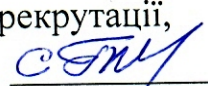


Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В. 

Протокол № 6

від «15» березня 2017 р.

№6.15032017659

Гімнастика та методика її викладання

Робоча програма

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

напрямів підготовки

6.010201 «Фізичне виховання»

6.010202 «Спорт»

6.010203 «Здоров'я людини»

Луцьк – 2017

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини».. – _____ 2017 року. – 18 с.

Розробник:

Ніколаєв С.Ю., доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,

Рецензент:

Ковальчук Н.М., доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації,

протокол № __ від _____ 2017 року.

/Завідувач кафедри

_____  Белікова Н.О.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я,

протокол № 5 від 15.02 2017 року

Голова науково-методичної комісії інституту фізичної культури та здоров'я

_____  Мудрик Ж. С.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № __ від _____ 2017 року

© Ніколаєв С.Ю., 2017

Вступ

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» складена на основі програми навчальної дисципліни відповідно до навчального плану підготовки бакалаврів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини» з урахуванням навчального навантаження студента.

1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		заочна форма навчання
Кількість кредитів: 1	0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	нормативна
	6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини»	
Змістових модулів: 1		Рік підготовки: 2
Загальна кількість годин: 30		Семестр: 3, 4
		Лекції: 2 год.
Аудиторних: 16	бакалавр	Лабораторні: 14 год.
		Самостійна робота: 10 год.
		Консультації: 4 год.
		Форма контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Головною метою викладання курсу «Гімнастика та методика її викладання» є формування у студентів інституту фізичної культури сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок із гімнастики.

Основними завданнями дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика), в лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена.

У процесі опанування курсу “Гімнастика та методика її викладання” студенти повинні

знати:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики;
- методику проведення комплексів загальнорозвивальних вправ без предметів;
- методику проведення стройових вправ;
- історію розвитку гімнастики та класифікацію її видів.

вміти:

- виконувати стройові вправи, загальнорозвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки); акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Практичні основи системи підготовки студентів на заняттях з гімнастики.

Тема 1. Гімнастична термінологія.

Значення термінології в гімнастиці. Вимоги до термінології. Особливості застосування термінології під час уроків гімнастики з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

Тема 2. Історія розвитку гімнастики в Україні.

Роль товариства „Сокіл” у розвитку гімнастики в Україні. Перші гімнастичні гуртки у Харкові. Розвиток української гімнастики до Великої Вітчизняної війни. Видатні українські гімнасти – олімпійці В.Чукарін, П.Шахлін, Л.Латиніна та ін. Розвиток сучасної гімнастики в Україні.

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лек.	Лаб.	Конс.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. <u>Практичні основи системи підготовки студентів на заняттях з гімнастики</u>					
Тема 1. Гімнастична термінологія	18	1	8	3	6
Тема 2. Історія розвитку гімнастики в Україні	12	1	6	1	4
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	30	2	14	4	12
Усього годин:	30	2	14	4	12

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
1.	Практичне виконання окремих елементів, зв'язок, комбінацій гімнастичного багатоборства	6
2.	Удосконалення навичок виконання комбінацій на брусах, перекладині, кільцях, коні з ручками, опорному стрибку та акробатичних вправ (юнаки); колоді, брусах, опорному стрибку, акробатиці (дівчата)	2
3.	Формування культури рухів засобами вправ хореографії та художньої гімнастики	2
4.	Розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкісно-силових здібностей	2
5.	Розвиток спеціальних фізичних якостей: динамічної та статичної рівноваги, вестибулярної стійкості, швидкісно-силових якостей	2
	Разом	14

Стройові поняття та вправи

Поняття: стрій, шеренга, колона, дистанція, інтервал, фланг, форма рапорту.

Стройові прийоми: команди “Ставай!”, “Рівнясь!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Відставити!”, вихід зі строю та повернення у стрій.

Повороти на місці: направо, наліво, кругом, напівповороти.

Розрахунки: по порядку, на перший та другий, по три, по чотири і т. д.

Шиккування і перешикування: в одну шеренгу, перешикування з одної шеренги в дві і навпаки, перешикування дробленням і зведенням, розведенням і злиттям. Перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами наліво.

Розмикання: уступом на 2–4–6 на місці, 3–6–9 на місці, за стройовим статутом, приставними кроками від середини.

Пересування: стройовим і похідним кроком, крок на місці і зупинка, рух кроком і бігом, зміна ноги під час руху, зміна темпу руху і довжини кроку, рух уперед з кроку на місці, повороти наліво, направо і кругом у русі, обхід, діагональ, протихід “змійка”, рух по точках залу.

Ходьба: приставними кроками, на носках і п’ятках, високо піднімаючи коліно зігнутої ноги, в присіді і напівприсіді.

Стрибки: на місці, із просування уперед, ноги разом, ноги нарізно, в присіді, на одній нозі, скачки, багатоскоки.

Загальнорозвиваючі вправи: без предмета (фронтальним, прохідним, поточним способом, у парах).

Загальна фізична підготовка

Вправи для розвитку м’язів рук і плечового пояса:

- 1) згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, брусах;
- 2) підтягування у висі на перекладині;
- 3) згинання й розгинання рук в упорі на брусах на місці, і з розмахуванням;
- 4) згинання й розгинання рук в упорі на кільцях;
- 5) вправи з гирями;
- 6) лазіння по канату з допомогою та без допомоги ніг.

Вправи для розвитку м’язів тулуба і ніг:

- 1) згинання й розгинання тулуба, сидячи поперек на колоді (за допомогою партнера);
- 2) те ж саме в сиді біля гімнастичної стінки (носки ніг закріплені за перший щабель);
- 3) у висі на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг й утримання кута;
- 4) те ж саме, до положення вису зігнувшись;
- 5) згинання й розгинання тулуба – вага штанги 20 кг – у положенні на шії;
- 6) утримання кута – на брусах – максимальна кількість часу;
- 7) піднімання прямого тулуба до вису прогнувшись – із вису ззаду – на гімнастичній стінці;
- 8) присідання з партнерами і вставання на носки;
- 9) те ж саме зі штангою на плечах;
- 10) застрибування на козел – висота 115 см;
- 11) зістрибування з козла і, не затримуючись, стрибок угору;
- 12) стрибки зі скакалкою.

Вільні вправи: рухи руками – прямими – в основних і проміжних напрямках; хвилі, змахи, дуги, кола; рухи зігнутими руками.

Повороти: переступанням, однойменні, різнойменні з різними положеннями вільної ноги та руки.

Рівноваги: на носках, однойменні, різнойменні, бокова, горизонтальна.

Вправи на приладах

Навчальний матеріал для чоловіків.

Перекладина (низька і висока).

Розмахування: підтягуванням, згинанням на прямих руках, мах дугою з упору.

Перемахи: з упору однойменні і різнойменні, з упору ноги нарізно лівою, правою.

Підйоми: перевороти з вису стоячи і з вису, після спаду назад, з упору ноги нарізно лівою, з вису кутом, підйом розгином. Оберти уперед і назад.

Зіскоки: з упору, з упору ззаду махом ніг, з упору ноги нарізно різними перемахами, з розмахуванням у висі махом уперед і назад, з упору – опорою однією ногою збоку боком і кутом, дугою, махом назад із поворотом кругом.

Комбінації:

Вис стоячи – з розбігу підйом правою – перехват у хват знизу – оберт уперед – перемах лівою в упор, зіскок дугою.

Розмахування у висі, підйом розгином – перемах правою – спад назад і підйом правою – перехват лівою у хват знизу і поворот наліво кругом з перемахом лівою назад в упор-мах дугою і махом назад зіскок.

Бруси (низькі та середні)

Розмахування, перемахи, кола, повороти: розмахування в упорі махом уперед, перемахи у сід на стегні та у сід ноги нарізно, розмахування в упорі на руках, розмахування на передпліччях, розмахування із згинанням і розгинанням рук махом уперед і назад, перемахи всередину з сиду ноги нарізно і сиду на стегні.

Однойменні перемахи однією ногою по жердині вперед, однойменні і різнойменні кола та перемахи в упорі, лежачи поздовжньо, схрещення із сиду ноги нарізно, однойменні і різнойменні перемахи всередину і назовні через кінці жердини зі стійки на підлозі, обличчям до кінців брусів, повороти в упорі махом уперед, перехватом почергово руками.

Підйом: махом уперед і назад із розмахуванням в упорі на передпліччях, розгином із розмахуванням в упорі на руках і після спаду назад з упору в упор на руках, зігнувшись, махом уперед із розмахуванням в упорі на руках.

Стійки і перекиди: стійка на плечах силою з сиду ноги нарізно і махом із розмахуванням в упорі, перекид уперед із сиду ноги нарізно в сід ноги нарізно, в сід на стегні і ноги нарізно, зі стійки на плечах.

Зіскоки: боком з упору, лежачи поздовжньо, махом однією ногою, ноги нарізно через одну і дві жердини на кінцях, прогнувшись і кутом із розмахуванням в упорі, кутом уперед із поворотом кругом.

Бруси низькі

Комбінації:

Упор на руках стоячи, з розбігу упор на руках зігнувшись – підйом розгином – мах назад – махом уперед почерговим перехватом руками – мах назад – махом уперед сід ноги нарізно – силою, зігнувшись стійка на плечах – перекид уперед у сід ноги нарізно – перемах усередину – махом назад зіскок прогнувшись.

Розмахування в упорі на руках, підйом махом уперед – ззаду зігнути руки – махом уперед, розгинаючи руки, сід на лівій, праву вперед – махом правою назад схрещення в сід ноги нарізно – перемах усередину – махом назад стійка на плечах – опускання в упор – махом уперед зіскок кутом із поворотом кругом.

Кільця

Виси: зігнувшись поштовхом і силою з вису стоячи на низьких кільцях, вис прогнувшись із вису зігнувшись, розмахування у висі і висі на зігнутих руках, вис зігнувшись із розмахування і висі на зігнутих руках, вис прогнувшись із розмахування у висі і висі на зігнутих руках, вис на зігнутих руках махом уперед, назад і дугою з вису зігнувшись, із вису на зігнутих руках вис махом уперед і назад, вис кутом.

Упори: упор на низьких кільцях, упор кутом, розмахування в упорі.

Підйоми і спади: підйом силою, з упору спад назад у вис зігнувшись, з упору опускання вперед у вис зігнувшись.

Викрути: вперед із розмахування у висі і з вису зігнувшись.

Зіскоки: махом уперед і назад, перевороти назад із вису прогнувшись, викрутом назад із вису зігнувшись, переворотом назад із розмахування у висі.

Комбінації:

Розмахування у висі, махом назад викрут – махом назад зігнути руки – махом уперед – вис – мах назад – махом уперед вис прогнувшись (не згинаючись) – зіскок переворотом назад.

З вису глибоким хватом, підйом силою і кут – опускання вперед – махом назад викрут – махом дугою зігнути руки – мах назад махом уперед вис – мах назад – махом уперед зіскок переворотом назад прогнувшись.

Кінь

Перемахи: з упору перемахи зігнувши ногу в упорі і в упор ззаду, схрещення, перемахи прямими ногами, з упору перемах назад, з упору перемах уперед в упор, з упору перемах назад і в темпі перемах другою ногою в упор, перемахи в упорі в темпі, перемахи з упору ззаду, з упору стоячи вправо зворотним хватом на лівій ручці, ліва на тілі коня, перемах лівою назад із поворотом наліво – кругом в упор ноги нарізно, зі стрибка різнойменні перемахи вперед.

Кола: зі стрибка коло правою (лівою), коло правою після перемаху лівою назад з упору ноги нарізно, зі стрибка коло лівою вправо, зі стрибка коло правою вліво.

Зіскоки: однойменними перемахами вперед і назад, кутом назад у поєднанні з перемахами.

Комбінації:

Махи: зі стрибка коло правою – коло лівою вправо – перемах правою – перемах правою назад – перемах лівою – перемах правою – зіскок кутом вліво назад.

Стрибки

Козел у ширину: вскок в упор стоячи на колінах і зіскоки вперед зігнувши ноги і ноги нарізно без поворотів і з поворотами; вскок в упор стоячи на колінах, змахом рук вскок у присід і в темпі вище вказані зіскоки; стрибок ноги нарізно, стрибок ноги нарізно з поворотом наліво, направо, кругом, стрибок зігнувши ноги з поворотом наліво, направо і кругом, стрибки ноги нарізно поштовхом однією рукою; стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги, поступово відділяючи козла від матів і місток від козла, стрибок ноги нарізно і зігнувши ноги, з протягнутою спереду і за козлом мотузкою; стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги з хлопками в долоні до поштовху руками і після поштовху руками стрибок ноги нарізно із збільшенням висоти козла до максимальної; вскок в упор присівши і зіскок через мотузку, протягнуту перед приладом на відстані 80 см на висоті 60 см.

Кінь у довжину: стрибки кутом і боком з косою розбігу без поворотів і з поворотами.

Кінь у ширину з ручками: стрибки кутом, боком і прогнувшись право і вліво, стрибок кутом уперед, стрибок ноги нарізно.

Комбінації:

Кінь у ширину з ручками, висота 125 см: стрибки кутом, боком і прогнувшись.

Козел у ширину, висота 125 см:

- 1) стрибок ноги нарізно з протягнутою перед козлом мотузкою, висота від підлоги 115 см;
- 2) стрибок зігнувши ноги.

Акробатика

Переكاتи: назад, уперед, в сторони, прогнувшись і в групуванні, круговий перекат.

Перекиди: вперед у групуванні з різних вихідних положень у різні кінцеві положення, довгий перекид уперед, перекид стрибком, перекид зі стійки ноги нарізно.

Перевороти: вліво (вправо).

Комбінації:

Два перекиди вперед, силою стійка на голові, опуститись в упор присівши, перекид назад, стрибок угору – основна стійка.

Навчальний матеріал для дівчат

Бруси різної висоти

Виси: на прямих і зігнутих руках; зависом, виси присівши і виси лежачи на нижній жердині, виси прогнувшись з опорою ногами о верхню жердину, виси зігнувшись на нижній жердині.

Упори: стоячи, присівши, стоячи на одному коліні, верхи, упором спереду і ззаду на нижній жердині, упор лежачи поздовжньо на верхній хватом однією і двома за нижню.

Сіди: на стегні, верхи і кутом на нижній жердині.

Розмахування: згинанням у висі на верхній жердині, зависом на нижній жердині.

Перемахи: з вису на верхній у вис лежачи на нижній зігнутими і прямими ногами, перемахи над верхньою в упорі стоячи на нижній, однойменні перемахи в упорі на нижній жердині.

Спади: назад і вис зависом на нижній жердині, з вису лежачи на нижній назад з перехватом рук на нижню жердину у вис із зависом двома.

Опускання: з упору ноги нарізно вперед і назад у вис зависом, уперед з упору на нижній і верхній жердині.

Повороти: в упорах простих і змішаних (на 90, 180, 270°).

Підйоми: переворотом на нижню з вису прогнувшись опором ступнями об верхню, переворотом на верхню з вису присівши на нижній жердині махом однієї і поштовхом другої, зависом з другого маху і зі спаду, з вису присівши в упор на верхню жердину.

Оберти: назад з упору, оберт уперед правою (лівою).

Рівновага: лежачи на стегнах на нижній і верхній жердинах, стоячи на одній на нижній жердині, напівшпагати на нижній, тримаючись однією за верхню жердину.

Кола: над верхньою жердиною в упорі стоячи на нижній; однією ногою над нижньою з вису на зігнутих руках на верхній жердині.

Зіскоки: прогнувшись – з упору стоячи на одному коліні, з упору стоячи на одній, махом назад з упору на нижній жердині, махом уперед з упору ззаду на нижній жердині, кутом назад із сиду на стегні зовні, прогнувшись з упору лежачи поздовжньо на верхній жердині хватом однією за нижню жердину.

Комбінації:

Вис стоячи назовні, махом однією і поштовхом другою вис прогнувшись з опором об верхню жердину – переворот в упор на нижню – перемах правою – перехват правою хватом знизу за верхню жердину і поворот наліво кругом у вис лежачи на нижній жердині – коло правою з поворотом на 270° у сід на правому стегні ліву руку в сторону – кут – встати на лівій, праву назад – рівновага, ліва рука вгору (тримати) – перемах правою вперед над верхньою жердиною – хватом лівою за нижню і махом правою зіскок прогнувшись.

Колода

Вскоки: з однойменними перемахами в упор ноги нарізно в упор стоячи на колінах.

Статичні положення: рівновага поперек і поздовжньо, рівновага лежачи на грудях (з допомогою рук) одну ногу назад, напівшпагат.

Стрибки: із зміною положення ніг на місці, кроком, на одній нозі, з одної на дві і з двох на одну.

Повороти: на носках на 90 і 180° і стрибком на двох ногах на 90°.

Зіскоки: прогнувшись, ноги нарізно, з розбігу махом однією ногою з кінця колоди.

Комбінації:

З косого розбігу вскок в упор, стоячи на правому коліні – напівшпагат, руки в сторони (тримати) – ліву, зігнуту, поставити вперед на носок; праву руку – вперед, ліву руку – в сторону – встати на ліву, права ззаду на носок, руки в сторони – два кроки бігом, стрибок кроком правою – крок лівою в стійку на носках – стрибок на праву, ліва назад – крок лівою вперед у напівприсід на носках, руки вперед – поворот направо кругом у стійку на лівій, праву вперед на носок, руки вгору – крок лівою, ліва рука в сторону, крок правою, права рука в сторону, приставити ліву – напівприсід, руки назад – стрибком із поворотом направо, руки вперед – рівновага на правій, руки: ліву – вгору, праву – в сторону (тримати) – приставити ліву в напівприсід, руки назад – зіскок згинаючи ноги назад.

Стрибки

Козел у ширину: вскок в упор, стоячи на колінах, і зіскоки вперед, зігнувши ноги і ноги нарізно, без поворотів і з поворотами, вскок в упор присівши і зіскоки: прогнувшись, прогнувшись із поворотом, зігнувши ноги назад, стрибок ноги нарізно, стрибок ноги нарізно з поворотом наліво, направо, кругом, стрибок зігнувши ноги, стрибок зігнувши ноги з поворотом наліво (направо).

Кінь у довжину: стрибки кутом і боком з косого розбігу без поворотів і з поворотами.

Кінь у ширину з ручками: стрибки кутом і боком вправо і вліво.

Комбінації:

Козел у ширину, вис 125 см: стрибок ноги нарізно.

Акробатика

Переكاتи: назад, уперед і в сторони, прогнувшись і в групуванні, круговий переكات.

Перекиди: вперед у групуванні з різних вихідних положень у різні кінцеві положення.

Стійки: стійка на лопатках з різним положенням ніг і з різних вихідних положень.

„Міст”: із положення лежачи на спині.

Елементи хореографії та художньої гімнастики: змахи руками, тулубом, повороти переступанням, однойменний та різнойменний, схресний, рівновага на правій (лівій), висока, кроки галопу.

Комбінації:

Рівновага на правій, руки в сторони, перекид уперед, встати – два кроки вперед, схресний поворот на 180°, упор присівши, переكات назад у стійку на лопатках, переكات у положення лежачи на спині, „міст”, поворот направо в упор присівши, стрибок угору, прогнувшись – о. с.

6. Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин
1.	Значення термінології в гімнастиці. Вимоги до термінології. Історія розвитку гімнастичної термінології. Принципи побудови гімнастичної термінології. Правила скорочення, уточнення, запису й назви вправ. Терміни основних груп гімнастичних вправ: стройові та порядкові вправи, загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики. Форми і правила запису загальнорозвивальних вправ, вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах.	4
2.	Історія зародження гімнастики. Національна система гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська, Жоржа Демені, Жоржа Ебера, Нільса Бука. Історія розвитку гімнастики в довоєнний, післявоєнний і сучасний періоди.	4
3.	Роль товариства „Сокіл” у розвитку гімнастики в Україні. Перші гімнастичні гуртки у Харкові. Розвиток гімнастики до Жовтневої революції в Східній, Центральній та Західній Україні. Створення гімнастичних товариств після революції. Роль І.Боберського у створенні гімнастичних гуртків на Галичині. Розвиток української гімнастики до Великої Вітчизняної війни. Видатні українські гімнасти – олімпійці В.Чукарін, П.Шахлін, Л.Латиніна та ін. Розвиток сучасної гімнастики в Україні	2
	Разом	10

7. Методи навчання

Методи навчання:

- інформаційно-рецептивний (пояснення, лекційний метод, бесіда, робота з навчальною книгою);
- пояснювально-ілюстративний (метод ілюстрування, метод демонстрування);
- практичний (практичні роботи).

Види і форми контролю: поточний, проміжний (оцінювання виконання гімнастичних комбінацій на окремих приладах) і підсумковий контроль.

8. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

Питання для підсумкового контролю

1. Гімнастична термінологія та історія її виникнення.
2. Вимоги до гімнастичної термінології та принципи побудови гімнастичних термінів.
3. Терміни основних груп гімнастичних вправ.
4. Стан і основні напрями розвитку гімнастики.
5. Гімнастика в стародавніх народів і в середні віки.
6. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX століть.

7. Гімнастичні школи в Європі.
8. Гімнастичні школи в Росії.
9. Роль П.Ф. Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.
10. Розвиток гімнастики в Україні.
11. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи.
12. Хореографічна підготовка в гімнастиці.
13. Гімнастика як навчальна дисципліна.
14. Еволюція жіночого гімнастичного багатоборства.
15. Еволюція гімнастичного багатоборства чоловіків.
16. Виникнення перших гімнастичних шкіл у Швеції, Німеччині, Франції.
17. Значення Сокільського руху в розвитку гімнастики.
18. Участь українських гімнастів на Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх.
19. Л.Латиніна – володарка найбільшого комплекту Олімпійських медалей з гімнастики.
20. Внесок В.І.Чукаріна в розвиток гімнастики в Україні.
21. Сучасний розвиток гімнастики в Україні.
22. Залікова комбінація на кільцях (текст).
23. Залікова комбінація на коні з ручками (текст).
24. Залікова комбінація на перекладині (текст).
25. Залікова комбінація на паралельних брусах (текст).
26. Заліковий опорний стрибок (текст).
27. Залікова комбінація з акробатики (текст).
28. Залікова комбінація на колоді (текст).
29. Залікова комбінація на різновисоких брусах (текст).
30. Вільні вправи для дівчат (текст).
31. Опорний стрибок для дівчат (текст).

9. Методи та засоби діагностики успішності навчання

Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного і підсумкового.

Методи діагностики успішності навчання:

– поточний контроль (поточне опитування на лекціях, практичне виконання елементів залікових комбінацій та окремих комбінацій на приладах);

- періодичний контроль або проміжний контроль в кінці змістового модуля (контрольна робота у вигляді змагань з програми залікових вимог гімнастичного багатоборства);
- підсумковий контроль (залік).

10. Оцінювання знань

Критерії оцінювання комбінацій на окремих приладах

Критерії	
Комбінацію оцінено від 1 до 4,4 балів – студент виконує всі елементи з допомогою.	незараховано
4,5 – 4,9 бала: комбінація виконується студентом на рівні апробації з грубими помилками, які спотворюють окремі елементи до невпізнання.	
5,0 – 5,4 бала: студент виконує елементи комбінації окремо, значно спотворюючи техніку виконання.	
5,5 – 5,9 бала: студент виконує комбінацію з дотриманням основних контурів правильної техніки, але з грубими помилками.	
6,0 – 6,4 бала: комбінація виконується з грубими помилками в 3 елементах і з середніми – в 3–4 елементах.	
6,5 – 6,9 бала: комбінація виконується з грубими помилками в 2 елементах і з 2–3 середніми помилками.	
7 – 7,4 бала: комбінація виконується студентом в цілому впевнено, але 1 грубою і 2 середніми помилками.	зараховано
7,5 – 7,9 бала: студент виконує комбінацію з декількома середніми помилками.	
8,0 – 8,4 бала: студент виконує комбінацію з 3–4 незначними помилками.	
8,5 – 8,9 бала: комбінація виконується з 1–2 незначними помилками.	
9,0 – 9,9 бала: комбінація виконується без помилок, але з малою або недостатньою амплітудою	
10 балів – бездоганне виконання комбінації, з індивідуальним почерком.	

Модульний контроль

Юнаки

Перекладина (низька): вис стоячи – з розбігу підйом правою – перехват у хват знизу – оберт уперед – перемах лівою в упор, зіскок дугою.

Бруси: упор на руках стоячи, з розбігу упор на руках зігнувшись – підйом розгином – мах назад – махом уперед почерговим перехватом руками – мах назад – махом уперед сід ноги нарізно – силою, зігнувшись стійка на плечах – перекид уперед в сід ноги нарізно – перемах усередину – махом назад зіскок прогнувшись.

Кільця: розмахування у висі, махом назад викрут – махом назад зігнути руки – махом уперед – вис – мах назад – махом уперед вис прогнувшись (не згинаючись) – зіскок переворотом назад.

Кінь-махи: зі стрибка коло правою – коло лівою вправо – перемах правою – перемах правою назад – перемах лівою – перемах правою – зіскок кутом вліво назад.

Опорний стрибок – кінь у ширину з ручками: 1) стрибок кутом; 2) стрибок боком.

Акробатика: два перекиди вперед, силою стійка на голові, опуститись в упор присівши, перекид назад, стрибок угору – основна стійка.

Дівчата

Бруси різної висоти: вис стоячи назовні, махом однією і поштовхом другою, вис прогнувшись з опорою об верхню жердину – переворот в упор на нижню – перемах правою – перехват правою хватом знизу за верхню жердину і поворот наліво кругом у вис лежачи на нижній жердині – коло правою з поворотом на 270° у сід на правому стегні, ліву руку в сторону – кут – встати на лівій, праву назад – рівновага, ліва рука вгору (тримати) – перемах правою вперед над верхньою жердиною – хват лівою за нижню і махом правою зіскок прогнувшись.

Колода: з косоного розбігу вскок в упор стоячи на правому коліні – напівшпагат, руки в сторони (тримати) – ліву зігнути вперед на носок: праву руку вперед, ліву – в сторону – встати на ліву, праву назад на носок, руки в сторони – два кроки бігом – два кроки бігом – стрибок кроком правою – крок лівою в стійку на носках (права позаду) – стрибок на праву, ліва назад – крок лівою в напівприсід на носках, руки вперед – поворот направо кругом у стійку на лівій, праву вперед на носок, руки вгору – крок лівою, ліва рука в сторону – крок правою, права рука в сторону – приставити ліву – напівприсід, руки назад – стрибок із поворотом направо, руки вперед – рівновага на правій, руки: ліву вгору, праву – в сторону (тримати) – приставити ліву в напівприсід, руки назад – зіскок, згинаючи ноги назад.

Опорний стрибок – козел у ширину, висота 125 см: стрибок ноги нарізно.

Акробатика: рівновага на правій, присід, перекид назад у стійку на лопатках, лягти на спину, „міст”, поворот наліво в упор присівши – основна стійка.

Вільні вправи

Вихідне положення: стійка на лівому коліні, руки вгору, обличчям у лівий нижній кут.

Такти	Рахунок	Зміст
1	2	3
Вступ	1-3	Підняти в основну стійку (далі о.с.)
I	1-3	Кроком лівої з поворотом наліво, стійка на ній, праву назад на носок, праву руку вгору, ліву – в сторону (дивитись на праву руку).
II	1-3	Із поворотом кругом крок правою, ліву назад на носок, дугами вниз, ліву руку вгору, праву – в сторону (дивитись на ліву руку).
III	1-3	Поворотом переступанням на 315° вліво, руки в сторони (дивитись на ліву руку. Закінчити поворот обличчям до верхньої межі).
IV	1-3	М'яко напівприсід, легка хвиля руками в сторони
V	1-3	Кроком правої, рівновага на ній, ліву руку вгору, праву руку в сторону
VI	1-3	Тримати
VII	1-3	Випрямитись, ліву назад на носок, руки вгору
VIII	1-3	Стійка на лівій, праву напівзігнути вперед, руки в сторони
IX	1-3	Кроком правої, упор присівши
X	1-3	Перекид вперед
XI	1-3	Перекид вперед у стійку на лопатках
XII	1-3	Тримати
XIII	1-3	Перекидом вперед, згинаючи ноги вправо, стійка на колінах, руки вгору (дивитись на руки)
XIV	1-3	Сід на лівому стегні, зігнувши ноги, руки вправо (дивитись на руки)
XV	1-3	Стійка на колінах, руки вгору
XVI	1-3	Сід на правому стегні, ліву ногу випрямити, нахил, торкаючись носка лівої, випрямитись
XVII	1-3	Стійка на правому коліні, праву руку вперед, ліву руку в сторону
XVIII	1-3	Встати на праву, ліву назад, руки вгору
XIX	1-3	Крок лівою, ліву руку м'яко опустити вниз (дивитись на ліву руку)
XX	1-3	Праву вперед на носок, праву руку м'яко опустити вниз (дивитись на праву руку)
XXI	1-3	Із поворотом направо кроком правої, стрибок на ній, згинаючи ліву назад, руки вправо (дивитись назад через праве плече)
XXII	1-3	Кроком лівої стрибок на ній, згинаючи праву назад, руки вліво (дивитись назад через ліве плече)
XXIII	1-3	Біг по дузі вправо, поступово розкриваючи руки в сторони закінчити в стійку на носках, руки вгору

XXIV	1-3	Упор присівши
XXV	1-3	Із поворотом наліво кругом сід з нахилом, торкаючись носків
XXVI	1-3	Перекатом назад торкнутися носками підлоги за головою, руки вниз, долонями назад (на підлозі)
XXVII	1-3	Опустити ноги, руки вгору (лежачи на спині)
XXVIII	1-3	“Міст”
XXIX	1-3	Тримати
XXX	1-3	Поворотом направо упор присівши
XXXI	1-3	Стрибок угору прогинаючись, руки вгору (дивитись на руки), закінчити у напівприсід з нахилом, руки вниз
XXXII	1-	О.с.
XXXIII	2-3	Кроком правої стійка на лівому коліні, руки вгору (дивитись на руки)

Підсумковий контроль – залік.

Критерії оцінювання заліку

Бали	Критерії оцінювання
Не зараховано	Студент не вміє дати чітких визначень основних понять, не відповідає на питання; називає лише окремі ознаки основних понять і закономірностей, дає відповідь лише на одне питання з трьох питань контрольної роботи.
Зараховано	Студент виявляє глибокі знання основних теоретико-методичних положень курсу; вміє аналізувати зміст основних явищ, процесів, закономірностей; не допускає помилок.

Питання контрольної роботи

Варіант 1.

1. Гімнастична термінологія та історія її виникнення.
2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи.
3. Залікова комбінація на кільцях (опис).

Варіант 2.

1. Вимоги до гімнастичної термінології та принципи побудови гімнастичних термінів.
2. Хореографічна підготовка в гімнастиці.
3. Залікова комбінація на коні з ручками (опис).

Варіант 3.

1. Терміни основних груп гімнастичних вправ.
2. Еволюція жіночого гімнастичного багатоборства.
3. Залікова комбінація на перекладні (опис).

Варіант 4.

1. Стан і основні напрями розвитку гімнастики.
2. Еволюція гімнастичного багатоборства чоловіків.
3. Залікова комбінація на паралельних брусах (опис).

Варіант 5.

1. Гімнастика в стародавніх народів і в середні віки.
2. Виникнення перших гімнастичних шкіл у Швеції, Німеччині, Франції.
3. Заліковий опорний стрибок (опис).

Варіант 6.

1. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX століть.
2. Значення Сокільського руху в розвитку гімнастики.
3. Залікова комбінація з акробатики (опис).

Варіант 7.

1. Гімнастичні школи в Європі.
2. Участь українських гімнастів на Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх.
3. Залікова комбінація на колоді (опис).

Варіант 8.

1. Гімнастичні школи в Росії.
2. Л.Латиніна – володарка найбільшого комплекту Олімпійських медалей з гімнастики.
3. Залікова комбінація на різновисоких брусах (опис).

Варіант 9.

1. Роль П.Ф. Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.
2. Стан і основні напрями розвитку гімнастики.
3. Вільні вправи для дівчат (опис).

Варіант 10.

1. Розвиток гімнастики в Україні.
2. Внесок В.І.Чукаріна в розвиток гімнастики в Україні.
3. Опорний стрибок для дівчат (опис).

Список джерел

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: Посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 85 с.
2. Бузюн О. І. Програмоване навчання в гімнастиці : метод. рек. / Бузюн О. І. – Луцьк : Вежа, 2001. – 48 с.
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : пособ. для ин-тов физ. культ. / Гавердовський Ю. К. – М. : Terra-спорт, 2002. – 508 с.
4. Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А.Т. Брыкина : учеб. для ИФК. – М. : ФиС, 1979. – 216 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ИФК / Под общ. ред. В. М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
6. Гимнастика : уч. для студ. вузов / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 444 с.
7. Гимнастика : навч. посіб. для студ. ІФК / За ред. А. Т. Жалія, В. Д. Палиги. – К. : Вища шк., 1975. – 355 с.
8. Гимнастика : навч.-метод. посіб / Ю.М.Ніколаєв, Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк [та ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 264 с.
9. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М. , Терещенко І. А. , Прокопюк С. П. , Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – 144 с.
10. Журавин М. Л. Гимнастика : уч. для студ. вузов / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – М. : Академия, 2002. – 436 с.
11. Завійська В. Біомеханічні характеристики техніки махових вправ на різновисоких брусах : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Завійська В., Райтер Р. – Львів : ЛДІФК, 2008. – С. 25–28.
12. Ковальчук Н. М. Вільні вправи – засіб розвитку культури рухів студенток : метод. рек. / Ковальчук Н. М. – Луцьк : Вежа, 2003. – 48 с.
13. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – 104 с.
14. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Менхин Ю. В. – М. : ФиС, 1989. – 223 с.
15. Менхин Ю.В. Начала гимнастики / Ю. В. Менхин, А. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1980. – 108 с.
16. Ніколаєв Ю. М. Гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. / Ніколаєв Ю. М. – Луцьк : Вежа, 2001. – 72 с.
17. Огірко І. Управління тренувальним процесом гімнастів на основі методів біомеханіки : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / І. Огірко, М. Славик. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 27–30.
18. Петрина Р. Л. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : Українські технології, 2002. – 114 с.
19. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: ученик / Петров Р. Л. – М.: Владос, 2003. – 448 с.
20. Райтер Р. Технічна основа махових вправ на перекладині : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Райтер Р. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 47–51.
21. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / Под ред. Туревского И.М. – М. : Академия, 2003. – 272 с.
22. Санюк В. І. Гімнастика з методикою викладання : метод. рек. / Санюк В. І., Ковальчук Н. М. – Луцьк : Ред.-вид. від. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
23. Славик М. Основні закономірності навчання техніці махових вправ на різновисоких брусах: зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Славик М. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 65–66.
24. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика : учеб. для ИФК / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит-ра, 1999. – 462 с.
25. Собенко П. Т. Страховка і допомога в спортивній гімнастиці / Собенко П. Т. – К. : Здоров'я, 1969. – 71 с.
26. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. / Худолій О. М. Ч. 1. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
27. Чайка А.В. Гімнастика / Чайка А. В. – Х. : Ранок, 2009. – 128 с.

