнастичного свята**

Організований початок свята. Визначення та обладнання місць для глядачів. Урочиста частина: виступи гостей, парад, підняття прапора. Масові виступи. Кіно- та фотозйомка. Підведення підсумків.

## **2-6 Самостійна робота**

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Розробити сценарний план масових гімнастичних виступів, присвячених відкриттю шкільної спартакіади (вересень – жовтень).
2. Скласти комплекс вільних вправ (ЗРВ + акробатика) для масових гімнастичних виступів учнів старших класів – 4 вправи на 16 підраховувань кожна.

## **2-7 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Охарактеризувати агітаційне та педагогічне значення масових гімнастичних виступів і свят.
2. Назвати вимоги до проведення спортивних свят.
3. Описати зміст програм масових гімнастичних виступів.
4. Пояснити значення та вимоги до музичного супроводження й художнього оформлення.
5. Описати зміст і порядок виконання робіт у передрепетиційний період.
6. Пояснити завдання та зміст репетиційного періоду.
7. Описати порядок проведення гімнастичного свята.

## **МОДУЛЬ 3**

### **Програмний практичний матеріал**

**Форми організації навчання:** практичні заняття, самостійна робота.

**Інтегруюча дидактична мета:** засвоєння програмного практичного матеріалу; розвиток умінь оптимального вибору засобів і методів навчання гімнастичних вправ у залежності від обраної форми занять гімнастикою.

## Методичні вказівки до вивчення змісту модуля 3

### 3-1 Стройові вправи

#### Перешиккування

Із кола у два кола; із кола у три кола; із колони по одному в колону по троє й четверо вишикуванням; перешиккування із заплющеними очима.

#### Пересування

*Х о д ь б а*: з чергуванням різних рухів у колоні по троє (по четверо) з послідовним включенням шеренг на 1, 5, 9 підрахування; із закритими очима звичайним і приставним кроком у різних напрямках або на задану відстань.

*Б і г*: з раптовою зміною напрямку; з оплесками на різні підрахування; човниковий біг; біг колонами у зціпленні із заплющеними очима (крім направляючого); поєднання вивчених способів бігу.

*Ф і г у р н е м а р ш и р у в а н н я*: “вісімка”, “змійка” і “петля” у косому напрямку; виконання завдань бігом і стрибками.

Розмикання та змикання: повторення матеріалу 1-3 курсів.

### 3-2 Загальнорозвиваючі вправи

Методика навчання та проведення ЗРВ: правила підбору вправ та методика проведення комплексів ритмічної гімнастики; особливості занять ЗРВ з жінками та особами похилого віку; значення ЗРВ та правила підбору вправ для масових гімнастичних виступів і свят.

ЗРВ без предметів: на місці та в русі зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей; у русі в колону по одному в зціпленні; у трійках; вправи, що виконуються на контрастності висот у колонах і шеренгах та з перешиккуваннями (для масових гімнастичних виступів).

ЗРВ з предметами: у русі з гімнастичними палицями, обручами та гумовими м'ячами – поточним способом (без пауз для ходьби між вправами); вправи з предметами (палиці, шести, прапорці) для масових гімнастичних виступів.

ЗРВ на гімнастичних приладах і біля опори: вправи загальнорозвиваючого характеру біля гімнастичних приладів (кінь, бруси низькі, перекладина низька); біля колоди та хореографічного станка з елементами хореографії.

### 3-3 Вправи на гімнастичних приладах

#### Чоловіки

##### **Кінь з ручками.**

*Перемаху:* різнойменні назад з упору ззаду; двома вперед і назад; з упору стоячи ліва на ручці, права на тілі коня – стрибком перемах правою назад з поворотом направо плечем назад в упор на ручках.

*Схрещення:* поєднання двох зворотних схрещень; схрещення з поворотом кругом.

*Зіскоки:* перемахом двома назад з поворотами.

##### **Кільця.**

*Підйоми:* розгином із вису зігнувшись в упор на зігнутих руках і упор; махом назад (з допомогою); переворотом після маху вперед (ознайомлення).

*Викрути:* назад (зі страховкою); два викрути вперед поспіль.

*Стійки:* на зігнутих руках на низьких кільцях (з підтримкою).

*Зіскоки:* сальто назад.

##### **Бруси.**

*Кол:* однойменні махом уперед (торкаючись); однойменним перемахом правою (лівою) назад на маху вперед з поворотом кругом направо (наліво) в упор.

*Перекиди:* назад прогнувшись зі стійки на плечах в упор на руках та в стійку на плечах.

*Підйоми:* з упору на руках махом назад вис кутом і підйом розгином (з допомогою); дугою з вису стоячи всередині брусів (ознайомлення).

*Стійки:* силою на зігнутих руках з упору кутом на кінцях обличчям назовні; на руках махом з підтримкою (на середніх і високих брусах).

##### **Перекладина.**

*Повороти:* махом уперед з одночасним перехватом обома руками; спад дугою з поворотом кругом з упору.

*Підйоми:* вперед в упор ззаду; махом назад.

*Спади:* назад з упору ззаду і мах дугою в вис.

*Оберти:* вперед в упорі.

*Зіскоки:* махом назад згинаючись; дугою з упору стоячи ноги нарізно (ознайомлення).

## Жінки

### **Бруси різновисокі.**

*Перемахи й повороти:* однойменні перемахи в упорі на в/ж; поворот з упору в упор ззаду й навпаки на н/ж.

*Спад:* в вис на правій (лівій) з упору ноги нарізно правою (лівою) на в/ж.

*Підйоми:* з вису на правій (лівій) на н/ж підйом з перехватом за в/ж у вис лежачи ноги нарізно правою (лівою) на н/ж.

*Оберти:* назад в упорі на н/ж (ознайомлення).

*Зіскоки:* дугою з упору на н/ж (ознайомлення); махом назад з поворотом і без повороту з упору на в/ж обличчям усередину.

### **Колода.**

*Вискоки:* з косого розбігу поштовхом лівої (правої) та махом правої (лівої) вискік у присід на правій (лівій) ліва (права) донизу.

*Повороти:* кругом на одній зі стійки поздовжньо; кругом стрибком.

*Стрибки:* ноги нарізно зі зміною положення ніг зі стійки впоперек; згинаючи ноги під себе; серії стрибків.

*Перекиди:* вперед на високій колоді (з гімнастичним матом та допомогою).

*Динамічні елементи:* перехід з поворотами з упорів у змішані упори; з випаду правою вперед поворот наліво в присід на правій поздовжньо, ліва в бік на носок і поворот наліво в присід на правій, ліва донизу.

*Зіскоки:* ноги нарізно з присіду з кінця колоди з опорою руками; рондат (ознайомлення); з упору стоячи на правому (лівому) коліні махом лівої (правої) зіскок управо (уліво) з поворотом кругом наліво (направо).

Методика навчання програмних елементів. Способи страховки й самостраховки. Виконання рейтингових комбінацій. Практичне суддівство комбінацій на гімнастичних приладах.

### **3-4 Опорні стрибки**

#### **Чоловіки**

*Козелу довжину* (вис. 130см): стрибок переворотом з опорою зігнутими руками; стрибок зігнувшись

*Кінь у ширину*: стрибок кутом з однойменним поворотом кругом; стрибок прогнувшись з поворотом кругом до приладу.

*Кінь у довжину*: стрибок зігнувши ноги; стрибок зігнувшись (ознайомлення); стрибок переворотом у бік з поворотом (рондат) – висота коня 120см.

*Комбіновані прилади* (два козли, кінь і козел, два коні в ширину): стрибки одразу через два прилади та почергові стрибки через прилади, поставлені один за одним; естафети з о/с.

### **Жінки**

*Козел у ширину* (вис. 120см; відстань від містка 80см): стрибок зігнувши ноги з поворотом кругом; стрибок зігнувшись.

*Кінь у ширину* (вис. 120см; відстань від містка 80см): стрибок ноги нарізно із замахом; стрибок зігнувшись.

*Кінь у ширину* (вис. 115см): стрибок боком з однойменними та різнойменними поворотами.

*Комбінований прилад* (два козли у довжину, поставлені впритул; вис. 120см): стрибок ноги нарізно поштовхом об дальній край.

Методика навчання програмних о/с. Способи страховки й само-страховки. Виконання рейтингових о/с. Практичне суддівство о/с.

### **3-5 Акробатичні та вільні вправи**

#### **Чоловіки**

*Стійки*: на руках махом та силою (згинаючи ноги); на передпліччях; на голові та руках з опорою прямими руками вперед-назовні.

*Перекиди*: вперед без опори руками у зціпленій шерензі (взявшись за руки та під руки); назад зігнувшись у зціпленій шерензі; назад у парах; угору по скісній поверхні; з розбігу в обруч; з розбігу через довгу або високу перешкоду.

*Перевороти*: фляк (з допомогою); переворот уперед на одну (ознайомлення); серія переворотів уперед з опорою головою та руками.

*Сальто*: уперед з розбігу (зі страховкою); назад (з допомогою).

*Вправи у балансуванні*: побудова пірамід за участю студентів усієї групи.

*Броскові вправи*: вправи у трійках (елементи початкової підготовки).

## Жінки

*Стійки*: силою зігнувшись на голові та руках (з допомогою).

*Перекиди*: зі стійки на голові та руках; уперед у стійку ноги нарізно; з рівноваги; в обруч; у парох.

*Перевороти*: переворот у “місток” і вставання з допомогою.

*Вправи у балансуванні*: аналогічні чоловічим без силового навантаження (участь у пірамідах на верхніх “поверхах” і збоку).

*Броскові вправи*: участь у вправах у трійках у ролі верхнього.

Методика навчання програмних акробатичних вправ. Способи страховки й самостраховки. Виконання рейтингових в/в. Практичне суддівство в/в.

### 3-6 Навчальна практика (моделювання професійної діяльності)

1. Проведення навчально-тренувального уроку гімнастики (45 хв.) в системі позакласної роботи з фізичного виховання в школі (урок основної, спортивної, ритмічної, художньої, атлетичної гімнастики – за вибором студента). Оцінюється загальна якість проведення уроку за 20-ти бальною шкалою.
2. Суддівство навчальних змагань з гімнастики в процесі практичних занять (**додаткове завдання**).

Умови навчальної практики, рекомендовані завдання та критерії їх оцінювання дивись у підрозділі 4.2. та додатку "А".

### 3-7 Самостійна робота

Завдання до самостійної роботи студентів.

1. Вивчити особливості занять гімнастичними вправами з особами похилого віку.
2. Навести приклади стройових вправ, ЗРВ, безопорних стрибків та акробатичних вправ, які доцільно рекомендувати до вивчення на заняттях з фізичного виховання в дошкільних освітніх закладах.
3. Засвоїти особливості методики занять ЗРВ з жінками.
4. Скласти комплекс стройових вправ для урочистого параду відкриття гімнастичного свята (орієнтоване шиккування учасників – квадрат 10x10).
5. Скласти комплекс ЗРВ з шестами для масових гімнастичних виступів (4 учасники на один шест).



6. Скласти комплекс вправ на нестандартних гімнастичних приладах для масових гімнастичних виступів.
7. Скласти комплекс акробатичних вправ (на гімнастичному килимі – 12x12 м) для масових гімнастичних виступів юнаків – учнів старших класів (16 учасників).
8. Скласти вільні вправи (на частині футбольного поля – 30x50 м) для масових виступів гімнастів юнацьких розрядів (30 учнів).

### **3-8 Контроль**

**Форми контролю:** теоретичне опитування, написання реферату, контрольна робота, виконання завдань з навчальної практики, виконання на оцінку рейтингових нормативів з фізичної підготовки (дивись додаток "Б"), виконання рейтингових вправ гімнастичного багатоборства, суддівство навчальних змагань з гімнастики.

Контрольні питання до змісту модулю.

1. Назвати основні види перешикувань на місці та в русі (1-4 курс) і пояснити техніку їх виконання.
2. Описати техніку виконання різних видів ходьби й бігу у зціпленій колоні та шерензі.
3. Описати методику навчання й техніку виконання програмних елементів фігурного марширування.
4. Пояснити особливості методики занять ЗРВ з жінками.
5. Охарактеризувати правила підбору вправ для комплексів ритмічної гімнастики.
6. Пояснити методику занять ЗРВ з особами похилого віку.
7. Пояснити правила підбору стройових і загальнорозвиваючих вправ для масових гімнастичних виступів і свят.
8. Охарактеризувати методику розвитку координаційних здібностей у процесі занять ЗРВ.
9. Охарактеризувати вправи програмного практичного матеріалу в упорах. Описати (вибірково) техніку виконання та методику навчання вправ в упорах.
10. Охарактеризувати вправи програмного практичного матеріалу у висах. Описати (вибірково) техніку виконання та методику навчання вправ у висах.
11. Описати акробатичні вправи (індивідуальні, парні, групові), які доцільно використовувати у процесі проведення масових гімнастичних виступів і свят.

## **4.2. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

### **Визначення індивідуального рейтингу студентів**

#### **4.2.1. Теоретична підготовка**

- теоретичний матеріал четвертого року навчання з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” структуровано 3 змістовними модулями, кожен з яких є завершеною структурною одиницею модульної програми і містить питання відповідної тематичної спрямованості;
- обов’язковими для контролю (тобто, отримання оцінок кожним студентом) є такі модулі й навчальні елементи: “Основи спортивного тренування гімнастів”, “Масові гімнастичні виступи та свята”, “Вправи на гімнастичних приладах”;
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за теоретичну підготовку див. у пункті 1.2.1.

#### **4.2.2. Методична підготовка**

- обов’язковим завданням для студентів четвертого курсу визначено термінологічний запис (конспект) та проведення навчально-тренувального уроку гімнастики (45 хв.) в системі позакласної роботи з фізичного виховання в школі;
- рейтинговий контроль здійснюється на основі 10 відповідних критеріїв, кожен з яких оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів (див. додаток “А”);
- загальні умови визначення індивідуального рейтингу студентів за методичну підготовку див. у пункті 1.2.2.

#### **4.2.3. Технічна підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за технічну підготовку див. у пункті 1.2.3.

#### **4.2.4. Фізична підготовка**

Умови визначення індивідуального рейтингу студентів за фізичну підготовку див. у пункті 1.2.4. Нормативи з фізичної підготовки див. у додатку “Б”.

Методику визначення загальної суми рейтингових балів та індивідуального рейтингу студентів див. у підрозділі 1.2.

## Література

### Основна навчальна література

1. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В. М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
2. Палыга В. Д. Гимнастика / В. Д. Палыга – М.: Просвещение, 1982. – 287 с.
3. Черноштан А. Г. Методика навчання базових вправ гімнастичного багатоборства : методичний посібник / А. Г. Черноштан. – Луганськ: Альма-матер, 2004. – 44 с.
4. Черноштан А. Г. Рейтингові комбінації гімнастичного багатоборства (для студентів факультетів фізичного виховання) : методичний посібник / А. Г. Черноштан. – Луганськ: Альма-матер, 2000. – 70 с.
5. Черноштан А. Г. Теорія та методика гімнастики (модульний курс) : навчально-методичний посібник / А. Г. Черноштан, О. Г. Сущенко – Луганськ: Альма-матер, 2000. – 324 с.

### Додаткова навчальна література

6. Богданова І. М. Модульний підхід до професійно-педагогічної підготовки вчителя : моногр. / І. М. Богданова – Одеса: Маяк, 1998. – 284 с.
7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 164 с.
8. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – К.: Здоровье. – 1982. – 158 с.
9. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М., 1969.
10. Бузюн О. І. Гімнастична терминологія / О. І. Бузюн – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 84 с.
11. Гимнастика / Под ред. А. Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – 348 с.
12. Гимнастика: Учебно-методическое пособие (сборник) / Под ред. В. М. Смолевского. – М.: ФиС, 1983. – 72 с.
13. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986. – 334 с.
14. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987. – 478 с.

15. Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття) // Освіта. – 1993. – №44-46.
16. Иванов К. М. Основы техники опорных гимнастических прыжков / К. М. Иванов. – Л., 1974. – 35 с.
17. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин – М.: ФиС, 1989. – 223 с.
18. Організація навчального процесу в Луганському національному університеті : збірник нормативних документів / уклад. : В. В. Леснова, М. А. Семенов; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 135 с.
19. Платонов В. М. Современная спортивная тренировка / В. М. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 334 с.
20. Смолевский В. М. В помощь тренеру: мастерство гимнастов / В. М. Смолевский,. – М.: ФиС, 1969. – 197 с.
21. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
22. Теория и методика гимнастики / Под ред. В. И. Филлиповича. – М., 1971. – 245 с.
23. Техника гимнастических упражнений / Под ред. М. Л. Украна. – М.: ФиС, 1967. – 384 с.
24. Укран М. Л. Гимнастика / М. Л. Укран. – М.: ФиС, 1969.
25. Филин В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Филин. – М.: ФиС, 1987.
26. Черноштан А. Г. 500 загальнорозвиваючих вправ у колі : навчально-методичний посібник / А. Г. Черноштан. – Луганськ: Альма-матер, 2000. – 108 с.
27. Черноштан А. Г. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з гімнастики (модульний курс) / А. Г. Черноштан, О. Ф. Очкалов. – Луганськ: Альма-матер, 2003. – 52 с
28. Черноштан А. Г. Російсько-український словник-довідник гімнастичних термінів / А. Г. Черноштан, О. Г. Сущенко. – Луганськ: Альма-матер, 2000. – 59 с.
29. Юцявичене П. А. Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене. – Каунас: Швиеса, 1989. – 272 с.

## ДОДАТОК "А"

### Завдання до навчальної практики та критерії їх оцінювання

#### 1 курс

#### Модуль 5 Стройові вправи

#### Навчальна практика щодо виконання обов'язків чергового у групі

(оцінювання за п'ятибальною шкалою).

#### Обов'язки чергового.

1. Здійснити контроль готовності спортивного залу до проведення занять.
2. Подати команду до шикування й рівняння групи.
3. виправити помилки в шикуванні.
4. Зробити зауваження (якщо це необхідно) щодо зовнішнього вигляду.
5. Вказати на помилки у виконанні стройових прийомів.
6. Подати команду для розподілу групи за порядком.
7. Здати рапорт викладачеві.

#### Критерії оцінювання виконання обов'язків чергового.

1. Готовність спортивного залу до занять.
2. Командний голос.
3. Зовнішній вигляд.
4. Правильність подачі попередніх і виконавчих команд.
5. Уміння помічати й виправляти помилки в шикуванні та при виконанні стройових прийомів.
6. Уміння помічати й виправляти недоліки зовнішнього вигляду студентів.
7. Знання рапорту чергового та якість його здавання.
8. Дотримання послідовності у виконанні обов'язків чергового.

## Навчальна практика з проведення стройових вправ

(оцінювання за п'ятибальною шкалою).

Студент, що виконує завдання викладача з навчальної практики, повинен пояснити техніку виконання означених стройових вправ, розучити їх з групою за прийнятою методикою та провести цілком.

Рекомендовані завдання для студентів 1 курсу.

### Завдання № 1

1. Стройові прийоми.
2. Шиккування в шеренгу, в колону, в коло.
3. Повороти на місці.

### Завдання № 2

1. Перешикування з однієї шеренги в дві та навпаки.
2. Перешикування з колони по одному в колону по двоє та навпаки.

### Завдання № 3

1. Перешикування з однієї шеренги в три та навпаки.
2. Перешикування з колони по одному в колону по троє та навпаки.

### Завдання № 4

1. Перешикування з шеренги “уступами”.
2. Розмикання та змикання шеренги за Стройовим Уставом.

### Завдання № 5

1. Перешикування з колони “уступами”.
2. Розмикання та змикання шеренги приставними кроками.

### Завдання № 6

1. Рух на місці та припинення.
2. Перехід із руху на місці до пересування й навпаки.

### Завдання № 7

1. Стройовий і похідний (звичайний) крок.
2. Перехід зі стройового кроку на звичайний.
3. Перехід з ходьби на біг і навпаки.
4. Зміна характеру й темпу пересувань.

### Завдання № 8

1. Повороти направо й наліво в русі.

### Завдання № 9

1. Перешикування з колони по одному в колону по троє (четверо, п'ятеро) послідовними поворотами в русі.

### Завдання № 10

1. Фігурне марширування – рух в обхід, рух протиходом, “змійка”, відкрита й закрита петля, діагональ.

Критерії оцінювання виконання завдань з навчальної практики.

1. Чіткість і доступність повідомлення навчальних завдань.
2. Вибір місця тим, що веде заняття.
3. Доцільність розміщення, перешикувань і пересувань студентів.
4. Командний голос.
5. Вибір доцільних методів навчання вправ.
6. Якість показу й пояснення вправ.
7. Уміння формувати правильну поставу.
8. Регулювання поведінки, діяльності й відношення студентів до заняття.
9. Уміння надавати методичні вказівки й зауваження за ходом виконання вправи.
10. Щільність навчальної практики.
11. Психологічна стійкість студента, що веде заняття.
12. Здійснення морального й естетичного виховання.

## **Модуль 6**

### **Загальнорозвиваючі вправи**

Навчальна практика студентів щодо проведення різновидів ходьби, бігу й танцювальних кроків і комплексів ЗРВ на місці (скорочені комплекси без предметів (6-8 вправ)), що охоплюють основні групи м'язів. Для отримання позитивної оцінки студенти повинні представити конкретний термінологічний запис комплексу ЗРВ на місці.

Рекомендовані завдання

#### **Різновиди ходьби, бігу й танцювальних кроків**

(оцінювання за п'ятибальною шкалою):

**різновиди ходьби:** звичайна; на носках; на п'ятах; у напівприсіді; у присіді; згинаючи ноги вперед; схресний крок; крок з носка (м'який крок); гострий крок; високий крок; широкий крок.

**різновиди бігу:** згинаючи ноги вперед; згинаючи ноги назад; з прямими ногами вперед, назад і в сторони; гострий біг; біг широким кроком; схресний біг; біг спиною вперед; біг з прискоренням.

танцювальні кроки: приставний крок; крок галопу; змінний крок; крок польки; вальсовий крок уперед.

Різновиди пересувань рекомендується проводити у різних напрямках (уперед, назад, в сторони), поєднуючи їх з різними положеннями рук (на поясі, за головою, перед грудьми, і т.д.). Поєднання пересувань з рухами головою, руками й тулубом вивчаються на подальших етапах навчання.

### Загальнорозвиваючі вправи на місці

(оцінювання за 20-ти бальною шкалою)

Складання й проведення комбінованим способом скорочених (6-8 вправ) комплексів ЗРВ на місці без предметів типу “зарядка”. “Вартість” кожного критерію від 0 до 2 балів.

Критерії оцінювання якості проведення комплексу ЗРВ на місці для студентів 1-го року навчання.

1. Чіткість і доступність пояснення завдань навчальної практики.
2. Вибір місця тим, що веде заняття; доцільність розміщення, пересувань і перешикувань студентів.
3. Якість показу гімнастичних вправ; реалізація завдань естетичного виховання; уміння формувати правильну поставу.
4. Володіння гімнастичною термінологією при поясненні й проведенні вправ.
5. Відповідність фізіологічного навантаження особливостям контингенту; способи регулювання навантаження; контроль за диханням.
6. Методика виправлення помилок (уміння помічати помилки, надавати методичні вказівки й зауваження).
7. Щільність навчальної практики.
8. Рівень володіння (репродуктивний, адаптивний) методикою підбору гімнастичних вправ; урахування їх специфічної спрямованості.
9. Командний голос; відповідність темпу й ритму проведення вправ музичному супроводженню.
10. Наявність грамотного в термінологічному відношенні конспекту.



## Модуль 7

### Прикладні вправи

Завдання з навчальної практики для студентів I курсу  
(оцінювання за п'ятибальною шкалою)\*

1. Провести прикладні види ходьби й бігу в підготовчій частині уроку гімнастики.
2. Провести п'ять прикладних вправ у рівновазі на місці на підвищеній опорі (гімнастична лава).
3. Провести 4-5 видів лазіння по гімнастичній стінці.
4. Навчити лазінню по канату в три прийоми. Провести у відділенні в основній частині уроку.
5. Навчити 5-6 способам передачі предмета (набивний м'яч, гімнастична палиця) у різних шикуваннях. Провести у колонах двома відділеннями змагальним методом у підготовчій частині уроку.
6. Навчити способам піднімання й перенесення одного партнера двома. Провести естафети з використанням вивчених способів перенесення.
7. Повторити способи метання м'ячів у ціль і на дальність. Провести метання на дальність набивних м'ячів різними способами у парах в основній частині уроку.

\* – усі завдання з навчальної практики проводяться з конкретним термінологічним записом.

Критерії оцінювання проведення прикладних вправ.

1. Чіткість і доступність пояснення завдань навчальної практики.
2. Доцільність розміщення студентів та їх пересувань.
3. Вибір місця тим, що веде заняття.
4. Якість показу прикладних вправ; реалізація завдань естетичного виховання.
5. Рівень володіння гімнастичною термінологією.
6. Оптимальність вибору методів навчання та способів організації студентів.
7. Відповідність фізіологічного навантаження особливостям контингенту; вибір способів регулювання навантаження; урахування зовнішніх ознак стомлення.

8. Володіння методикою виправлення помилок (уміння помічати й виправляти помилки, надавати методичні вказівки).
9. Командний голос.
10. Оптимальний вибір мотиваційно-стимулюючих засобів.
11. Щільність навчальної практики.
12. Рівень володіння (репродуктивний, адаптивний) методикою підбору прикладних вправ згідно завдань.
13. Наявність термінологічно грамотного конспекту.

## **Модулі 8-10**

### **Вправи на видах гімнастичного багатоборства**

Навчальна практика щодо виконання обов'язків старшого у відділенні. Надання допомоги викладачеві в організації навчально-тренувального процесу на одному з видів гімнастичного багатоборства (оцінювання за 5-ти бальною шкалою).

Обов'язки старшого у відділенні (для студентів першого курсу).

1. Організувати підготовку місць занять.
2. Знати послідовність елементів рейтингових комбінацій.
3. Показати вправу (якщо дозволяє технічна підготовка) та пояснити основи техніки її виконання.
4. Помічати помилки у виконанні вправ.
5. Забезпечувати страховку.
6. Надавати своєчасну фізичну допомогу.
7. Ураховувати зовнішні ознаки стомлення.

Критерії оцінювання виконання обов'язків старшого у відділенні.

1. Готовність місця занять до виконання вправ.
2. Якість показу та пояснення вправ.
3. Командний голос.
4. Уміння помічати помилки.
5. Володіння способами страховки (в обсязі вивченого матеріалу).
6. Своєчасність надання відповідних способів фізичної допомоги.
7. Активність і цілеспрямованість дій.
8. Регулювання поведінки та відношення студентів до занять.
9. Щільність навчальної практики.
10. Психологічна стійкість.

## 2 курс

### Основне завдання

#### Термінологічний запис (конспект) і проведення підготовчої частини уроку гімнастики\*

(оцінювання за 20-ти бальною шкалою).

Рекомендований зміст підготовчої частини уроку гімнастики.

Стройові вправи – в обсязі засвоєного програмного практичного матеріалу (1-2 курс).

ЗРВ у русі – різновиди ходьби, бігу й танцювальних кроків, вправи для різних частин тіла (спосіб навчання – “за показом”; спосіб проведення – звичайний).

ЗРВ на місці – комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; на гімнастичних лавах; у парах – ранкова зарядка та з активним опором; з набивними м'ячами (індивідуальні й парні); на гімнастичній стінці та біля неї; комплекс ЗРВ зі спрямованістю на розвиток гнучкості; з гімнастичними палицями (способи навчання – комбінований і “за розділеннями”; способи проведення – звичайний і роздільний).

Прикладні та акробатичні вправи (у вигляді додаткових завдань за бажанням студента або вказівкою викладача) – елементи програмного практичного матеріалу (1-2 курс).

Рухливі ігри та ігрові завдання – ігрові завдання у зімкненій і розімкненій колоні й шерензі, естафети й рухливі ігри (в обсязі програмного матеріалу 1-2 курс).

\* – у навчальних цілях допускається збільшення часу проведення підготовчої частини уроку до 20 хв.

Критерії оцінювання проведення підготовчої частини уроку\*:

1. Чіткість і доступність пояснення завдань підготовчої частини уроку гімнастики.
2. Вибір місця студентом, що веде заняття; доцільність розміщення, пересувань і перешикувань студентів.
3. Якість показу гімнастичних вправ; реалізація завдань естетичного виховання; уміння формувати поставу під час проведення вправ.

4. Рівень володіння гімнастичною термінологією при поясненні й проведенні вправ.
  5. Відповідність фізіологічного навантаження особливостям контингенту; способи регулювання навантаження; контроль за диханням.
  6. Методика виправлення помилок (уміння помічати помилки, надавати методичні вказівки й зауваження під час виконання вправ).
  7. Оптимальність вибору методів, способів навчання та способів проведення гімнастичних вправ; щільність навчальної практики.
  8. Рівень володіння (репродуктивний, адаптивний) методикою підбору гімнастичних вправ; урахування їх специфічної спрямованості й доцільність розподілу груп гімнастичних вправ за часом.
  9. Командний голос; відповідність темпу й ритму проведення вправ музичному супроводженню.
  10. Наявність грамотного в термінологічному відношенні конспекту підготовчої частини.
- \* – “вартість” кожного критерію від 0 до 2 балів.

### **Додаткові завдання**

1. Термінологічний запис і проведення комплексу ЗРВ у русі за показом (5-ти бальна шкала оцінювання).\*  
Рекомендований зміст – загальнорозвиваючі вправи у русі для різних частин тіла.  
 \* – означене вище завдання рекомендується проводити до виконання студентами основного завдання.  
Критерії оцінювання див. у додатку “А” (1 курс).
2. Організація навчального процесу на одному з видів гімнастичного багатоборства – робота з відділенням (оцінювання за 5-ти бальною шкалою).  
Рекомендований зміст – засвоєння та вдосконалення програмних елементів і комбінацій гімнастичного багатоборства, а також гімнастичних елементів за шкільною програмою з фізичної культури (для учнів молодшого й середнього шкільного віку).

### Критерії оцінювання:

1. Готовність місця занять до виконання вправ.
2. Якість показу гімнастичних вправ.
3. Якість пояснення техніки виконання вправ.
4. Рівень володіння методикою навчання гімнастичних елементів.
5. Командний голос.
6. Уміння помічати помилки та знання методики їх виправлення.
7. Оптимальність вибору способів регулювання навантаження.
8. Забезпечення страховки і своєчасність надання відповідних способів фізичної допомоги.
9. Активність і цілеспрямованість дій.
10. Регулювання поведінки й відношення студентів до занять.
11. Щільність навчальної практики.
12. Психологічна стійкість студента, що проводить заняття.

## **3 курс**

### **Основне завдання**

Термінологічний запис (конспект) уроку гімнастики і проведення його у процесі практичних занять (ігрове моделювання). Оцінювання за 20-ти бальною шкалою.

Рекомендований зміст – засвоєння та вдосконалення програмних стройових, загальнорозвиваючих, прикладних, вільних вправ, опорних стрибків і вправ на гімнастичних приладах, а також гімнастичних елементів за шкільною програмою з фізичної культури (для учнів середнього шкільного віку).

Критерії оцінювання проведення уроку гімнастики:\*

1. Чіткість і доступність пояснення завдань уроку гімнастики.
2. Вибір місця студентом, що веде урок. Доцільність розміщення, пересувань і перешикувань студентів у процесі уроку.
3. Якість показу гімнастичних вправ; реалізація завдань естетичного виховання; уміння формувати поставу під час проведення вправ.
4. Рівень володіння гімнастичною термінологією при поясненні й проведенні вправ.
5. Відповідність фізіологічного навантаження особливостям контингенту; способи регулювання навантаження; контроль за диханням.

6. Методика виправлення помилок (уміння помічати помилки, надавати методичні вказівки й зауваження).
  7. Оптимальність вибору методів, способів навчання і проведення гімнастичних вправ; щільність навчальної практики.
  8. Рівень володіння (репродуктивний, адаптивний) методикою підбору гімнастичних вправ; урахування їх специфічної спрямованості й доцільність розподілу гімнастичних вправ за часом.
  9. Командний голос; відповідність темпу й ритму проведення вправ музичному супроводженню (підготовча частина й вільні вправи).
  10. Наявність термінологічно грамотного конспекту уроку.
- \* – “вартість” кожного критерію від 0 до 2 балів.

#### **Додаткове завдання**

Організація навчального процесу на одному з видів гімнастичного багатоборства (оцінювання за 5-ти бальною шкалою).

Рекомендований зміст – засвоєння та вдосконалення програмних елементів і рейтингових комбінацій гімнастичного багатоборства, а також гімнастичних елементів за шкільною програмою з фізичної культури (середній і старший шкільний вік).

Критерії оцінювання див. у додатку “А” (2 курс).

#### **4 курс**

##### **Основне завдання**

Проведення навчально-тренувального уроку (45 хв.) в системі позакласної роботи з фізичного виховання в школі (урок основної, спортивної, ритмічної, художньої, атлетичної гімнастики – за вибором студента). Оцінювання за 20-ти бальною шкалою.

Рекомендований зміст – засвоєння програмного практичного матеріалу відповідної спрямованості.

Критерії оцінювання див. у додатку “А” (3 курс).

##### **Додаткове завдання**

Практичне суддівство навчальних змагань з гімнастики в процесі занять (оцінювання за 5-ти бальною шкалою).

Рекомендований зміст – практичне суддівство рейтингових комбінацій гімнастичного багатоборства у процесі навчальних змагань з гімнастики.

## ДОДАТОК "Б"

### Нормативи з фізичної підготовленості студентів

#### 1 курс

Кількість рейтинг-гових балів	Швидкісно-силова підготовка				Статична сила		Динамічна сила				Гнучкість	
	1*		2*		3*	4*	5*	6*	7*	8*	9*	10*
	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін
1	210	165	8	6	3	3	2	5	3	3	-3	1
2	220	175	9	7	7	7	6	10	8	8	3	2
3	230	185	10	8	10	10	10	15	13	13	7	3
4	240	195	11	9	15	15	14	20	18	18	10	4
5	250	205	12	10	20	20	18	25	23	23	15	5

Примітки: 1\* – стрибок у довжину з місця (у см); 2\* – сід зігнувшись з торканням (“складка”) з положення лежачи на спині, руки вгору (кількість разів за 10 сек); 3\* – кут в упорі (в сек.); 4\* – кут у висі на гімнастичній стінці (в сек.); 5\* – підтягування у висі (кількість разів); 6\* – “складка” без урахування часу (кількість разів); 7\* – згинання й розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів); 8\* – згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 9\* – нахил уперед із положення стоячи (у см нижче рівня опори; тримати 5 сек.); 10\* – “місток” (на оцінку).

#### 2 курс

Кількість рейтинг-гових балів	Швидкісно-силова підготовка				Статична сила		Динамічна сила				Гнучкість	
	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін
1	220	175	9	7	5	5	3	10	5	5	0	1
2	230	185	10	8	10	10	8	15	10	10	5	2
3	240	195	11	9	15	15	12	20	15	15	10	3
4	250	205	12	10	20	20	16	25	20	20	15	4
5	260	215	13	11	25	25	20	30	25	25	20	5

### 3 курс

Кількість рейтинг-гових балів	Швидкісно-силова підготовка				Статична сила		Динамічна сила				Гнучкість	
	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін
1	223	178	10	8	7	7	5	13	8	6	2	1
2	233	188	11	9	13	13	9	18	13	11	7	2
3	243	198	12	10	18	18	13	23	18	16	13	3
4	253	208	13	11	23	23	17	28	23	21	18	4
5	263	218	14	12	28	28	21	33	28	26	23	5

### 4 курс

Кількість рейтинг-гових балів	Швидкісно-силова підготовка				Статична сила		Динамічна сила				Гнучкість	
	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін
1	225	180	11	9	10	10	6	15	10	7	5	1
2	235	190	12	10	15	15	10	20	15	12	10	2
3	245	200	13	11	20	20	14	25	20	17	15	3
4	255	210	14	12	25	25	18	30	25	22	20	4
5	265	220	15	13	30	30	22	35	30	27	25	5

### 5 курс

Кількість рейтинг-гових балів	Швидкісно-силова підготовка				Статична сила		Динамічна сила				Гнучкість	
	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін	Чол	Жін
1	228	183	11	9	10	10	8	17	12	8	7	1
2	238	193	12	10	15	15	12	22	17	13	12	2
3	248	203	13	11	20	20	16	27	22	18	17	3
4	258	213	14	12	25	25	20	32	27	23	22	4
5	268	223	15	13	30	30	24	37	32	28	27	5



## Анотації

**Чорноштан А. Г. «Гімнастика з методикою викладання: навчальна програма для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання».**

Актуальність видання означеної програми обумовлена тим, що курс гімнастики з методикою викладання є одним з основних у системі професійно-педагогічної підготовки фахівця з фізичного виховання освітніх закладів різних рівнів. Утвердження нового педагогічного мислення висуває нові вимоги до професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів, а відтак інноваційні підходи до змісту й технологій професійної підготовки вимагають і відповідних навчальних програм, орієнтованих на забезпечення високого рівня мотивації, пізнавальної активності й самостійності студентів, формування професійної компетентності.

Представлена навчальна програма з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» розроблена відповідно до Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (наказ МОН України від 2 червня 1993 року № 161), Наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про затвердження форм документів з підготовки кадрів у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації» (наказ № 384, від 29 березня 2012 року), Положень про організацію навчального процесу та організацію самостійної роботи студентів у Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка, нормативних документів з ECTS.

Змістовна частина програми визначається дидактичною метою прикладного спрямування і побудована за діяльнісними ознаками, що безумовно створює умови, за яких уміння й навички студентів формуються на системі фундаментальних професійних знань, що відповідає програмам системно-операційного типу. Модульна побудова навчальної програми з гімнастики дозволяє формулювати цілі й завдання в особистісно орієнтованому аспекті, індивідуалізувати темп засвоєння студентами навчальної інформації, здійснювати оперативну корекцію і забезпечити оперативний зворотний зв'язок у процесі проведення педагогічного контролю за розробленими критеріями оцінювання професійної підготовки.

Ключові слова: гімнастика, модуль, програма, критерій, рейтинг, елемент, вправа.

**Чорноштан А. Г. «Гимнастика с методикой преподавания: учебная программа для студентов специальности 6.010201 «Физическое воспитание».**

Актуальность издания данной программы обусловлена тем, что курс гимнастики с методикой преподавания является одним из основных в системе профессионально-педагогической подготовки специалиста по физическому воспитанию образовательных учреждений различных уровней.

Содержательная часть программы определяется дидактической целью прикладной направленности и построена с учетом признаков деятельности. Это безусловно создаёт условия при которых умения и навыки студентов формируются на системе фундаментальных профессиональных знаний, что характеризует программы системно-операционального типа. Модульное построение программы позволяет: формулировать цели и задачи в личностно-ориентированном аспекте, индивидуализировать темп освоения студентами учебной информации и совершать оперативную коррекцию процесса обучения.

Ключевые слова: гимнастика, модуль, программа, критерий, рейтинг, элемент, упражнение.

**Chornoshtan A. G. "Exercising with the methodology of teaching: curriculum for the students specialty 6.010201"physical education".**

The latest edition of the program due to the fact that the course of gymnastics with the methods of teaching is a major in the vocational and educational training in Physical Education of educational institutions of different levels.

The content of the program is determined by the didactic to an applied orientation and built with an in-character action. This certainly creates the conditions under which the knowledge and skills students are formed on a system of fundamental professional knowledge that characterizes the operational software system-type. The modular structure of programs we can: formulate goals and objectives in the student-centered perspective, the pace of development to individualize student learning information and make prompt corrective of the learning process.

Keywords: gymnastics, module, program, test, rating, element, exercise.

Програмно-методичне видання

**Чорноштан Артур Григорійович**

## **ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**навчальна програма для студентів  
вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації  
спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»**

За редакцією автора.  
Комп'ютерний макет – Чорноштан А. Г.

---

Здано до склад. 13.08.2012 р. Підп. до друку 12.09.2012.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 7,56. Наклад 100 прим. Зам. № 142.

---

***Видавець і виготовлювач***  
**Видавництво Державного закладу**  
**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**  
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.  
e-mail: [alma-mater@list.ru](mailto:alma-mater@list.ru)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3459 від 09.04.2009 р.