

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

БОНДАРЕНКО ОЛЬГА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА І МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

**ОДЕСА
2024**

УДК:
Б 81

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № ___від____2024 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Пілева С.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку.

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Бондаренко О.

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Гімнастика і музично-ритмічне виховання» : методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 24 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 - Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

©Університет Ушинського, 2024
© Бондаренко О.В., 2024

1. ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	3
2.	Зміст навчальної дисципліни	6
2.1.	Теми лекційних занять	6
2.2.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	9
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	14
3.	Індивідуальне навчально- дослідне завдання	17
4.	Критерії оцінювання	18
5.	Питання до самоконтролю	21
6.	Список рекомендованої літератури	22

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання». Метою викладання навчальної дисципліни є забезпечення і формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з методики викладання гімнастичних вправ, організації та проведення занять з гімнастики. Формування фізичної культури особистості майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання » здобувачі мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Педагогіка», «Анатомія людини», « Вступ до спеціальності та історія фізичної культури і спорту» педагогічною майстерністю та іншими дисциплінами.

Очікувані програмні результати навчання.

1. ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
2. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
3. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
4. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
5. ПРН 25 Організувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес з гімнастики та видів музично-ритмічного виховання.

Здобувач вищої освіти має **знати**:

1. Теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики.
2. Класифікацію видів гімнастики та груп гімнастичних вправ.
3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.
4. Основи гімнастичної термінології.
5. Основи музично-ритмічного виховання та хореографії.

Здобувач вищої освіти має **вміти**:

1. Ідентифікувати основні принципи, методи викладання гімнастики.
2. Володіти методикою навчання гімнастичних вправ.
3. Організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики.
4. Складати та проводити комплекси гімнастичних вправ з використанням музичного супроводу.
5. Застосовувати прийоми страхування, підтримки та самострахування.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності**.

Загальні компетентності:

- ЗК01. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Спеціальні компетентності :

- СК02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- СК 08. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 18. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з гімнастики та видів музично-ритмічного виховання.

Міждисциплінарні зв'язки: «Педагогіка», «Анатомія людини», «Безпека життєдіяльності».

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2. 1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1. Теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики.

Тема 1. Основи теорії і методики гімнастики.

Завдання та методичні особливості гімнастики.

Класифікація видів гімнастики. Основні засоби гімнастики

Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

Тема 2. Гімнастична термінологія.

Зміст і значення гімнастичної термінології, вимоги до гімнастичної термінології.

Основні терміни гімнастики.

Назви основних положень і рухів в гімнастиці.

Тема 3. Загально-розвиваючі види гімнастики.

Стройові вправи. Стройові поняття; стройові прийоми; пересування; шиккування перешикування; розмикання і змикання.

Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Класифікація вправ по методичній спрямованості.

Методика проведення стройових і загально-розвиваючих вправ (ЗРВ).

Тема 4. Основи музично-ритмічного виховання.

Основи музичної грамоти. Основи хореографії.

Аеробіка - як засіб фізичного виховання: види аеробіки.

Танцювальні кроки.

5. Методика проведення гімнастичних вправ з музичним супроводом.

Аеробна хореографія - базові кроки аеробіки.

Основи складання комплексів гімнастичних та аеробних вправ.

Методика проведення гімнастичних вправ з музичним супроводом.

Змістовий модуль 2. Методика навчання гімнастичних вправ.

Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ.

Загальні поняття: техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки. Стандартна техніка, індивідуальна техніка виконання гімнастичних вправ; підготовчі, основні і завершальні дії.

Біомеханічний аналіз техніки виконання вправ з використанням знань закономірностей управління рухами дозволяє значно швидше прискорити вивчення рухів у гімнастиці.

Фази виконання гімнастичних вправ. Гімнастичні вправи як ациклічні вправи розрізняють три фази: підготовча, основна, заключна.

Тема 7. Прийоми страхування, допомоги та самострахування в гімнастиці.

У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ страхування і допомога стають невід'ємною частиною методики навчання і тренування. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ. Знання та уміння тренера є велика роль у формування довіри спортсмена і тренера.

Тема 8. Вправи гімнастичного багатоборства.

Характеристика гімнастичного багатоборства. Характеристика і зміст вправ спортивної гімнастики.

Прилади чоловічого гімнастичного багатоборства (6 видів спортивної програми змагань з гімнастики).

Прилади жіночого гімнастичного багатоборства. (4 види спортивної програми змагань з гімнастики).

Допоміжні гімнастичні пристрої та гімнастичне обладнання.

Характеристика і зміст вправ спортивної гімнастики: вільні вправи, опорний стрибок, бруса (різної висоти), колода, гімнастичний кінь, кільця, перекладина.

Тема 9. Акробатичні вправи.

Загальна характеристика акробатичних вправ, їх значення. Терміни акробатичних вправ, їх особливості.

Групи акробатичних вправ.

Стрибки – характеристика, класифікація акробатичних стрибків (опорні, безопорні);

Балансування-збереження власної рівноваги чи рівноваги одного чи декількох партнерів;

Кидкові вправи- кидок і ловля одного партнера.

Тема 10. Методика навчання гімнастичних вправ.

Методика навчання вправ гімнастичного багатоборства. Техніка виконання основних вправ на гімнастичних приладах. Загальні правила аналізу техніки гімнастичних вправ для складання методики навчання.

Методика навчання акробатичних вправ. Методика і послідовність навчання акробатичних вправ. Підвідні загальнорозвиваючі вправи, які використовуються до виконання акробатичних елементів і вправ. Необхідні страховка та допомога під час навчання і виконання акробатичних вправ.

2.2.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми
1	2
2.	Семінар. Основи теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія.
3	Вирішення практичних завдань: Загально-розвиваючі види гімнастики.
4	Дискусія. Основи музично-ритмічного виховання.
5.	Рольова гра. Методика проведення гімнастичних вправ з музичним супроводом.
6.	Семінар. Основи техніки гімнастичних вправ.

7.	Вирішення практичних завдань: Прийоми страхування, допомоги та самострахування в гімнастиці.
8.	Семінар. Вправи гімнастичного багатоборства.
9.	Вирішення практичних завдань: Акробатичні вправи.
10	Кейс-стаді: Методика навчання гімнастичних вправ.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Семінар. ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ.

Питання до обговорення:

ісце гімнастики в системі фізичного виховання і спорту.

авдання гімнастики.

арактеристика основних груп гімнастичних вправ.

Види гімнастики і їхня класифікація.

Практичне завдання:

изначити завдання гімнастики в навчально-тренувальному процесі.

роаналізувати кожну групу гімнастичних вправ. Навести приклади вправ.

характеризувати види гімнастики. Визначити мету кожного виду.

Тема 2. Семінар. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ.

Питання до обговорення:

1.Зміст і значення гімнастичної термінології.

2. Вимоги до гімнастичної термінології.

Практичне завдання:

1 Знати основні терміни гімнастики.

2.Скласти словник основних понять і основних положень і рухів.

3. Вміти використовувати на практичних заняттях назви основних положень і рухів в гімнастиці.

Вирішення практичних завдань. ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИ ВИДИ ГІМНАСТИКИ.

Питання до обговорення:

Стройові вправи. Стройові поняття; стройові прийоми; пересування; шиккування перешикування; розмикання і змикання.

Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ).

Практичне завдання:

- 1.Класифікувати загальнорозвивальні вправи по методичному спрямуванню.
- 2.Знати методику проведення стройових і загально-розвиваючих вправ.

Т

е

Питання до обговорення:

м

1.Основи музичної грамоти. Визначення «музичний квадрат», темп, ритм.

а

2.Основи хореографії. Завдання хореографії в спорті. Основні средства хореографії.

4

3.Аеробіка - як засіб фізичного виховання: види аеробіки. Танцювальні

Додаток 5. ОСНОВИ МУЗИЧНОГО РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Практичне завдання:

1. Вміти демонструвати та знати різновиди танцювальних кроків.
2. Охарактеризувати основи аеробної хореографії-7базових кроків аеробіки. Техніка виконання кроків аеробіки.
3. Методичні особливості поєднання базових аеробних кроків.

Тема 5. Рольова гра. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ.

Питання до обговорення:

1.Аеробна хореографія - базові кроки аеробіки.

2.Основи складання комплексів гімнастичних вправ під музичний супровід.

Практичне завдання:

- 1.Складання аеробних сполучень, комплексів(8, 16, 32 рахунки).
2. Методика проведення гімнастичних вправ з музичним супроводом.

Тема 6. Семінар. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.

Питання до обговорення:

- 1 Загальні поняття: техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки.
- 2 Стандартна техніка, індивідуальна техніка виконання гімнастичних вправ; підготовчі, основні і завершальні дії.

Практичне завдання:

- 1.Біомеханічний аналіз техніки виконання гімнастичних вправ.
2. Визначити фази гімнастичних вправ : підготовча, основна, заключна для складання програми навчання гімнастичних вправ.

Т

е

м

Питання до обговорення:

а

1. Педагогічна майстерність тренера з гімнастики.
2. Прийоми допомоги й страховки.
3. Фізичні якості які сприяють збільшенню рівня можливостей до самострашування гімнастів.

Вирішення практичних завдань. ПРИЙОМИ СТРАХУВАННЯ, ДОПОМОГИ ТА САМОСТРАХУВАННЯ В ГІМНАСТИЦІ.

1. Визначити види допомоги в окремих фазах гімнастичних вправ.
2. Обрати вірний спосіб страхування й допомоги під час навчання обраних гімнастичних вправ.

Тема 8. Семінар. ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА.

Питання до обговорення:

- 1.Характеристика гімнастичного багатоборства.
- 2.Характеристика і зміст вправ спортивної гімнастики.
3. Прилади чоловічого гімнастичного багатоборства (6 видів спортивної програми змагань з гімнастики).
- 4.Прилади жіночого гімнастичного багатоборства. (4 види спортивної програми змагань з гімнастики).

Практичне завдання:

- 1.Знати допоміжні гімнастичні пристрої та гімнастичне обладнання.
- 2.Вміти виявляти характеристику і зміст вправ спортивної гімнастики: вільні вправи, опорний стрибок, бруса (різної висоти), колода, гімнастичний кінь, кільця, перекладина.

Тема 9. Вирішення практичних завдань. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ.

Питання до обговорення:

- 1.Роль акробатичних вправ в навчально-тренувальному процесі.
- 2.Основні групи акробатичних вправ: стрибки, кідкові вправи, балансування.
- 3.Класифікація акробатичних стрибків: прості, опорні, комбіновані.

Практичне завдання:

- 1.Проаналізувати акробатичні вправи, їх завдання та роль використання у побудові тренувального заняття.
- 2.Складання комплексу підвідних вправ до оволодіння основами техніки акробатичних вправ.

Тема 10. Кейс-стаді. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.

П
и
1.Методика навчання вправ гімнастичного багатоборства

т
Техніка виконання основних вправ на гімнастичних приладах.

в
н
Загальні правила аналізу техніки гімнастичних вправ для складання методики навчання.

н
я

д

Практичне завдання:

1. Використання методики та послідовність навчання складних рухових дій в гімнастиці.
2. Підвідні загальнорозвиваючі вправи, які використовуються до виконання акробатичних елементів і гімнастичних вправ (елементів).
3. Страхівка та допомога під час навчання і виконання вправ.

2.3.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Основи теорії і методики гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

озкрити завдання гімнастики.

класти характеристику до кожного виду гімнастики. Визначити мету і завдання видів гімнастики.

авести приклади вправ, спираючись на класифікацію груп гімнастичних вправ.

Тема 2. Гімнастична термінологія.

Завдання до самостійної роботи:

роаналізувати гімнастичну термінологію, правила скорочень і запису гімнастичних вправ, комбінацій.

класти словник основних гімнастичних термінів, основних рухів та положень.

Тема 3. Загально – розвиваючі види гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

характеризувати стройові поняття, стройові вправи, стройові дії і команди.

використання методики навчання та проведення стройових вправ, управління строєм, шиккування і перешиккування. ласифікувати загально-розвиваючі вправи , стосовно анатомічному принципу.

класти комплекс загально-розвиваючих вправ .

Тема 4. Основи музично-ритмічного виховання.

Завдання до самостійної роботи:

- 1.Визначити основи музичної грамоти: темп, ритм, мелодія, «музичний квадрат».
2. Визначити види спорту де МРВ є основою тренувального процесу підготовки спортсменів. Мета і завдання МРВ.
3. Охарактеризувати значення і зміст хореографії в спорті.
4. Дати характеристику кожного виду аеробіки. Визначити мету і завдання кожного виду.
5. Знати методичні особливості поєднання базових аеробних кроків, техніку виконання танцювальних і аеробних кроків.

Тема 5. Методика проведення гімнастичних вправ з музичним супроводом.

Завдання до самостійної роботи:

класти та продемонструвати комбінацію з аеробних кроків.
класти словник назв основних (базових) аеробних кроків ті їх різновиди.
етодичні особливості проведення гімнастичних вправ під музичних супровід.

Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ.

Завдання до самостійної роботи:

изначити основи техніки гімнастичних вправ: **загальні поняття: техніка, структура техніки, деталі техніки, основи техніки, удосконалення техніки.**

озкрити загальні поняття про техніку рухових дій: визначити фази гімнастичних елементів, визначити підготовчі, основні та завершальні дії вправ в гімнастиці.

Тема 7. Прийоми страхування, допомоги та самострахування в гімнастиці.

Завдання до самостійної роботи:

изначити теоретичні основи прийомів допомоги та страховки, вимоги до їх застосування в практичних ситуаціях.

характеризувати особливості страховки і допомоги в окремих видах гімнастичного багатоборства: перекладина, бруса, опорний стрибок, акробатичні вправи, гімнастична колода, бруса різної висоти.

Тема 8. Вправи гімнастичного багатоборства.

Завдання до самостійної роботи:

характеризувати гімнастичне багатоборство: правила змагань, програма змагань.

оловіче та жіноче гімнастичне багатоборство.

класти характеристику приладів гімнастичного багатоборства.

Проаналізувати основи техніки безпеки на заняттях з гімнастики.

изначити основні характеристики вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

Тема 9. Акробатичні вправи.

Завдання до самостійної роботи:

Охарактеризувати групи акробатичних вправ (стрибки, балансування, кидкові вправи).

2. Класифікувати акробатичні стрибки (прості, комбіновані).

3. Скласти послідовність навчання акробатичних вправ: стійка на руках, переверот боком, перекиди, переверот з голови, переверот з поворотом, переверот назад, сальто.

Тема 10. Методика навчання гімнастичних вправ.

Завдання до самостійної роботи:

1. Проаналізувати техніку виконання складних рухових дій в гімнастиці: визначити основну фазу гімнастичного елемента, послідовність навчання.

2. Скласти комплекс підвідних вправ до окремого гімнастичного елемента (за вибором здобувача).

3. Скласти методичний комплекс навчання гімнастичних елементів: біомеханічний аналіз вправи, подальше удосконалення, прийоми допомоги і страхування в процесі навчання.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО – ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Назва теми
1	2
1	Детальний опис елементів гімнастики жіночого багатоборства. Опорний стрибок.
2.	Детальний опис елементів гімнастики жіночого багатоборства. Різновисокі бруса.
3	Детальний опис елементів гімнастики жіночого багатоборства. Колода.
4	Детальний опис елементів гімнастики жіночого багатоборства. Акробатичні вправи, балансування та рівновага.
5	Детальний опис елементів гімнастики чоловічого багатоборства. Кільця.

6	Детальний опис елементів гімнастики чоловічого багатоборства. Кінь-махи.
7	Детальний опис елементів гімнастики чоловічого багатоборства. Перекладина.
8	Детальний опис елементів гімнастики чоловічого багатоборства. Бруса.
9	Детальний опис елементів гімнастики чоловічого багатоборства. Статичні силові вправи, акробатичні вправи.
10	Тема запропонована здобувачем.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ
ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ
АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)

Для навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку.

Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
<p>Відмінно (90 – 100 А)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики. Відмінно класифікує види гімнастики та гімнастичні вправи. Має міцні знання щодо основ техніки виконання гімнастичних вправ, владіє основами гімнастичної термінології. Визначає основи музично-ритмічного виховання та хореографії. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</p> <p>Виявляє вміння організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики. Усвідомлює прийоми страхування, підтримки та самострахування. Ідентифікує основні принципи, методи викладання гімнастики. Відмінно володіє методикою навчання гімнастичних вправ, складання та проведення комплексів гімнастичних вправ з використанням музичного супроводу.</p>
<p>Добре (82-89 В)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики. Виявляє розуміння щодо класифікації видів гімнастики та гімнастичних вправ, натомість під час відповіді припускається незначних помилок.</p> <p>У цілому знає основи техніки виконання гімнастичних вправ, однак не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі. Володіє оснвами гімнастичної термінології, однак не досить чітко. Визначає основи музично-ритмічного виховання та хореографії, припускається незначних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Достатньо міцно володіє вміннями організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики, проте подекуди не може ідентифікувати основні принципи і методи викладання гімнастики. Під час прийомів страхування, підтримки та самострахування, виявляє невпевненість. У цілому володіє методикою навчання гімнастичних вправ, потребує незначної допомоги з боку викладача. Має достатні вміння складання та проведення комплексів</p>

	<p>гімнастичних вправ з використанням музичного супроводу.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання про теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики, у визначенні основних понять припускається певних помилок. Визначення класифікації видів гімнастики та гімнастичних вправ, викликає певні труднощі. Не завжди виявляє розуміння про основи техніки виконання гімнастичних вправ, потребує незначної допомоги з боку викладача. Має часткові знання основ гімнастичної термінології. Визначаючи основи музично-ритмічного виховання та хореографії, припускається певних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Загалом володіє вміннями організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики, виявляє невпевненість. Не досить чітко ідентифікує основні принципи і методи викладання гімнастики. Володіння методикою навчання гімнастичних вправ, потребує незначної допомоги з боку викладача.</p> <p>Не завжди вміє підібрати прийоми страхування, підтримки та самострахування, потребує незначної допомоги з боку викладача. Здатний складати та проводити комплекси гімнастичних вправ під музичний супровід, однак не досить чітко.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики, у визначенні основних понять припускається значних помилок. Частково класифікує види гімнастики та гімнастичних вправ. Визначення основ музично-ритмічного виховання та хореографії, викликає труднощі. Розуміє основи гімнастичної термінології. Самостійно використовує основи техніки виконання гімнастичних вправ, допускає значну кількість неточностей. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні.</p> <p>Частково володіє вміннями організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики, потребує значної допомоги. Не завжди вміє ідентифікувати основні принципи і методи викладання гімнастики, припускає значні помилки. Розуміє прийоми страхування, підтримки та самострахування, проте у практичному використанні потребує значної допомоги. Не адекватно володіє вмінням складати та проводити комплекси гімнастичних вправ під музичний</p>

	супровід.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання про теоретичні і методичні аспекти викладання гімнастики. У визначенні класифікації видів гімнастики та гімнастичних вправ припускається суттєвих помилок. Визначення основ музично-ритмічного виховання та основ гімнастичної термінології, викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. Поверхнево опанував вміннями організовувати, будувати та проводити навчальні і тренувальні заняття з гімнастики. Виконання практичних завдань формалізоване, демонструє нестійкі навички володіння навчальним матеріалом.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про теоретичні і методичні аспекти навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення визначення класифікації видів гімнастики та гімнастичних вправ, основ музично-ритмічного виховання та хореографії. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Практичні завдання виконує загалом з помилками. Здобувач допускається до повторного складання заліку.

5.ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ РОЗДІЛ «ГІМНАСТИКА»

1. Завдання гімнастики.
2. Коротка характеристика основних груп гімнастичних вправ.
3. Загально-розвиваючі вправи.
4. Прикладні вправи.
5. Вільні вправи.
6. Вправи на гімнастичних снарядах.
7. Акробатичні вправи.
8. Вправи з художньої гімнастики та хореографічної підготовки.
9. Характерні особливості гімнастики.
10. Види гімнастики і їхня класифікація.
11. Загально розвиваючі види гімнастики.
12. Стройові вправи.
13. Організуючі вправи, організуючі команди.
14. Спортивні види гімнастики.
15. Прикладні види гімнастики.
16. Основні терміни. Назви основних положень і рухів.
17. Терміни на гімнастичних приладах.
18. Техніка виконання гімнастичних вправ.

19. Фази виконання гімнастичних вправ.
20. Класифікація гімнастичних вправ.
21. Статичні і динамічні гімнастичні вправи.
22. Характеристика акробатичних вправ.
23. Характеристика вправ на гімнастичних приладах.
 - Вільні вправи.
 - Вправи на брусах.
 - Вправи на коні.
 - Вправи на кільцях.
 - Вправи на перекладині.
 - Вправи на брусах різної висоти.
 - Вправи на колоді.
24. Прийоми страховки та допомоги в гімнастиці.
25. Особливості страховки і допомоги в окремих видах гімнастичного б

а **РОЗДІЛ «Музично-ритмічне виховання»**

- г
1. Мета і завдання музично-ритмічного виховання.
 2. Використання МРВ в різних видах спорту.
 3. Засоби МРВ.
 4. Основи музичної грамоти.
 5. Хореографія в МРВ. Мета і завдання.
 6. Поняття - аеробіка.
 7. Види аеробіки.
 8. Оздоровча аеробіка - мета і завдання.
 9. Спортивна аеробіка - мета і завдання.
 10. Прикладна аеробіка - мета і завдання.
 11. Основи оздоровчих програм аеробіки.
 12. Основи вибору вправ до занять з аеробіки.
 13. Основа аеробної хореографії.
 14. Перелік вправ, які використовують для побудови занять оздоровчою аеробікою
 15. Скласти аеробне сполучення на 16 рахунків.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

- 1.Бондаренко О.В. Основні терміни загально-розвивальних вправ. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання»: методичні рекомендації, Одеса: Університет Ушинського, 2022. С.40.
- 2.Бондаренко О.В. Вправи гімнастичного багатоборства. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2021.С.34 .
- 3.Бондаренко О.В. Страхування та допомога в гімнастиці. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2021. С.32.
- 4.Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. С.408.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків.: ОВС, 2008 Т. 2. С. 446 .
- 6.Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В.Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навч.посіб., Харків, 2018.С.212.
- 7.Салямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія: навч.посіб. Київ: Олімпійська література, 2010. С.144.
- 8.Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. С.252.

Допоміжна література:

1. Арефьев В.Г. Теорія і методика викладання гімнастики: підручник, Київ, Центр учбової літератури, 2015. С.330.
2. Єдвард Т. Хоулі, Б. Дон Френкс. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу: посібник, Київ,2004. С.375.
3. Іваний І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту:навч.метод.посібник, Україна, 2023.С.128.
4. Чайка А.В.Гімнастика: посібник, вид. Ранок,2011.С 128.

Інформаційні ресурси в інтернеті:

1. Бібліотека Університету Ушинського

<https://library.pdpu.edu.ua/>

2. Одеська національна наукова бібліотека :

<http://odnb.odessa.ua/>.