

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури



ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітнього рівня бакалавр

Київ 2022

УДК 796.4

В 65

Укладачі: О.А. Войтенко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

С.В. Гребенніков, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

А.О. Ляшенко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент С.М. Киселевська, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 3 від 26 вересня 2022 року.

В авторській редакції.

«Гімнастика з методикою викладання»: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Войтенко, С.В. Гребенніков, А.О. Ляшенко. Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 32 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, Талком, 2022

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Мета та завдання дисципліни.....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2. Програми результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
3.1. Програма навчальної дисципліни /денна форма/.....	10
3.2. Програма навчальної дисципліни /заочна форма	16
4. Вимоги до самостійної роботи студентів	21
4.1. Індивідуальна робота	22
5. Контроль за якістю навчання	24
5.1. Поточний контроль	24
5.2. Модульний контроль	25
5.3. Підсумковий контроль.....	26
5.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю.....	27
Література	30

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є однією з основних обов'язкових для вивчення у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації.

Важливого значення у зв'язку із цим набуває ґрунтовне оволодіння теоретичними знаннями, які забезпечують успішне оволодіння практичними вміннями і навичками з методичної, технічної і фізичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Гімнастика з методикою викладання формує у студентів знання, які передбачають системність і структурування навчально-виховного процесу, що базуються на індивідуалізації і диференціації навчання, забезпечує стимулюючу і розвиваючу функції отриманих знань, їх самостійність і мобільність у процесі особистісно-орієнтовного навчання, дає змогу підготувати висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця.

Позитивне значення знань з предмету полягає в тому, що вони передбачають комплексне вивчення матеріалу дисципліни «Гімнастика з методикою викладання», оскільки всі форми навчального процесу – лекції, семінарські, поза-аудиторна самостійна робота студентів тісно і органічно поєднані.

Переваги вивчення предмету полягають в тому, що він:

- активізує хід навчального процесу;
- підвищує об'єктивність одержаної студентами оцінки;
- оцінює якість виконання індивідуальних завдань;
- створює умови для організації розвивальної, навчально-пізнавальної діяльності спрямованої на підготовку фахівця на рівні міжнародних стандартів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є насамперед система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям.

Завдання навчального курсу: 1) засвоїти теорію гімнастики; 2) оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорією навчання руховим діям; 3) з'ясувати особливості теорії і методики викладання гімнастики в школі; 4) засвоїти теорію і методику тренування.

Знати місце гімнастики в системі фізичного виховання, складові гімнастики як навчальної дисципліни, методичні особливості викладання гімнастики, види гімнастики, гімнастичні вправи, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики, стройові вправи, загально розвиваючі вправи, прикладні вправи, біологічні закономірності рухової діяльності, вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидко-силових здібностей, рухової витривалості, методику розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидко-силових здібностей, рухової витривалості, теорію і методику, технологію навчання руховим діям, забезпечення безпеки занять гімнастикою, відомості про місця занять і їх обладнання.

Одне з головних *завдань* дисципліни – навчити студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, опанувати сучасні підходи та методики проведення уроків фізкультури, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності. Зміст предмету передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання на практиці з метою гармонійного розвитку людини, розвитку її рухових якостей, оздоровлення, компенсації дефіциту рухової активності, раціональної організації вільного часу.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» розрахована на студентів, які навчаються на 2 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання;
- отримати уявлення про гімнастику в системі освіти;
- визначити предмет і зміст гімнастики з методикою викладання; наукові напрями які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі;
- сформувати знання про розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ;
- оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорією навчання руховим діям;
- сформувати знання з особливості теорії і методики викладання гімнастики в школі;
- оволодіти основами побудови й керування процесом фізичного виховання.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (20 годин для денної форми та 10 для заочної); семінарських занять (20 годин для денної форми та 10 для заочної); самостійної роботи (50 годин для денної форми та 70 для заочної).

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Лекції, год.		Практичні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
денна	20	20	Контрольна робота	50	екзамен
заочна	10	10	Контрольна робота	70	екзамен
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				40/20 (1.33/0.66)	

Виконання навчальної програми здійснюється протягом одного семестру навчання. Наприкінці семестру складається екзамен.

Для отримання допуску та здачі екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти необхідними вміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати знання і вміння, необхідні для успішної практичної діяльності учителя з фізкультури, набути навички проведення урочних та позаурочних занять з дітьми шкільного віку, планувати системну роботу з фізичного виховання в умовах Нової української школи, впроваджувати здоровий спосіб життя і раціональну організацію вільного часу школярів.

Після вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- гімнастичну термінологію;
- правила запису загально-розвиваючих вправ;
- методи та принципи навчання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання рухових дій дітей і підлітків;
- організацію та зміст занять гімнастикою в школі;
- проведення, планування та облік навчальної роботи з гімнастики;
- методіку організації та проведення змагань;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.

Вміти:

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати й проводити заняття з гімнастики;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;

- складати документи планування навчально-виховної роботи з гімнастики;
- удосконалити свою педагогічну майстерність;
- проводити наукову-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.

Таблиця 2

**Компетентності здобувачів освітньої програми,
що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК04	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми,
що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Гімнастика тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їхньому перетині. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

3.1 Програма навчальної дисципліни /денна форма/

Змістовий модуль 1. (20 г.) Гімнастика в системі виховання, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.

Лекції:

Лекція 1. «Гімнастика як навчально-наукова дисципліна».

Місце гімнастики у системі фізичного виховання. Значення гімнастики як навчальної та наукової дисципліни та її місце у системі навчання і виховання підростаючого покоління. Завдання та методичні особливості гімнастики. Класифікацію гімнастики. Засоби гімнастики та їх класифікація, значення окремих гімнастичних вправ.

Лекція 2. «Види гімнастики».

Класифікація гімнастики на окремі види - прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання. Освітньо-розвивальні, спортивні та оздоровчі види гімнастики

Лекція 3. «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання»

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у такі групи вправ, що дістали назву – засоби гімнастики. Їх прийнято класифікувати відповідно до педагогічних завдань, що вирішуються за допомогою специфічних вправ (стройові вправи, загально-розвивальні вправи, вільні вправи, прикладні вправи, стрибки, вправи на приладах, акробатичні вправи, вправи ритмічної і художньої гімнастики).

З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на:

1) вправи, що переважно спрямовані на *загальний розвиток фізичних якостей і рухових можливостей* (стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, різні поєднання цих вправ у вигляді ігор та естафет);

2) вправи, що переважно спрямовані на *формування життєво необхідних умінь та навичок* (прикладні вправи, прості стрибки);

3) вправи, що переважно спрямовані на *розвиток та удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей* (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на приладах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).

Лекція 4. «Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ».

До стройових вправ відносять групові та поодинокі дії в строю, які виконуються на місці, в русі на заняттях гімнастикою використовують суто гімнастичні шикування, перешікування, розмикання, фігурне марширування.

Стройові вправи – необхідний елемент любого заняття з фізичного виховання, їх включають в любую частину уроку. Вони є засобом організації учнів, дозволяють доцільно розміщати учнів для виконання певних вправ, раціонально використовувати час на занятті. Сприяють розвитку правильної постави, відчуття ритму і темпу, формують навички колективних дій, підвищують емоційний стан на занятті.

Стройові поняття – стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, інтервал, колона, дистанція. Стройові вправи - стройові прийоми, шикування і перешікування, пересування, розмикання і змикання.

Лекція 5. «Організація та проведення змагань з гімнастики».

Характеристика видів змагань з гімнастики, зміст підготовки та проведення змагань, зміст керівних документів змагань, особливості правил змагань, особливості техніки суддівства.

Змагання можна розрізнити за такими критеріями:

- за значенням (підготовчі і основні);
- за масштабами (низові, районні, міські, обласні, регіональні, національні, міжнародні, чемпіонати, Олімпійські ігри);
- за вирішуваними завданнями (навчальні, контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, першості і кубкові, конкурсні тощо);
- за формою заліку (особисті, особисто-командні, колективні);
- за представництвом змагання поділяються на: територіальні та відомчі;
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);

- за статтю (серед чоловіків або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські тощо);
- для груп з відхиленнями у стані здоров'я (з вадами зору і сліпих, для глухонімих, з вадами опорно-рухового апарату тощо).

Практичні заняття:

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
2. Завдання та методичні особливості гімнастики.
3. Класифікація видів гімнастики.
4. Засоби гімнастики.
5. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

Тема 2. Види гімнастики.

1. Освітньо-розвивальні види гімнастики (базові, прикладні).
2. Спортивні види гімнастики (масові, спеціальні).
3. Оздоровчі види гімнастики (гігієнічні, лікувальна гімнастика).
4. Скласти комплекс лікувальної гімнастики за призначенням.

Тема 3. Стройові вправи.

1. Основні терміни стройових вправ.
2. Застосування стройових вправ з групою учнів.
3. Пояснити значення стройових вправ в підготовчій частині уроку, показати на практиці.

Тема 4. Загально розвиваючі вправи.

1. Правила запису загально-розвивальних вправ.
2. Основні терміни загально-розвивальних вправ.
3. Записати вправи які показує напарник.

Тема 5 Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

1. Скласти комплекс стройових вправ.
2. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ без предмета.
3. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ з предметом.
4. Провести комплекс вправ з учнями.

Змістовий модуль 2. (20 год) Теорія і методика навчання руховим діям.

Лекції:

Лекція 1. «Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики».

Види травм та особливості надання першої невідкладної допомоги при них. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його

запобігання. Особливості профілактики травматизму у різних видах вправ, страховка та допомога у процесі навчання.

Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію. Травми, що трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути легкими, середніми і важкими. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

Аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

1. Недотримання правил організації занять з гімнастики;
2. Порушення методики і принципів навчання та тренування;
3. Недостатній рівень виховної роботи в учнів чи гімнастів.;
4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страховки і допомоги під час виконання вправ;
5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів;
6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю;
7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Лекція 2. «Основи навчання гімнастичним вправам».

Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки учнів;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо.

Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три тісно пов'язані між собою етапи. Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання). Другий етап – безпосереднє

оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). Третій етап – закріплення й удосконалювання техніки руху.

При навчанні гімнастичним вправам використовуються такі основні принципи дидактики: свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості, індивідуалізації, повторності, системності, послідовності, поступовості.

Лекція 3. «Урок гімнастики в школі».

Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі. Структура уроку гімнастики в школі. Методика проведення окремих частин уроку. Підготовка вчителя до уроку. Педагогічний контроль та аналіз уроку.

Урок є основною формою організації занять з гімнастики у школі. Особливості урочної форми проведення занять складаються з таких компонентів:

- керівна роль вчителя під час уроку, яка забезпечує ефективність навчального виховного процесу;
- постійний розклад занять;
- логічно обґрунтоване визначення мети і завдань кожного уроку;
- вибір засобів для вирішення поставлених завдань;
- надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення помилок, забезпечення страховки);
- стимулювання учнів до активного оволодіння спеціальними руховими навичками при забезпеченні позитивного емоційного стану школярів.

Урок повинен містити у собі певні завдання, виконання яких забезпечується у ході процесу навчання і складається з конкретних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних, що мають послідовно розв'язуватись. Урок гімнастики складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Лекція 4. «Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі».

Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. Методика складання робочого плану уроків фізичної культури з гімнастики.

Методика складання плану-конспекту. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі. Перелік обов'язкової документації.

Лекція 5. «Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей».

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем. Відпочинок розрізняють – активний, пасивний та комбінований. Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму яка проявляється в його пристосувальній реакції його функціонування.

Ефективність впливу занять фізичними вправами на організм людини за інших рівнозначних умов буде залежати від навколишнього середовища та гігієнічних умов.

Практичні заняття:

Тема 1. Методика занять гімнастикою в школі.

1. Підготовка робочих місць та засоби попередження вправ на уроках гімнастики.
2. Методика проведення підготовчої частини уроку.
3. Методика проведення основної частини уроку.
4. Методика проведення заключної частини уроку

Тема 2. Методика планування навчальної роботи в школі.

1. Скласти графічний робочий план з модуля «Гімнастика» для окремого класу.
2. Скласти план конспект уроку гімнастики для заданого класу.
3. Скласти план позакласної роботи на семестр.
4. Ознайомитись з державною навчальною програмою з фізичної культури на поточний рік.

Тема 3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

1. Мета, завдання та етапи навчання.
2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
3. Дидактичні принципи навчання.
4. Методи навчання.
5. Прийоми навчання вправам.
6. Логічна програма навчання складній руховій дії.
7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

Тема 4. Методи розучування гімнастичних вправ.

1. Словесний метод та метод показу.
2. Метод цілісної вправи.
3. Метод підвідних вправ.
4. Метод розчленованого розучування вправи.
5. Метод розв'язання окремих рухових завдань
6. Метод програмованого навчання
7. Метод стандартної вправи
8. Метод перемінної вправи
9. Ігровий та змагальний методи

Тема 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

1. Перенос рухових якостей.
2. Засоби розвитку рухових якостей.
3. Навантаження і відпочинок як компоненти методів вправи.
4. Адаптація і компенсаторика як найважливіші закономірності розвитку рухових якостей.
5. Вплив природних гігієнічних чинників на ефективність розвитку рухових якостей.

3.2 Програма навчальної дисципліни /заочна форма/

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. (20 г.)

Лекції:

Лекція 1. «Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики».

Місце гімнастики у системі фізичного виховання. Значення гімнастики як навчальної та наукової дисципліни та її місце у системі

навчання і виховання підростаючого покоління. Завдання та методичні особливості гімнастики. Засоби гімнастики та їх класифікація, значення окремих гімнастичних вправ.

Класифікація гімнастики на окремі види - прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання. Освітньо-розвивальні, спортивні та оздоровчі види гімнастики

Лекція 2. «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ».

З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на:

1) вправи, що переважно спрямовані на *загальний розвиток фізичних якостей і рухових можливостей* (стройові вправи, загально-розвивальні вправи, різні поєднання цих вправ у вигляді ігор та естафет);

2) вправи, що переважно спрямовані на *формування життєво необхідних умінь та навичок* (прикладні вправи, прості стрибки);

3) вправи, що переважно спрямовані на *розвиток та удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей* (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на приладах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).

До стройових вправ відносять групові та поодинокі дії в строю, які виконуються на місці, в русі на заняттях гімнастикою використовують суто гімнастичні шиккування, перешиккування, розмикання, фігурне марширування.

Стройові вправи – необхідний елемент любого заняття з фізичного виховання, їх включають в любую частину уроку. Вони є засобом організації учнів, дозволяють доцільно розміщати учнів для виконання певних вправ, раціонально використовувати час на занятті. Сприяють розвитку правильної постави, відчуття ритму і темпу, формують навички колективних дій, підвищують емоційний стан на занятті.

Стройові поняття – стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, інтервал, колона, дистанція. Стройові вправи - стройові прийоми,

шикування і перешикування, пересування, розмикання і змикання.

Лекція 3. «Урок гімнастики в школі. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики».

Урок є основною формою організації занять з гімнастики у школі. Особливості урочної форми проведення занять складаються з таких компонентів:

- керівна роль вчителя під час уроку, яка забезпечує ефективність навчального виховного процесу;

- постійний розклад занять;

- логічно обґрунтоване визначення мети і завдань кожного уроку;

- вибір засобів для вирішення поставлених завдань;

- надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення помилок, забезпечення страховки);

- стимулювання учнів до активного оволодіння спеціальними руховими навичками при забезпеченні позитивного емоційного стану школярів.

- Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію. Травми, що трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути легкими, середніми і важкими. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

Аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

1. Недотримання правил організації занять з гімнастики;

2. Порушення методики і принципів навчання та тренування;

3. Недостатній рівень виховної роботи в учнів чи гімнастів.;

4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страховки і допомоги під час виконання вправ;

5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів;

6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю;

7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Лекція 4. «Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі».

Планування навчальної роботи з гімнастики у школі, його значення і завдання. Основні документи планування: державна програма, графічний робочий план, конспект уроку, методика їх складання. Методика складання робочого плану уроків фізичної культури з гімнастики. Методика складання плану-конспекту. Облік навчальної роботи. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

- Планування позакласної спортивно-масової роботи у школі. Перелік обов'язкової документації.

Лекція 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем. Відпочинок розрізняють – активний, пасивний та комбінований. Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму яка проявляється в його пристосувальній реакції його функціонування.

Ефективність впливу занять фізичними вправами на організм людини за інших рівнозначних умов буде залежати від навколишнього середовища та гігієнічних умов.

Практичні заняття:

Тема 1. Види гімнастики. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

1. Освітньо-розвивальні види гімнастики (базові, прикладні).
2. Спортивні види гімнастики (масові, спеціальні).
3. Оздоровчі види гімнастики (гігієнічні, лікувальна гімнастика).
4. Скласти комплекс лікувальної гімнастики за призначенням.
5. Скласти комплекс стройових вправ.

6. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ без предмета.
7. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ з предметом.
8. Провести комплекс вправ з учнями.

Тема 2. Методика занять гімнастикою в школі. Методика планування навчальної роботи в школі.

1. Підготовка робочих місць та засоби попередження вправ на уроках гімнастики.
2. Методика проведення підготовчої частини уроку.
3. Методика проведення основної частини уроку.
4. Методика проведення заключної частини уроку.
5. Скласти графічний робочий план з модуля «Гімнастика» для окремого класу.
6. Скласти план конспект уроку гімнастики для заданого класу.
7. Скласти план позакласної роботи на семестр.
8. Ознайомитись з державною навчальною програмою з фізичної культури на поточний рік.

Тема 3. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

1. Основні терміни стройових вправ.
2. Застосування стройових вправ з групою учнів.
3. Пояснити значення стройових вправ в підготовчій частині уроку.
4. Правила запису загально-розвивальних вправ.
5. Основні терміни загально-розвивальних вправ.
6. Скласти комплекс стройових вправ.
7. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ без предмета.
8. Написати комплекс загально-розвиваючих вправ з предметом.

Тема 4. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

1. Мета, завдання та етапи навчання.
2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
3. Дидактичні принципи навчання.
4. Методи навчання.
5. Прийоми навчання вправам.
6. Логічна програма навчання складній руховій дії.
7. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.

Тема 5. Методи розучування гімнастичних вправ.

1. Словесний метод та метод показу.
2. Метод цілісної вправи.
3. Метод підвідних вправ.
4. Метод розчленованого розучування вправи.
5. Метод розв'язання окремих рухових завдань
6. Метод програмованого навчання
7. Метод стандартної вправи
8. Метод перемінної вправи
9. Ігровий та змагальний методи

4. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 4);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 4.

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Предмет і завдання гімнастики.
2.	Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
3.	Засоби гімнастики.
4.	Методичні особливості гімнастики.
5.	Види гімнастики і їх класифікація.
6.	Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
7.	Характеристика оздоровчих видів гімнастики.
8.	Характеристика спортивних видів гімнастики.
9.	Вимоги до подачі команд і розпоряджень.
10.	Місце викладача під час проведення стройових вправ.
11.	Особливості та види ЗРВ.
12.	Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку.
13.	Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів.
14.	Методика складання комплексів ранкової гімнастики.
15.	Методика складання комплексу лікувальної гімнастики.
16.	Характеристика етапу початкового навчання.
17.	Характеристика етапу поглибленого навчання.
18.	Характеристика етапу закріплення та вдосконалення.
19.	Методи розучування гімнастичних вправ.
20.	Структура уроку і її обґрунтування.
21.	Характеристика основної частини уроку.
22.	Характеристика заключної частини уроку.
23.	Способи організації учнів на уроці.
24.	Щільність уроку.
Всього годин (д/з): 50/70 год	

4.1 Індивідуальне завдання

(в межах самостійної роботи студентів)

Індивідуальне завдання підлягає захисту здобувачем на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути

виконане у різних формах. Зокрема, здобувачі можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Таблиця 5

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)

	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

5. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

5.1 Поточний контроль

Здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опанування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність.
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність.
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань.

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються.

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези.

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи.

Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

5.2 Модульний контроль

Представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи*, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи

Контрольна робота. Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до модулів

(модуль 1, 2).

5.3 Підсумковий (семестровий) контроль

Здійснюється під час проведення екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях 6-9:

Таблиця 6.

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /денна/.

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Сума балів	Форма контролю
М1		Контрольна робота		
ЗМ1	ЗМ2			
35	35	30		

Таблиця 7.

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /заочна/.

Поточне оцінювання	Контрольна робота	Сума балів	Форма контролю
М1.			
ЗМ1.			
70	30	100	екзамен

Таблиця 8.

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з	Не зараховано з

		можливістю повторного складання	можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Таблиця 9.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

5.3.1 Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Завдання гімнастики.
2. Основна частина уроку: завдання, засоби, методи проведення.
3. Шведська система гімнастики.
4. Методичні прийоми проведення основної частини уроку.
5. Методи навчання гімнастичних вправ.
6. Етапи навчання гімнастичних вправ.
7. Урок як основна форма занять гімнастикою в школі (завдання, вибір засобів, щільність занять).

8. Основні форми запису гімнастичних вправ. Перелічити, навести приклади.

9. Правила скорочень.

10. Заключна частина уроку: завдання, засоби.

11. Страхування і допомога як засіб запобігання травматизму на уроці гімнастики.

12. Термінологія, її значення в гімнастиці.

13. Методичні прийоми проведення підготовчої частини уроку.

14. Характеристика засобів гімнастики.

15. Лікарський контроль і самоконтроль на заняттях гімнастикою.

16. Вимоги до місць проведення занять.

17. Методичні особливості гімнастики.

18. Спортивна гімнастика, її різновиди, завдання, засоби.

19. Види страхування і допомоги, що використовуються на заняттях гімнастикою.

20. Реалізація дидактичних принципів навчання на заняттях гімнастики.

21. Оздоровча гімнастика, її різновиди, завдання, засоби.

22. Основні причини травм на заняттях гімнастики.

23. Терміни. Засоби їх утворення.

24. Правила використання термінів.

25. Вимоги щодо термінології.

26. Методичні особливості різновидів гімнастики.

27. Прийоми запису загальнорозвиваючих вправ.

28. Види пересувань: стройовий крок, похідний. Команди, методи навчання.

29. Перешикування з однієї колони по одному в колону по два, три, по чотири в повороті в русі.

30. Розрахунок групи, шикування, рапорт. Команди, методи навчання.

31. Розмикання та змикання. Команди, методи навчання.

32. Рухи в обхід, протиходом, змійкою. Команди, методи навчання.

33. Правила та форми запису вправ.

34. План-конспект уроку.

35. Особливості проведення загальнорозвиваючих вправ з використанням предметів.
36. Перекид: термін, різновиди, методика навчання.
37. Команди: “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Відставити!”, “Розійтись».
38. Довгий перекид: термін, техніка виконання, методика навчання.
39. Форми занять гімнастикою в режимі шкільного дня.
40. Перешикування з однієї шеренги у дві або три і навпаки — команди, методика навчання.
41. Перешикування з однієї шеренги уступом за розрахунком: команди, методика навчання.
42. Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки — команди, методика навчання.
43. Облік навчальної роботи: документи обліку.
44. Методика проведення занять у молодших класах.
45. Методика проведення занять у середніх класах.
46. Методика проведення занять із хлопцями в старших класах.
47. Стройові вправи, методика їх проведення.
48. Пересування, їх різновиди. Приклади.
49. Перекид уперед: термін, техніка виконання, методика навчання, страхування.
50. Групування та переكاتи: термінологія, техніка виконання, методика навчання, страхування.
51. Місце гімнастики в шкільній програмі. Основні різновиди гімнастики та напрями, що використано в шкільній програмі.
52. Історія розвитку гімнастики.
53. Основні документи планування. Назвати та охарактеризувати.
54. Характеристика загальнорозвиваючих вправ.
55. Ритмічна гімнастика, її особливості та місце як різновиду гімнастики.
56. Прикладні види гімнастики. Характеристика та методика навчання.
57. Змагання з гімнастики. Методичні особливості організації та проведення гімнастичних змагань.

58. Гімнастичні виступи. Методичні особливості їх підготовки, організації та проведення.

59. Суддівство в гімнастиці. Особливості та організація.

60. Планування та облік: основні документи, їх характеристика.

Література

Підручники:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т. I. – 2012. – 392 с. ISBN 978-966-8708-62-6

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т.2. - 2003. – 392 с. ISBN 966-7133-59-1

Навчальні посібники:

1. Алтер М.Дж. Наука про гнучкість: навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 424 с. ISBN 966-7133-42-7

2. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.

3. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.

4. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.

5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків: “ОВС”, 2004. – 414с.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків: “ОВС”, 2008. – 464 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Методичні роботи:

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.

2. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

Навчально-методичне видання

Гімнастика з методикою викладання

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітнього рівня бакалавр

Укладачі

ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна
ГРЕБЕННИКОВ Сергій Володимирович
ЛЯШЕНКО Алла Олексіївна