


Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка  
Кафедра спортивних ігор та туризму

 З А Т В Е Р Д Ж У Ю  
Проректор з навчальної роботи  
*М.Б. Боднар*  
31.08. 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*

спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*

освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Божик М.В. Гімнастика з методикою викладання: робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). М.В. Божик - Кременець, 2020. - 28с.

**Розробник:**

Божик М.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від 31 серпня 2020р.

Завідувач кафедри  В.А. Голуб

## Вступ

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр для студентів, які навчаються за спеціальністю: 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є набуття знань з історії розвитку гімнастики, гімнастичної термінології, основ страхування та надання фізичної допомоги під час виконання і вивчення гімнастичних вправ, оволодіння технікою та методикою навчання, підготовки масових гімнастичних виступів та спортивних свят, набуття знань та навичок самостійної роботи тощо.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати здобувач відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики та алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Гімнастика з методикою викладання», необхідне навчально-методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень.

Програма складає собою самостійну, логічно завершену систему навчання, куди входять лекційні, практичні, оглядово-методичні заняття, навчальна практика, самостійна робота студентів.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Гімнастика з методикою викладання» тісно пов'язана з такими навчальними дисциплінами як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивні споруди і обладнання», «Організація та методика спортивно-масової роботи». Також важливе значення має для вивчення таких дисциплін як: «Спортивні ігри з методикою викладання», «Футбол з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Біомеханіка та спортивна метрологія».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**I змістовий модуль:** теорія гімнастики.

**II змістовий модуль:** стройові вправи, загальнорозвиваючі та прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, опорні стрибки, навчальна практика.

**В лекційному курсі** студентам викладається найбільш важливі в пізнавальному і практичному відношенні відомості з гімнастики, історичні аспекти розвитку, специфіка засобів та методів, які використовуються в процесі проведення різноманітних форм занять з метою цілеспрямованого впливу на рухові, психічні функції організму та особистісні властивості.

**Практичні заняття** проводяться із застосуванням засобів гімнастики і спрямовані: на навчальну форму зв'язку теоретичного розділу з практикою; на вивчення і удосконалення техніки гімнастичних вправ, термінологію; на оволодіння страхуванням і допомогою, методами та методичними прийомами навчання, організацією заняття, способами застосування засобів гімнастики в фізичному вихованні, на підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Оглядово-методичні заняття** передбачають: узагальнення пройденого матеріалу, систематизований огляд найбільш важливих розділів курсу гімнастики.

На цих заняттях: дається характеристика виду вправ, їх місце в програмі ЗЗСО, освітнє та виховнє призначення, класифікація і зміст окремих груп вправ; розглядаються методи вивчення оцінки розвитку рухових і психічних здібностей, які необхідні для успішного оволодіння вправами програми загальноосвітньої школи; визначаються типові помилки при виконанні вправ і особливості страхування та допомоги як методичних прийомів навчання.

Ці заняття проводяться в гімнастичному залі, демонструючи вправи, методику навчання, страхування, допомоги і т.д.

Студенти отримують завдання для поглибленого вивчення тем, що розглядаються (або питань), зазначаються строки виконання завдань, літературні джерела.

**Навчальна практика** проводиться протягом всього періоду вивчення предмету. Студенти оволодівають практичними навиками в проведенні стройових і загальнорозвиваючих вправ; різних частин уроку і уроку в цілому; ранкової, атлетичної та ритмічної гімнастики; оволодівають способами страхування і допомоги, організацією та підготовкою місць для занять, підготовкою і проведенням спортивно-масових заходів (естафети, ігри, спортивні вечори, масові гімнастичні виступи, спортивні змагання тощо). Вчать скласти комплекси загальної та спеціальної фізичної підготовки для дітей різних вікових груп, підбирати підвідні вправи для навчання дітей гімнастичним вправам шкільної програми.

**Самостійна робота** складається з індивідуальних та групових завдань викладача. Подібні завдання передбачають: розвиток рухливих здібностей, які необхідні для успішного оволодіння технікою гімнастичних вправ оволодіння термінологією, страхуванням та допомогою, методикою навчання, підготовку до проведення стройових та загальнорозвиваючих вправ, окремих частин уроку та уроку в цілому, сценарію для спортивного свята; масових гімнастичних виступів, підготовку документів, спортивних змагань.

**Ключові слова:** гімнастика, гімнастичні вправи, атлетична гімнастика, професійно-прикладна гімнастика, ритмічна гімнастика, оздоровчі види гімнастики, лікувальна гімнастика, спортивно-прикладна гімнастика, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних приладах (паралельні та різновисокі бруси, кільця, колода, кінь з ручками, перекладина), опорні стрибки, загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи, засоби навчання, методи навчання, практичні вміння та навички, урок гімнастики.

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 13	Галузь знань 01 Освіта  Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)  Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)	Нормативна	
Модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-3-й	1-3-й
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин: 390		1-5-й	1-5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2,5	Освітній рівень: бакалавр	8 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		166 год.	40 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		216 год.	344
		Вид контролю: залік, екзамен.	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 44,6% на 55,4%

для заочної форми навчання – 11,8% на 88,2%

### **3. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** підготовка здобувачів вищої освіти до педагогічної діяльності та передбачає оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також професійними навичками й уміннями, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в загальноосвітніх школах, в дошкільних закладах, для масової фізкультурно-оздоровчої роботи в таборах відпочинку дітей і по місцю проживання, формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку вчителя фізичної культури, та які будуть необхідні для самостійної роботи в системі фізичної культури та спорту.

#### **Завдання:**

1. Оволодіння теоретичним і практичним матеріалом курсу.
2. Виконання нормативних вимог з практичного матеріалу.
3. Засвоєння основних знань: з техніки виконання гімнастичних вправ; методики навчання, тренування.

4. Оволодіння методикою проведення різних форм занять гімнастикою.

5. Вивчення особливостей теорії і методики викладання гімнастики в школі.

Курс «Гімнастика з методикою викладання» спрямований на формування у студентів таких професійних **компетентностей**:

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК 4.** Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основні концепції та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

**ЗК 5.** Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

**ЗК 6.** Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

**ЗК 7.** Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

**ЗК 8.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

**ЗК 9.** Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

**ЗК 10.** Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

**ЗК 12.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

#### **Фахові компетентності (ФК):**

**ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

**ФК 3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

**ФК 4.** Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

**ФК 6.** Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

**ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

**ФК 8.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 11.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**ФК 12.** Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

**ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**ФК 14.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

**ФК 15.** Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.

**ФК 16.** Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

### **Програмні результати навчання (ПРН):**

**ПРН 1.** Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 4.** Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 5.** Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

**ПРН 6.** Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**ПРН 8.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

**ПРН 10.** Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

**ПРН 11.** Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**ПРН 12.** Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**ПРН 13.** Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

**ПРН 18.** Організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях);

**ПРН 22.** Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту

## **4. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ**

**ТЕМА 1. Гімнастика в системі фізичного виховання України. Історія розвитку гімнастики.**

Гімнастика як засіб і метод фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики. Засоби гімнастики. Види гімнастики. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Походження гімнастики та її спрямованість в античному суспільстві. Розвиток гімнастики в епоху середньовіччя. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX століття. Розвиток гімнастики в Україні.

Рекомендована література: базова [1, 5, 6, 10, 13, 16], допоміжна [1, 3, 7].



## **ТЕМА 2. Значення та функції гімнастичної термінології.**

Значення та основні вимоги до гімнастичної термінології. Способи утворення термінів. Групи гімнастичних термінів. Назви основних положень і рухів. Правила уточнення назви та запису вправ. Правила скорочення назви та запису вправ. Правила та форми запису вправ. Форми запису гімнастичних вправ.

Рекомендована література: базова [1, 5, 6, 10, 13, 16], допоміжна [1, 3, 7].

## **ТЕМА 3. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики**

Коротка характеристика травм на заняттях з гімнастики та перша допомога при них. Причини травм на заняттях з гімнастики. Заходи попередження травм на заняттях з гімнастики. Навчання прийомів страхування і допомоги.

Рекомендована література: базова [1, 5, 10, 13, 16], допоміжна [1, 4, 5, 6]

## **ТЕМА 4. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах.**

Поняття техніка та її сторони. Характеристика рухів. Загальні закономірності техніки гімнастичних вправ. Класифікація гімнастичних вправ.

Рекомендована література: базова [1, 5, 10, 13, 16], допоміжна [1, 3, 7].

## **МОДУЛЬ 2**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ**

**Тема 1.** ЗРВ та прикладні вправи

**Тема 2.** Стройові вправи

**Тема 3.** Акробатика.

**Тема 4.** Паралельні бруси (хл.) / різновисокі бруси (дівч.).

**Тема 5.** Кільця.

**Тема 6.** Колода(дівч.).

**Тема 7.** Перекладина.

**Тема 8.** Опорні стрибки.

**Тема 9.** Навчальна практика.

Рекомендована література базова:[1-18], допоміжна [1-8].

### **5. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні знання</b>												
<b>Тема 1.</b> Гімнастика в системі фізичного виховання України. Історія розвитку гімнастики.	<b>6</b>	2				4	<b>2</b>	2				4

<b>Тема 2.</b> Значення та функції гімнастичної термінології.	<b>6</b>	2			4	<b>2</b>	2			4
<b>Тема 3.</b> Запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики	<b>6</b>	2			4		2			4
<b>Тема 4.</b> Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах	<b>6</b>	2			4					4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>24</b>	<b>8</b>			<b>16</b>	<b>22</b>	<b>6</b>			<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички</b>										
<b>Тема 1.</b> ЗРВ та прикладні вправи	<b>40</b>		20		20	<b>50</b>		6		46
<b>Тема 2.</b> Стройові вправи	<b>40</b>		20		20	<b>50</b>		6		46
<b>Тема 3.</b> Акробатика	<b>40</b>		20		20	<b>42</b>		6		48
<b>Тема 4.</b> Паралельні бруси (хл.) / різновисокі бруси (дівч.)	<b>40</b>		20		20	<b>42</b>		6		36
<b>Тема 5.</b> Кільця.	<b>42</b>		16		26	<b>34</b>		2		32
<b>Тема 6.</b> Колода (дівч.)	<b>42</b>		16		16	<b>34</b>		2		32
<b>Тема 7.</b> Перекладина.	<b>42</b>		20		22	<b>42</b>		6		36
<b>Тема 8.</b> Опорні стрибки	<b>30</b>		14		26	<b>34</b>		2		32
<b>Тема 9.</b> Навчальна практика	<b>50</b>		20		30	<b>40</b>		4		36
<b>Разом за змістовим</b>	<b>366</b>		<b>166</b>		<b>200</b>	<b>368</b>	6	<b>40</b>		<b>344</b>

модулем 2												
Усього годин	390	8	166	216	390	6	40					344

### 6. Теми практичних занять (1 курс, 1 семестр)

№ з/п	Назви теми	К-сть годин
T1	<p><b>Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою.</b></p> <p>Поняття: стрій, шеренга, колона, фланг, дистанція, інтервал, направляючий (спрямовуючий, скеровуючий), замикаючий. Правила подачі команд. Форма рапорту.</p> <p><b>Стройові дії:</b> “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Розподілись!”, “Кроком руш!”, “На місці!”, “Прямо!”, “Стій!”, “Відставити!”.</p> <p><b>Розрахунок строю:</b> по порядку, на перший-другий, перший-третій, і так т.д., по три, по чотири і т.д., на місці і в русі; розрахунок по завданню (на 4-2- на місці, на 6-3- на місці і т.д.).</p> <p><b>Повороти:</b> на місці (праворуч, ліворуч, кругом) в русі (направо, наліво, кругом).</p> <p><b>Ходьба:</b> звичайним і стройовим кроком; приставними кроками; на носках і на п’ятках; на внутрішній і зовнішній сторонах стопи; перекатом з п’ятки на носок; в напівприсіді і в присіді; схресними кроками в різних напрямках; високо піднімаючи стегно зігнутої ноги; спиною вперед, галопом.</p>	2
T2	<p><b>Перешиккування:</b> з однієї шеренги в дві, три і зворотньо, з колони по одному в колону по два, по три і зворотньо на місці;</p>	2
T3	<p><b>Пересування:</b> перехід з кроку на біг і з бігу на крок; зміна ноги під час руху</p> <p><b>Перешиккування:</b> з колони по одному в русі в колону більшого порядку послідовними поворотами.</p> <p><b>Акробатика:</b> групування, переكاتи, перекиди в сторону (вліво, вправо).</p> <p><b>Паралельні бруси:</b> упор, упор на передпліччях, упор на руках, упор кутом (хл.)</p> <p><b>Бруси різновисокі – змішані виси і упори:</b> вис присівши, вис лежачи (і їх різновидності), сід на стегні, сід кутом на нижній жердині.</p>	2
T4	<p><b>Розмикання:</b> на положення руки в сторони в русі і на місці; від середини і в одну сторону приставними кроками, стрибками без поворотів і з поворотами</p> <p><b>Акробатика:</b> перекид в сторону (вліво, вправо), вперед, назад.</p> <p><b>Паралельні бруси:</b> розмахування в упорі, в упорі на передпліччях, в упорі на руках.</p>	2

	<p><b>Бруси різновисокі</b> – перемахи: з розмахування в висі на верхній жердині (зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись) в вис лежачи на нижній; однойменні в упорі на нижній жердині з почерговим перехватом руками за верхню жердину.</p>	
T5	<p><b>Перешикування:</b> дроблення і злиття; розведення і зведення; уступами з шеренги і колони</p> <p><b>Перенесення вантажу.</b> Прийоми перенесення партнера: одним, двома, трьома і четверо одного різними способами. Прийоми перенесення вантажу: перенесення гімнастичних приладів, інвентаря і обладнання.</p> <p><b>Акробатика:</b> перекид вперед, назад.</p> <p><b>Паралельні бруси:</b> розмахування в упорі, в упорі на передпліччях, в упорі на руках (к.н).</p> <p><b>Бруси різновисокі</b> – розмахування: вигинами в висі на верхній жердині (к.н.)</p>	2
T6	<p><b>Лазіння.</b> По гімнастичній стінці: в простих і змішаних висах та упорах в вертикальному, горизонтальному та похилому напрямках. По гімнастичній лаві: в простому і змішаному висах, в упорі стоячи на колінах, в упорі присівши та в упорі лежачи на зігнутих руках. По гімнастичній стінці, встановленій в горизонтальному та похилому положеннях: по верхній стороні в простих і змішаних висах та по нижній стороні в простих і змішаних висах; перелізання і пролізання.</p> <p><b>Акробатика:</b> перекид вперед, назад (к.н).</p> <p><b>Паралельні бруси:</b> перекид вперед з сиду ноги нарізно.</p> <p><b>Бруси різновисокі</b> – повороти: в змішаних висах 90°, 180°, схресним перехватом руки в сід на стегно, в вис лежачи.</p>	2
T7	<p><b>Стрибки прості.</b> Стрибки в глибину: з упорів та змінних упорів, з стійки поштовхом двох ніг і кроком вперед (махом однією) з різними положеннями рук, з поворотами і без них.</p> <p>Стрибки з пружинного мостика: з різними положеннями рук та ніг (зігнувши ноги, зігнувши ноги назад, ноги нарізно, прогнувшись, згинаючись і розгинаючись і т.д.).</p> <p>Стрибки в висоту: стрибок в “вікно”; через планку або натягнутий мотузок зігнувши ноги.</p> <p><b>Акробатика:</b> стійка на лопатках.</p> <p><b>Паралельні бруси:</b> перекид вперед з стійки на плечах.</p>	2
T8	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Акробатика:</b> стійка на голові і руках. Міст з положення лежачи на спині; нахилом назад (в порядку ознайомлення); з моста поворот наліво (направо) в упор присівши.</p> <p><b>Вільні вправи</b> на 32-48 рахунків (навчальна комбінація) з</p>	2

	<p>включенням різноманітних рухів руками, ногами, тулубом, головою та найпростіших акробатичних вправ.</p> <p><b>Кільця</b> – виси: зігнувшись, прогнувшись, позаду, на зігнутих руках.</p> <p><b>Колода</b> – наскоки: в упор повздовж; в упор повздовж з опорою однією ногою в сторону; в сід, на стегно; в упор ноги нарізно (впоперек) правою (лівою) однойменним перемахом після поштовху з двох ніг.</p>	
T9	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Акробатика:</b> стійка на лопатках (к.н.)</p> <p><b>Кільця</b> – розкачування одночасним та почерговим розкачуванням ніг.</p> <p><b>Колода</b> – статичні положення: вертикальна рівновага, стоячи на одній в поперек і повздовж; випадки: повздовж і впоперек.</p> <p>переміщення крок з носка, на носках, кроки напівприсідаючи; приставним кроком, перемінним кроком галопом.</p>	2
T10	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Кільця</b> – виси: зігнувшись, прогнувшись, позаду, на зігнутих руках (к.р – хл., колода – дівч.).</p> <p><b>Перекладина</b> – виси: прості і змішані. Упори: прості і змішані.</p> <p><b>Акробатика:</b> стійка на голові і руках.</p>	2
T11	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Стрибки опорні</b> – кінь в довжину: стрибки боком та кутом з косого розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги).</p> <p><b>Перекладина</b> – перемахи: однойменні та різнойменні з упору, упору ззаду і упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><b>Акробатика:</b> стійка на голові і руках (к.н.).</p>	2
T12	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Перекладина</b> – повороти: з упору позаду в упор; з упору в упор позаду; з упору ноги нарізно правою (лівою) однойменним та різнойменним перемахом ніг вперед та назад з поворотом кругом в упор.</p> <p><b>Стрибки опорні</b> – кінь в довжину: стрибки боком та кутом з косого розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги).</p>	2
T13	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Стрибки опорні</b> – кінь в довжину: стрибки боком та кутом з косого розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги) – к.н.</p> <p><b>Фізична підготовка.</b></p>	2

T14	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Перекладина</b> – висі: прості і змішані. Упори: прості і змішані. перемахи: однойменні та різнойменні з упору, упору позаду і упору ноги нарізно правою (лівою) – к.н.	2
T15	Тестування.	2
	<b>Індивідуальні науково-дослідні завдання. Підведення підсумків занять за семестр.</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>32</b>

**Теми практичних занять (1 курс, 2 семестр)**

№ з/п	Назви теми	К-сть годин
T1	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Стройові вправи</b> – фігурне марширування: обхід, діагональ, протихід, змійка. <b>Акробатика</b> – рівновага: горизонтальна на одній нозі. Перевороти: в сторону (вліво, вправо). <b>Паралельні бруси</b> – стійка на плечах силою з різних вихідних положень.	2
T2	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Акробатика</b> – перевороти: в сторону (вліво, вправо). <b>Паралельні бруси</b> – стійка на плечах махом. <b>Кільця</b> – розмахування: в висі, висі на зігнутих руках; згинання рук махом вперед, назад і дугою; розгинання рук махом назад в вис; махом вперед в вис, в вис зігнувшись і в вис прогнувшись.	2
T3	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Акробатика</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Паралельні бруси</b> – перемахи: вперед-досередини з сиду на стегні і ноги нарізно хватом рук з переду. <b>Кільця</b> – розмахування в висі, зіскоки: махом назад та вперед з вису.	2
T4	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Акробатика</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.(к.н.) <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Паралельні бруси</b> – зіскоки: з сиду на стегні кутом та прогинаючись перемахом через дві жердини; з упором махом назад, махом вперед кутом.	2
T5	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).	2

	<p><b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів (к.н.)</p> <p><b>Паралельні бруси</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p><b>Колода</b> – повороти: на носках на 90° і 180° (різновидності).</p>	
T6	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Паралельні бруси</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів (к.н.)</p> <p><b>Колода</b> – стрибки: з ноги на ногу в напівприсід; з присіду з зміною ніг на місці; на одній, друга зігнута вперед.</p>	2
T7	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Колода</b> – зіскоки: прогнувшись вперед; прогнувшись ноги нарізно з стійки повздовж з середини колоди із стійки впоперек з кінця колоди; з кінця колоди; прогнувшись махом однією і поштовхом другою ногою з середини і кінця колоди.</p> <p><b>Опорний стрибок</b> – стрибок кутом вперед з прямого розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги);</p>	2
T8	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Колода</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p><b>Опорний стрибок</b> – ноги нарізно.</p>	2
T9	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Опорний стрибок</b> зігнувши ноги.</p> <p><b>Колода</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. (к.н.)</p>	2
T10	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Опорний стрибок</b> зігнувши ноги та ноги нарізно.</p> <p><b>Перекладина</b> – оберти: вперед в упорі ноги нарізно правою (лівою).</p>	2
T11	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Опорний стрибок</b> зігнувши ноги та ноги нарізно.(к.н)</p> <p><b>Перекладина</b> – спади: назад з упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><b>Хронометраж заняття.</b></p>	2
T12	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p> <p><b>Перекладина</b> – підйоми: переворотом силою та махом однією та поштовхом другою ногою.</p> <p><b>Лазіння по канату</b> в 2 прийоми.</p>	2
T13	<p>Проведення стрийових вправ, які вивчаються на курсі.</p> <p>Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу).</p>	2

	<b>Перекладина</b> – підйоми: поштовхом двох ніг; правою (лівою) після спаду назад з упору ноги нарізно. <b>Лазіння по канату</b> в 3 прийоми.	
T14	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Перекладина</b> – зіскоки: махом назад з розмахування у висі. <b>Лазіння по канату</b> в 2 і 3 прийоми (к.н).	2
T15	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Тестування.</b> <b>Страхування на приладах</b> – оцінювання.	2
T16	Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення загальнорозвиваючих вправ (окремих і комплексу). <b>Кільця в качі</b> – висі: згинання та розгинання рук махом вперед та назад на качі спереду та ззаду; <b>Фізична підготовка.</b>	2
T1	<b>Індивідуальні науково-дослідні завдання. Підведення підсумків занять за семестр.</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>34</b>

#### Теми практичних занять (2 курс, 3 семестр)

№ з/п	Назви теми	К-сть годин
T1	<b>Інструктаж з техніки безпеки.</b> <b>Проведення підготовчої частини заняття.</b> <b>Стройові дії:</b> зміна напрямку руху заходженням плечем вперед. <b>Перешиккування:</b> з однієї шеренги в три на місці і зворотньо, з колони по одному в колону по три на місці і зворотньо; з колони по одному в колону по два в русі; з шеренги в колону по три і по чотири заходженням плечем. <b>Біг:</b> з махами прямими ногами вперед і назад; згинаючи ноги назад; широкими стрибками з ноги на ногу <b>Розмикання:</b> випадами, схресними кроками; дугами вперед і назад; з одного кола в два; уступом з шеренги.	2
T2	<b>Проведення підготовчої частини заняття.</b> <b>Пересування:</b> зміна темпу і ритму руху такими командами: “Ширше крок!”, “Короткий крок!”, “Повний крок!”, “Півкроку!”, “Частіше крок!”.”Рідше крок!”. <b>Фігурне марширування:</b> “Протихід” і різновидності; “Змійка”. <b>Акробатика</b> – перекид назад прогнувшись через плече; <b>Паралельні бруси</b> – розмахування в упорі на руках, підйом махом вперед і назад з упору на передпліччі. <b>Бруси різної висоти</b> – перемахи, повороти: з вису лежачи на нижній перемах назад (ноги нарізно, зігнувшись) в висі	2



T3	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Фігурне марширування:</b> Спіраль”, “Коло”.  <b>Акробатика</b> – перекид вперед зі стійки на голові і руках;  <b>Паралельні бруси</b> – перекиди: вперед і назад з стійки на плечах в упор на руках.  <b>Бруси різної висоти</b> – спади: з упору на верхній жердині спад назад з перемахом ноги нарізно, зігнувшись в вис лежачи на нижній.</p>	2
T4	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Фігурне марширування:</b> Зигзаг”, “Петля”.  <b>Акробатика</b> – перекид вперед зі стійки на руках (різновидності).  <b>Паралельні бруси</b> – поворот кругом схрещенням.  <b>Бруси різної висоти</b> – підйом перехватом на верхню жердину з вису присівши на одній на нижній.</p>	2
T5	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Фігурне марширування:</b> “Схрещення”, “Проходи”.  <b>Акробатика</b> – опускання з стійки на голові і руках в упор лежачи.  <b>Паралельні бруси</b> – перекиди: вперед і назад з стійки на плечах в упор на руках (к.н.).  <b>Бруси різної висоти</b> – зіскок: кутом назад з упору позаду на нижній (обличчям до верхньої, хватом однією рукою за нижню, а другу за верхню жердину);</p>	2
T6	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Паралельні бруси</b> – стійка на плечах махом  <b>Бруси різної висоти</b> – підйом перехватом на верхню жердину з вису присівши на одній на нижній жердині (к.н.)</p>	2
T7	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Загальнорозвиваючі вправи:</b> в парах і з опором.  <b>Кільця</b> – упори: упор, упор кутом.</p>	2
T8	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Загальнорозвиваючі вправи</b> на гімнастичній стінці.  <b>Кільця</b> – підйом силою.</p>	2
T9	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Загальнорозвиваючі вправи</b> на гімнастичній лаві і з лавою.  <b>Кільця</b> – опускання: вперед з опорою.</p>	2
T10	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Загальнорозвиваючі вправи</b> з предметами (м’ячі, гімнастичні палиці, скакалки, обручі).  <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.</p>	2
T11	<p><b>Проведення підготовчої частини заняття.</b>  <b>Лазіння:</b> по канату (вертикально підвішеному) два і три прийоми;  <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.  <b>Перекладина</b> – вис: хватом зверху, знизу, різним хватом, зворотнім і схресним хватом; вис позаду</p>	2

T12	<b>Проведення підготовчої частини заняття.</b> <b>Лазіння:</b> по канату на одних руках з різних вихідних положень (хл.). <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів (к.н.). <b>Перекладина</b> – розмахування вигинами, підтягуванням. <b>Козел в довжину і ширину:</b> стрибок способом ноги нарізно.	2
T13	<b>Проведення підготовчої частини заняття.</b> <b>Зупинки на канаті:</b> зав'язування “стоячи”, “петлею”, “вісімкою”.	2
T14	<b>Проведення підготовчої частини заняття.</b> <b>Козел в довжину і ширину:</b> стрибок зігнувши ноги. <b>Перекладина</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Фізична підготовка.</b>	2
T15	<b>Козел в довжину і ширину:</b> стрибок способом ноги нарізно та зігнувши ноги (к.н.).	2
T16	<b>Тестування. Індивідуальні науково-дослідні завдання.</b> <b>Підведення підсумків занять за семестр.</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>32</b>

#### Теми практичних занять (2 курс, 4 семестр)

№ з/п	Назви теми	Кі-сть годин
T1	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – перемахи: боком з упору лежачи в упор лежачи позаду; ноги нарізно з упору лежачи в упор лежачи позаду. <b>Паралельні бруси</b> – підйом вперед та назад з розмахування в упорі на руках.	2
T2	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – напівперевороти і перевороти: “курбет”. <b>Паралельні бруси</b> – підйом вперед та назад з розмахування в упорі на руках.	2
T3	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – переворот боком з розбігу. <b>Паралельні бруси</b> – підйом вперед та назад з розмахування в упорі на руках (к.н.)	2
T4	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – два перевороти боком підряд; <b>Паралельні бруси</b> – підйом розгином;	2
T5	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b>	2

	<b>Акробатика</b> – переверот вперед з опорою на руки і голову. <b>Паралельні бруси</b> – підйом розгином;	
T6	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Паралельні бруси</b> – підйом розгином;	2
T7	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Акробатика</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. (к.н.) <b>Паралельні бруси</b> – підйом розгином (к.н.)	2
T8	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Паралельні бруси</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.	2
T9	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Паралельні бруси</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів . <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.	2
T10	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Паралельні бруси</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.(к.н.) <b>Перекладина</b> – підйом правою (лівою) з розмахування. <b>Кільця</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів (к.н).	2
T11	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Перекладина</b> – зіскок махом вперед. <b>Кінь з ручками</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.(к.н.)	2
T12	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Перекладина</b> – зіскок махом назад	2
T13	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Перекладина</b> – повороти: махом вперед плечима;махом вперед після схресного перехвату.	2
T14	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Перекладина</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів. <b>Опорний стрибок:</b> через козла в ширину способом зігнувши ноги (к.н.).	2
T15	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b>	2

	<b>Перекладина</b> – навчальна комбінація з вивчених елементів.(к.н.) <b>Опорний стрибок:</b> через козла в ширину способом зігнувши ноги.	
T16	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Опорний стрибок:</b> через козла в ширину способом зігнувши ноги (к.н.) <b>Фізична підготовка.</b>	2
T17	<b>Проведення уроку згідно поставлених завдань (варіативний модуль гімнастика. Конспект. Аналіз уроку.</b> <b>Індивідуальні науково-дослідні завдання. Підведення підсумків занять за семестр.</b>	2
T18	<b>Індивідуальні науково-дослідні завдання. Підведення підсумків занять за семестр.</b>	
	<b>Разом</b>	<b>36</b>

**Теми практичних занять (3 курс, 5 семестр)**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
T1	<b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b> <b>Стройові дії:</b> в об'ємі матеріалу вивченого на попередніх курсах. <b>Перешикування:</b> здвоєння і вишикування рядів на місці. <b>Розмикання:</b> уступом колони по одному в колону по три, чотири, п'ять, з застосуванням акробатичних вправ (перекиди, перевороти в сторону).	2
T2	<b>Проведення підготовчої та основної частини заняття. Техніка і методика навчання гімнастичних вправ. Конспект.</b> <b>Розмикання:</b> уступом з колони по одному в колону по три, чотири, п'ять, з застосуванням акробатичних вправ (перекиди, перевороти в сторону). <b>Акробатика</b> – перекид назад через стійку на руках. <b>Паралельні бруси</b> – перемахи: однією над жердиною торкаючись її і не торкаючись, стійка на плечах махом.	2
T3	<b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b> <b>Акробатика</b> – перекид назад через стійку на руках. <b>Паралельні бруси</b> – стійка на плечах махом, з упору лежачи на руках підйом махом вперед.	2
T4	<b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b> <b>Акробатика</b> – перекид назад через стійку на руках.(к.н.) <b>Паралельні бруси</b> – з упору лежачи на руках підйом махом вперед, стійка на плечах махом.	2

T5	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Паралельні бруси</b> – з упору лежачи на руках підйом махом вперед., стійка на плечах махом (к.н.)  <b>Лазіння:</b> в об’ємі матеріалу програми загальноосвітньої школи..</p>	2
T6	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Кільця</b> – вис прогнувшись махом вперед.</p>	2
T7	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Кільця</b> – вис прогнувшись махом вперед.</p>	2
T8	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Кільця</b> – вис прогнувшись махом вперед</p>	2
T9	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Кільця</b> – вис прогнувшись махом вперед (к.н.).  <b>Акробатика</b> – перевороти: повільні вперед та назад, рондат; (в порядку ознайомлення),</p>	2
T10	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Стрибки опорні</b> – кінь в ширину: стрибок зігнувшись.  <b>Перекладина</b> – підйом розгином з розмахування;</p>	2
T11	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Стрибки опорні</b> – кінь в ширину: стрибок зігнувшись, переворотом вперед (в порядку ознайомлення).  <b>Перекладина</b> – підйом розгином з розмахування;</p>	2
T12	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Стрибки опорні</b> – кінь в ширину: стрибок зігнувшись (к.н).  <b>Перекладина</b> – підйом розгином з розмахування (к.н.).</p>	2
T13	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Перекладина</b> – підйом розгином, підйом правою (лівою) з вису різним хватом; махом назад (в порядку ознайомленням).  <b>Фізична підготовка.</b></p>	2
T14	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b></p>	2
T15	<p><b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку</b>  <b>Тестування.</b></p>	2

T16	<b>Проведення уроку фізичної культури (варіативний модуль гімнастика). Конспект. Аналіз уроку Індивідуальні науково-дослідні завдання. Підведення підсумків занять за семестр.</b>	<b>2</b>
	<b>Разом</b>	<b>32</b>
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>166</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назви теми	
<b>1 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу.	8
2.	Нетрадиційні види гімнастики.	6
3.	Класифікація стройових вправ.	6
4.	Класифікація вправ для загального розвитку.	8
5.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	6
6.	Вправи на стрибучість	6
7.	Вправи на гнучкість	6
8.	Виконання силових та швидко-силових вправ.	6
9.	Записати комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.	6
10.	Замалювати і записати вивчені стройові вправи.	8
11.	Замалювати і записати вивчений комплекс ЗРВ	6
12.	Самоконтроль знань, вмінь та навичок, здобутих в процесі проведення лекційного та практичного курсів.	6
<b>2 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу.	8
2.	Загальні основи техніки.	6
3.	Методика навчання вправам для загального розвитку.	6
4.	Виконання вправ ЗРВ, спеціальних вправ, вправ на гімнастичних приладах.	6
5.	Загальна та спеціальна фізична підготовка.	6
6.	Вправи на стрибучість, гнучкість.	6
7.	Виконання силових та швидко-силових вправ.	6
8.	Записати комплекс ЗРВ зі скалкою.	6
9.	Записати комплекс ритмічної гімнастики	6
10.	Замалювати і записати вивчені стройові вправи	6
11.	Словник термінів	6
12.	Самоконтроль знань, вмінь та навичок, здобутих в процесі проведення лекційного та практичного курсів.	6
<b>3 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	8
2.	Аналіз шкільної програми	6
3.	Виконання вправ ЗРВ (з предметами, без предметів), спеціальних	6

	вправ, вправ на гімнастичних приладах	
4.	Складання комплексу загальнорозвиваючих вправ для підготовчої, основної та заключної частин уроку.	6
5.	Написання сценарію спортивного свята в школі	6
6.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	6
7.	Словник термінів	8
8.	Навчальні картки	6
9.	Залікові комбінації	6
10.	Самоконтроль знань, вмінь та навичок.	6
<b>Разом</b>		<b>216</b>

### **8. Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)**

1. Атлетична гімнастика.
2. Навчально-тренувальний процес з гімнастики.
3. Особливості використання гімнастичних вправ в процесі фізичного виховання школярів.
4. Особливості використання масових і оздоровчих форм занять в процесі фізичного виховання школярів.
5. Особливості методики занять гімнастикою дітей різного шкільного віку.
6. Особливості організації та проведення гімнастично-масових форм занять в загальноосвітній школі.
7. Застосування прийомів допомоги, страхування і самострахування на заняттях з гімнастики.
8. Розвиток гімнастики в Україні.
9. Особливості використання позаурочних форм занять з гімнастики в процесі фізичного виховання школярів.
10. Основні форми організації занять з гімнастики в школі.
11. Характеристика травм на заняттях з гімнастики та перша допомога при їх виникненні.
12. Історичний огляд розвитку гімнастики.
13. Методика навчання гімнастичним вправам які представлені в шкільній програмі.
14. Особливості занять художньою гімнастикою учнів.
15. Особливості розвитку силових можливостей та гнучкості у дітей які займаються гімнастикою.
16. Основи формування рухових навиків гімнастів.
17. Шляхи покращення фізичної підготовки в художній гімнастиці.
18. Навчання і тренування гімнастів як єдиний педагогічний процес.
19. Олімпійські ігри сучасності з гімнастики.
20. Психологічна підготовка учнів для навчання гімнастичним вправам.
21. Класифікація уроків гімнастики в школі.
22. Поняття техніка, її сторони та характеристика рухів.
23. Основи акробатичної підготовки гімнастів.

24. Особливості розвитку фізичних якостей в юних гімнастів.
25. Особливості методики використання оздоровчих форм гімнастики у процесі фізичного виховання старшокласників.
26. Застосування загальнорозвиваючих вправ на заняттях з гімнастики.
27. Відбір дітей в секції з гімнастики.
28. Гімнастична термінологія.
29. Загальні закономірності техніки гімнастичних вправ.
30. Історичний огляд змагань зі спортивної гімнастики.
31. Гімнастика в національній системі фізичного виховання України.
32. Характеристика та класифікація видів гімнастики.
33. Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ.
34. Роль і місце нетрадиційних засобів гімнастики в фізичному вихованні школярів.
35. Структура процесу навчання гімнастичних вправ.
36. Принципи навчання в гімнастиці.
37. Прикладні вправи як засіб фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.
38. Вдосконалення спритності як основа виконання гімнастичних вправ.
39. Ранкова гігієнічна гімнастика.

## **9. Методи навчання**

1. Методи використання слова (словесні): розповідь-пояснення, бесіда, інструкція і вказівки, лекція, команди, підрахунок, словесна оцінка.
  2. Методи демонстрації (наочні): ілюстрація, демонстрація, спостереження, відео, безпосередній показ, навчальні картки.
  3. Практичні методи: метод підвідних вправ, метод імітаційних вправ, метод навчання вправ в цілому, метод навчання вправ по частинах, методи строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний, безперервний, інтервальний комбінований (колове тренування).
- Для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

## **10. Методи контролю**

Поточне і підсумкове тестування, контрольні роботи, контрольні нормативи, залікові комбінації, тестування фізичних якостей, творчі завдання, опитування та перевірка ІНДЗ, екзаменаційні питання.

### **Форма підсумкового контролю успішності навчання :**

**1. Поточна успішність.** Цей вид обліку являє собою систематичну перевірку якості теоретичних знань і практичного засвоєння програмового матеріалу, виконання індивідуальних, групових та домашніх завдань.

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

- методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.



**2. Залікові вимоги.** В залікові вимоги в об'ємі програми кожного курсу входять:

- усний залік з гімнастики з методикою викладання;
- виконання завдань з методики навчання вправ;
- виконання завдань з навчальної практики;
- практичне виконання окремих гімнастичних вправ і залікових комбінацій.

Залікові комбінації складаються на основі пройденої програми з врахуванням програми загальноосвітньої школи.

**3. Екзамен.** Екзамен складається з двох розділів – практичного і теоретичного.

Практична частина складається з практичних вмінь та навичок на гімнастичних приладах.

Теоретична частина проводиться у відповідності з вимогами до навчального процесу закладу.

Загальна оцінка встановлюється на основі результатів практичної і теоретичної частини.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

#### *Приклад для заліку*

Змістовий модуль 1 Теоретичні знання	Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички									Сам. та індив. робота	Сума	
T1, T2, T3, T4,	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	ІНДЗ	П/Т Т2	100
10	10	10	10	10	5	5	10	5	5	10	10	

#### *Шкала оцінювання знань та вмінь студентів під час підсумкового контролю*

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За інститутською шкалою	Екзаменаційна оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю	Результати здачі екзамену
A	Відмінно	90-100	<b>27-30</b>	<b>63-70</b>
B	Добре	82-89	<b>24-26</b>	<b>58-62</b>
C	Добре	75-81	<b>22-23</b>	<b>53-57</b>
D	Задовільно	67-74	<b>20-21</b>	<b>47-52</b>
E	Задовільно	60-66	<b>18-19</b>	<b>41-46</b>
FX	Незадовільно	35-59	<b>10-17</b>	<b>25-41</b>
F	Незадовільно	0-34	<b>0-9</b>	<b>0-24</b>

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **12. Методичне забезпечення**

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення викладання дисципліни (тексти лекцій, питання тестового контролю, завдання для індивідуальної та самостійної роботи, навчально-методичні картки).

2. Підручники та посібники.

3. Робоча навчальна програма.

3. Періодичні фахові видання (журнали «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання та спорту», «Фізичне виховання в школі», «Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», «Фізичне виховання студентів», «Слобожанський науково-спортивний вісник», «Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту», «Педагогіка фізичної культури і спорту», «Здоров'я, спорт, реабілітація», газета «Здоров'я та фізична культура»).

4. Інтернет ресурси.

5. Кінограми, відео.

### **13. Рекомендована література**

**Базова**

1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики. Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во«ОІЮМ», 2012. 288 с.
2. Божик М. В. Стройові вправи: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Кременець: КОГПА імені Тараса Шевченка, 2019. 52 с.
3. Божик М. В. Акробатичні вправи: методичні рекомендації. Кременець: КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2019. 56 с.
4. Іващенко В. О., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник: ХДПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : ОВС, 2000. 60 с.
5. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навчальний посібник у двох частинах. Тернопіль : ТДПУ, Ч.1. 2000. 164 с.
6. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навчальний посібник у двох частинах. Тернопіль : ТДПУ, Ч.2. 2001. 214 с.
7. Лящук Р. П., Огнистий А. В., Бадзян В. Й. Гімнастика з методикою викладання: тестові завдання. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 40 с.
8. Огнистий А. В. Оздоровчі види гімнастики: методичні рекомендації. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 52 с.
9. Огнистий А. В. Методика навчання стройовим вправам: навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2004. 72 с.
10. Огнистий А. В., Огниста К. М., Маляр Е. І., Маляр Н. С., Божик М. В. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи: навч. посіб. / за ред. А. В. Огнистого. Тернопіль: «ТАЙП», 2020. 140 с.
11. Папуша В. Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навчальний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. 368с.
12. Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін для магістрів у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 352 с.
13. Петрина Р. Л., О. Ю. Бубела Основна гімнастика: навчально-методичний посібник. Львів : Українські технології, 2002. 114 с.
14. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2010. 144 с.
15. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Акробатика для всіх: учеб.-метод.пособие. К. : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. 200 с.
16. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : ОВС, 2008. Т.1. 408 с.
17. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: ОВС, 2008. Т.2. 464 с.
18. Чайка А. В. Гімнастика. К. : Ранок, 2010. 128 с.

#### **Допоміжна**

1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Михайлова Н. Д. Методика викладання гімнастики в I-IV класах. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. 98 с.

2. Баршай В. М. Физкультура в школе и дома. Ростов на Дону : Феникс, 2001. 256 с.
3. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В., Журавин М. Л. Гимнастика: учебник. М. : Академия, 2008. 448 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Том 1. 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Том 2. 368 с.
6. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Збруч. 2000. 248 с.
7. Санюк В. І., Ковальчук Н. М. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. 80 с.
8. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

#### 14. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського)
2. <http://r-gymnastics.com/>
3. [http://sport.bigmir.net/sport/sport/1616773-Sportivnaya-gimnastika-krasota-sili-i-gibkosti-foto?man\\_301](http://sport.bigmir.net/sport/sport/1616773-Sportivnaya-gimnastika-krasota-sili-i-gibkosti-foto?man_301)
4. <http://www.noc.lviv.ua/lvivska-oblasna-federatsiya-himnastyky>
5. <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport>
6. <https://tm3.kisil.pp.ua/login/index.php>
7. <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>
8. <http://www.kogpi.edu.te.ua/>
9. <https://tm3.kisil.pp.ua/my/>