

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор

Вікторія

2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання гімнастики

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Івано-Франківськ – 2021 рік

**Робоча програма навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»**

для студентів спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

Розробники:

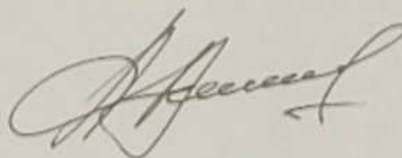
Рихлюк С.П., доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Земська Н.О., доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від «30» серпня 2021 р. №1

Завідувач кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін



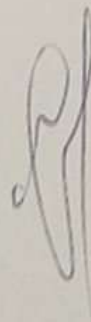
А.В. Синиця

«30» 08 2021 р.

Схвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від «06» 09 2021 р. №

Голова



Е.Й. Лапковський

«06» 09 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6,0	Галузь знань: 01, Освіта/Педагогіка	Нормативна	
	Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 360р		1	1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній рівень: бакалавр	Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні	
		60 год.	12 год.
		Самостійна робота	
		104 год.	162 год.
		Вид контролю: 1с. - екзамен	

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

для денної форми навчання – 33% / 67%

для заочної форми навчання – 12% / 88%

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни є:

- вивчення теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння технікою вправ основної гімнастики;
- освоєння необхідних професійних вмінь та навичок пов'язаних із грамотним добором музичного супроводу та вмінням виконувати вправи під музику;
- оволодіння технікою виконання та методикою навчання основних танцювальних кроків, а також професійними вміннями і навичками необхідними в практичній діяльності вчителя фізичного виховання, тренерській та організаційній роботі в галузі фізкультури та спорту.

Завданнями вивчення дисципліни:

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів та форм занять гімнастикою для організації навчально-тренувальних занять;
- сформувати практичні навички організації навчально-тренувальних занять, в яких реалізуються різні завдання рухової активності;
- ознайомити з особливостями реалізації гімнастики в різні вікові періоди життя тих, хто займається.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

-знати:

- історію розвитку гімнастики, зародження гімнастики, як виду спорту;
- гімнастики, її завдання та місце у системі фізичного виховання, прикладне значення гімнастики;
- основні засоби і методи навчання техніки гімнастичних вправ;
- теоретичні аспекти планування та організації занять з гімнастики (структура уроку, підбір засобів, методів у відповідності до поставлених завдань);
- організацію проведення змагань.

-вміти:

- правильно планувати навчальну роботу з гімнастики в секціях, спортивних клубах та школах;
- складати основні документи планування: план-графік, розподіли програмного матеріалу та поурочне планування, план-конспект уроку з гімнастики.

Компетентності:

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у

змаганнях.

ФК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання:

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

3.Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Основи теорії і методики викладання гімнастики, теоретичні аспекти планування та організації уроків гімнастики в школі (структура уроку, підбір методів та засобів у відповідності до поставлених завдань).

Тема 1. Введення в курс гімнастики:

- 1.1. Предмет і завдання гімнастики;
- 1.2. Місце гімнастики в системі фізичного виховання;
- 1.3. Засоби гімнастики;
- 1.4. Методичні особливості гімнастики;
- 1.5. Види гімнастики і їх класифікація.

Тема 2. Види гімнастики:

- 1.1. Класифікація видів гімнастики;
- 1.2. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- 1.3. Характеристика оздоровчих видів гімнастики;
- 1.4. Характеристика спортивних видів гімнастики.

Тема 3. Методика проведення стройових вправ:

- 1.1. Характеристика і класифікація стройових вправ;
- 1.2. Вимоги до подачі команд і розпоряджень;
- 1.3. Місце викладача під час проведення стройових вправ;
- 1.4. Методика навчання стройовим вправам.

Тема 4. Основи гімнастичної термінології:

- 1.1. Термінологія та її значення;
- 1.2. Вимоги до гімнастичної термінології;
- 1.3. Способи утворення термінів;
- 1.4. Правила застосування термінів;
- 1.5. Правила скорочень.

Тема 5. Характеристика ЗРВ та комплексів з них:

- 1.1. Значення і класифікація ЗРВ;
- 1.2. Особливості ЗРВ;
- 1.3. Види ЗРВ;
- 1.4. Загальні вимоги до комплексів ЗРВ;
- 1.5. Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку;
- 1.6. Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів;
- 1.7. Методика складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- 1.8. Методика складання комплексу лікувальної гімнастики.

Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики:

- 1.1. Характеристика основних рухових якостей;
- 1.2. Методика розвитку силових якостей,
- 1.3. Методика розвитку гнучкості;
- 1.4. Особливості розвитку координаційних здібностей;
- 1.5. Методика розвитку швидкісних здібностей;
- 1.6. Розвиток витривалості.

Тема 7. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристика вправ на гімнастичних приладах:

- 1.1. Основи техніки виконання гімнастичних вправ;
- 1.2. Характеристика етапу початкового навчання;
- 1.3. Характеристика етапу поглибленого навчання;
- 1.4. Характеристика етапу закріплення та вдосконалення;
- 1.5. Методи розучування гімнастичних елементів;
- 1.6. Прийоми страхування.

Тема 8. Урок як основна форма організації навчального процесу.

- 1.1. Структура уроку гімнастики і її обґрунтування;
- 1.2. Характеристика підготовчої частини уроку;
- 1.3. Характеристика основної частини уроку;
- 1.4. Характеристика заключної частини уроку;
- 1.5. Способи організації учнів на уроці;
- 1.6. Щільність уроку.

Змістовий модуль 2.

Методика проведення, навчання засобам гімнастики, розвитку фізичних здібностей

Тема 1. Методика проведення стройових вправ:

- правила подачі команд;
- методика розучування стройових вправ;
- методичний розбір стройових прийомів, шикунь і перешикувань, розмикань і змикань;
- елементи фігурного марширування.

Тема 2. Методика розучування прикладних вправ:

- методичний розбір прикладних вправ;
- розходження на гімнастичній лаві;
- лазіння на гімнастичній стінці;
- лазіння по канату в два і в три прийоми;
- види переповзань;
- характеристика неопорних стрибків.

Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання основних прикладних вправ:

- різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, ходьба в на пів присіді, з високим підніманням стегна і т.д.) і бігу (з високим підніманням стегна, згинаючи ноги назад, піднімаючи ноги вперед і назад, зхресним кроком і т.д.);

Тема 4. Вивчення гімнастичних елементів:

Акробатика:

- засвоєння основних акробатичних елементів: групування, перекид вперед і назад;
- засвоєння техніки виконання перекиду вперед;
- засвоєння техніки виконання перекиду назад;

- засвоєння техніки виконання стійки на лопатках.

Тема 5. Техніка виконання основних ЗРВ:

- вправи для рук і плечового поясу;
- вправи для м'язів шії;
- вправи для ніг та тазового поясу;
- вправи для м'язів тулуба;
- вправи для всього тіла;
- вправи для формування правильної постави.

Тема 6. Методика проведення комплексу ЗРВ:

- вимоги до складання комплексів ЗРВ;
- способи проведення ЗРВ: прохідний (в русі), роздільний і поточний;
- виправлення помилок при проведенні ЗРВ.

Тема 7. Методика складання і проведення комплексів ЗРВ з предметами:

- особливості складання і проведення комплексу ЗРВ з гімнастичною палицею, і скакалкою;
- особливості складання і проведення комплексу ЗРВ біля гімнастичної стінки;
- особливості складання і проведення комплексу ЗРВ з гімнастичною лавою.

Тема 8. Вивчення гімнастичних елементів:

Чоловіки: *опорний стрибок (козел):*

- стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.

Жінки: *Акробатика:*

- стійка на лопатках, стійка на руках, “міст” із положення лежачи, рівновага на одній нозі.

Тема 9. Вивчення гімнастичних елементів:

Чоловіки:

акробатика:

- стійка на лопатках; стійка на голові і руках, стійка на руках, довгий перекид уперед, рівновага на одній нозі..

Жінки:

опорний стрибок (козел):

- стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.

Тема 10. Вивчення гімнастичних елементів:

Чоловіки:

- *вправи на брусах:* із розкачування в упорі на передпліччях підйом махом назад (уперед);

- *вправи на перекладині:* переворот в упор махом і силою; перемахи в упорі;

Жінки:

- *вправи на лаві:* ходьба на носках, випадами; повороти кругом на носках; приставний і перемінний крок; рівновага на одній нозі.

Тема 11. Методика розвитку фізичних здібностей на уроках гімнастики:

- методика розвитку сили;
- методика розвитку швидкості;
- методика розвитку гнучкості;

- методика розвитку витривалості;
- методика розвитку координаційних здібностей.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	контр.	роб	сам.		семіна	л	п	контр.	роб.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1												
Модуль 1												
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Введення в курс гімнастики	8	2			6		11	1			10	
Тема 2. Види гімнастики	8	2			6		11	1			10	
Тема 3. Методика проведення стройових вправ	8	2			6		11	1			10	
Тема 4. Основи гімнастичної термінології	8	2			6		11	1			10	
Тема 5. Характеристика ЗРВ та комплексів з них	8	2			6		11	1			10	
Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики	8	2			6		11	1			10	
Тема 7. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристика вправ на гімнастичних приладах	8	2			6		10				10	
Тема 8. Урок як основна форма організації навчального процесу	8	2			6		10				10	
Змістовий модуль 2.												
Тема 1. Методика проведення стройових вправ	13		4	1	8		10		2		8	
Тема 2. Методика розучування прикладних вправ	12		4		8		8				8	

Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання основних прикладних вправ	13		4	1	8		10		2		8	
Тема 4. Вивчення гімнастичних елементів	10		6		4		10		2		8	
Тема 5. Техніка виконання основних ЗРВ	11		6	1	4		8				8	
Тема 6. Методика проведення комплексу ЗРВ	10		6		4		10		2		8	
Тема 7. Методика складання і проведення комплексів ЗРВ з предметами	11		6	1	4		8				8	
Тема 8. Вивчення гімнастичних елементів	10		6		4		10		2		8	
Тема 9. Вивчення гімнастичних елементів	10		6		4		6				6	
Тема 10. Вивчення гімнастичних елементів	10		6		4		6				6	
Тема 11. Методика розвитку фізичних здібностей на уроках гімнастики	11		6	1	4		8		2		6	
Усього годин	360	16	60	5	104		180	6	12		162	

5. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Методика проведення стройових вправ:	2
2	Тема 2. Методика розучування прикладних вправ.	2
3-4	Тема 3. Засвоєння техніки виконання акробатичних елементів	4
5	Тема 4. Термінологія ЗРВ.	2
6-7	Тема 5. Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ.	4
8	Тема 6. Розвиток фізичних якостей за допомогою комплексів ЗРВ.	2
9-11	Тема 7. Проведення підготовчої частини заняття з гімнастики за конспектом згідно завдань викладача.	6
12-14	Тема 2. Проведення ЗРВ з предметами	6
15-17	Тема 3. Методика навчання гімнастичним елементам.	6
18	Тема 3. Засвоєння техніки виконання акробатичних елементів	6
19	Тема 6. Методика проведення основної частини уроку.	6
20	Тема 6. Методика проведення заключної частини уроку.	6
21-22	Тема 8. Проведення уроку гімнастики за конспектом за завданням викладача.	6
Всього		60

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Методика проведення стройових вправ:	1
2	Тема 2. Методика розучування прикладних вправ.	1
3	Тема 3. Термінологія ЗРВ.	2
4	Тема 4. Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ.	2
5	Тема 5. Засвоєння техніки виконання акробатичних елементів	2
6	Тема 6. Техніка виконання і методика проведення основних ЗРВ.	2
7	Тема 7. Методика навчання гімнастичним елементам.	2
Всього		12

6.Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<u>1-семестр</u>	104
1	Історія гімнастики.	6
2	Види гімнастики.	6
3	Використання стройових вправ на заняттях гімнастикою.	6
4	Використання прикладних вправ на заняттях гімнастикою	6
5	Гімнастична термінологія, запис вправ.	4
6	Способи проведення ЗРВ	4
7	Складання комплексів ЗРВ без предметів.	4
8	Складання комплексів ЗРВ з г/палицями	4
9	Складання комплексів ЗРВ з г/лавою	8
10	Складання комплексів ЗРВ біля г/стінки	8
11	Складання комплексів ЗРВ зі скакалкою	8
12	Контрольні нормативи для визначення фізичної підготовленості.	8
13	Складання плану-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики згідно індивідуальних завдань.	8
14	Складання комплексів ЗРВ для розвитку певних фізичних якостей.	2
15	Складання комплексів ЗРВ для спортсменів різних спеціалізацій.	2
16	Комплекс вправ лікувальної гімнастики.	2
17	Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	2
18	Навчання акробатичним елементам (написання навчальних карт).	2
19	Навчання вправам на брусах (написання навчальних карт).	2
20	Навчання вправам на перекладині (написання навчальних карт)	2
21	Навчання вправам на колоді (написання навчальних карт).	2
22	Навчання опорним стрибкам (написання навчальних карт).	2
23	Основна частина уроку (планування, написання конспекту).	2
24	Розвиток фізичних якостей.	2
25	Використання ігрового методу на заняттях гімнастикою (складання карт рухливих ігор).	2
26	Планування уроку гімнастики для дітей різного віку (написання конспекту уроку).	2

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<u>1-семестр</u>	162
1	Історія гімнастики.	6
2	Види гімнастики.	6
3	Використання стройових вправ на заняттях гімнастикою.	6
4	Використання прикладних вправ на заняттях гімнастикою	6
5	Гімнастична термінологія, запис вправ.	4
6	Способи проведення ЗРВ	4
7	Складання комплексів ЗРВ без предметів.	8
8	Складання комплексів ЗРВ з г/палицями	8
9	Складання комплексів ЗРВ з г/лавою	8
10	Складання комплексів ЗРВ біля г/стінки	8
11	Складання комплексів ЗРВ зі скакалкою	8
12	Контрольні нормативи для визначення фізичної підготовленості.	8
13	Складання плану-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики згідно індивідуальних завдань.	8
14	Складання комплексів ЗРВ для розвитку певних фізичних якостей.	6
15	Складання комплексів ЗРВ для спортсменів різних спеціалізацій.	6
16	Комплекс вправ лікувальної гімнастики.	6
17	Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	6
18	Навчання акробатичним елементам (написання навчальних карт).	6
19	Навчання вправам на брусах (написання навчальних карт).	6
20	Навчання вправам на перекладині (написання навчальних карт)	6
21	Навчання вправам на колоді (написання навчальних карт).	6
22	Навчання опорним стрибкам (написання навчальних карт).	6
23	Основна частина уроку (планування, написання конспекту).	6
24	Розвиток фізичних якостей.	6
25	Використання ігрового методу на заняттях гімнастикою (складання карт рухливих ігор).	4
26	Планування уроку гімнастики для дітей різного віку (написання конспекту уроку).	4

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних завдань, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмета
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Практичне завдання;
4. Письмовий контроль;
5. Екзамен.

Екзаменаційні вимоги

1. Предмет і завдання гімнастики.
2. Характеристика підготовчої частини уроку.
3. Методика навчання стійки на лопатках ("берізка").

4. Скласти комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки (5 впр.).
5. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
6. Характеристика основної частини уроку.
7. Методика навчання стійки на голові.
8. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичною лавою (5 впр.).
9. Засоби гімнастики.
10. Характеристика заключної частини уроку.
11. Методика навчання стійки на руках.
12. Скласти комплекс ЗРВ зі скакалкою (5 впр.).
13. Характеристика стройових вправ.
14. Способи організації учнів на уроці.
15. Методика навчання перекиду вперед.
16. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею (5 впр.).
17. Характеристика танцювальних вправ.
18. Щільність уроку.
19. Методика навчання перекиду назад.
20. Скласти комплекс ЗРВ в парах (5 впр.).
21. Характеристика акробатичних і вільних вправ.
22. Особливості методики проведення підготовчої частини уроку з дітьми різного віку.
23. Методика навчання перевероту боком.
24. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку сили і гнучкості м'язів черевного пресу (5 впр.).
25. Характеристика стрибків.
26. Методика розвитку силових якостей на уроках гімнастики.
27. Методика навчання стрибка ноги нарізно через козла в ширину.
28. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку сили і гнучкості м'язів спини (5 впр.).
29. Характеристика вправ на гімнастичних приладах.
30. Методика розвитку гнучкості на уроках гімнастики.
31. Методика навчання стрибка зігнувши ноги через козла в ширину.
32. Скласти комплекс ЗРВ для сили м'язів рук (5 впр.).
33. Характеристика прикладних вправ.
34. Особливості розвитку координаційних здібностей на уроці гімнастики.
35. Методика навчання стрибка ноги нарізно через коня в довжину.
36. Скласти комплекс ЗРВ для сили м'язів ніг (5 впр.).
37. Характеристика ЗРВ.
38. Методика розвитку швидкісних здібностей на уроках гімнастики.
39. Методика навчання підйому переверотом на перекладині.
40. Скласти комплекс ЗРВ для гнучкості в плечових суглобах.
41. Характеристика вправ художньої гімнастики.
42. Методика розвитку витривалості на уроках гімнастики.
43. Методика навчання підйому розгином на перекладині.
44. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості тулуба (5 впр.).
45. Методичні особливості гімнастики.

46. Основи техніки виконання гімнастичних елементів.
47. Методика навчання розмахування в висі на перекладині.
48. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в кульшових суглобах (5 впр.).
49. Види гімнастики та їх класифікація.
50. Характеристика процесу навчання гімнастичним елементам.
51. Методика навчання розмахування в упорі на брусах.
52. Скласти комплекс ЗРВ для сили м'язів стопи (5 впр.).
53. Характеристика загально-розвиваючих видів гімнастики.
54. Характеристика етапу початкового розучування.
55. Методика навчання стрибка зігнувши ноги через козла в ширину.
56. Особливості проведення комплексу ЗРВ зі скакалкою.
57. Характеристика спортивних видів гімнастики.
58. Характеристика етапу поглибленого навчання.
59. Методика навчання перекиду вперед.
60. Особливості проведення комплексу ЗРВ з гімнастичною лавою.
61. Характеристика спеціально-прикладних видів гімнастики.
62. Характеристика етапу закріплення та удосконалення гімнастичного елемента.
63. Особливості проведення комплексу ЗРВ біля гімнастичної стінки.
64. Методика навчання перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
65. Гімнастика як навчальна дисципліна.
66. Методи розучування гімнастичних елементів.
67. Методика навчання перешикування з однієї шеренги в три і навпаки.
68. Особливості проведення комплексу ЗРВ в парах.
69. Гімнастична термінологія та її значення.
70. Характеристика методу цілісного розучування.
71. Методика навчання перешикування з шеренги виступом.
72. Особливості проведення комплексу ЗРВ для виховання правильної постави.
73. Способи утворення гімнастичних термінів та правила їх застосування.
74. Характеристика методу розучування елементів по частинах.
75. Методика навчання розмикання і змикання приставними кроками.
76. Особливості проведення комплексів ЗРВ для розвитку гнучкості.
77. Форми і правила запису гімнастичної термінології.
78. Прийоми страхування гімнастичних елементів.
79. Методика навчання пересування протиходом і змійкою.
80. Особливості проведення комплексів ЗРВ для розвитку сили.
81. Значення і класифікація ЗРВ.
82. Значення занять гімнастикою для розвитку підростаючого покоління.
83. Методика навчання перешикування поворотом в русі.
84. Особливості проведення комплексів ЗРВ для розвитку витривалості.
85. Особливості та види ЗРВ.
86. Особливості проведення занять гімнастикою в дошкільних установах.
87. Методика навчання пересуванню по діагоналі.
88. Скласти комплекс ЗРВ зі скакалкою (5 впр.).
89. Загальні вимоги до комплексів ЗРВ.
90. Методика проведення занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку.

91. Методика навчання пересуванню по колу.
92. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичною лавою (5 впр.).
93. Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку.
94. Характеристика основних форм занять гімнастикою в школі.
95. Методика навчання стійки на голові.
96. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею (5 впр.).
97. Методика складання комплексів ЗРВ для спортсменів.
98. Методика проведення занять гімнастикою.
99. Методика навчання перекиду назад.
100. Скласти комплекс ЗРВ в парах (5 впр.).
101. Методика складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики.
102. Методика проведення занять гімнастикою з дітьми старшого шкільного віку.
103. Методика навчання перевороту боком.
104. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку сили і гнучкості м'язів тулуба (5 впр.).
105. Методика складання комплексів лікувальної гімнастики.
106. Методика проведення занять гімнастикою в професійно-технічних училищах, коледжах та ін.
107. Методика навчання підйому переворотом на перекладині.
108. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку сили м'язів ніг (5 впр.).
109. Характеристика способів проведення комплексів ЗРВ.
110. Особливості роботи з дітьми підготовчої і спеціальної медичної групи.
111. Методика навчання підйому розгином на перекладині.
112. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в суглобах ніг (5 впр.).
113. Форми організації навчального процесу з гімнастики.
114. Особливості проведення занять гімнастикою з людьми похилого віку.
115. Методика навчання стійки на плечах на брусах.
116. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку сили м'язів рук (5 впр.).
117. Структура уроку гімнастики та її обґрунтування.
118. Значення і завдання планування навчальної роботи в школі. Основні документи планування.
119. Методика навчання перекиду боком.
120. Скласти комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в суглобах рук (5 впр.).

9. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів	
Практичне заняття	40	
Самостійна робота	5	
Знання термінів	5	
Екзамен	50	
Максимальна кількість балів	100	

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.

Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.

Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.

Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання

завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

Дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» має навчально-методичне забезпечення у вигляді посібників:

- тексти лекцій;
- розробка практичних занять;
- питання до екзамену.

11. Рекомендована література

Базова

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) / Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика (навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту). – Івано-Франківськ: “Гостинець”, 2003. – 75с.
3. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
5. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
6. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: “АК”, 2004. – 443с.
7. Огнистий А. В., Р. А. Власюк. Основні засоби гімнастики. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: «ТАЙП», 2015. – 241с.
8. Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинський. – К., 2006.
9. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев “Здоров’я”, 1980, 272 с.
10. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
11. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
12. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
13. Фізична культура. Програми для загально-освітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998, 76с
14. Худолій О.М.основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. – Харків, 2004. - Частина 1- 414с.
15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- І.- Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 271с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2002. – 248с.

12. Інформаційні ресурси

- Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, читальний зал.

- Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка.
- Інтернет. 1) <http://www.google.com> 2) <http://www.rambler.ru> (пошукові системи інтернету).