

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

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

**ДОЛИНСЬКИЙ Б. Т.
ПОГОРЕЛОВА О. О.**

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

*для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

Одеса – 2022

УДК:

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № __ від _____ 2022 р.)*

Рецензенти:

Панасюк І. В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеського національного політехнічного університету

Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Долинський Б. Т., Погорелова О. О.

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 36 с.

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

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

© Університет Ушинського, 2022

© Долинський Б. Т.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	7
2.1.	Теми лекційних занять	7
2.2.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	12
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	22
3.	Індивідуальне навчально- дослідне завдання	29
4.	Критерії оцінювання	30
5.	Питання до заліку	32
6.	Список рекомендованої літератури	35

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гімнастика є однією із провідних практичних навчальних дисциплін, що вивчаються здобувачами вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, майбутніми фахівцями фізичного виховання та реабілітації.

Гімнастика - це система специфічних вправ та методичних прийомів, що застосовуються з метою фізичного виховання, фізичної освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я та лікування, надбання прикладних рухових навичок.

Методологічною основою гімнастики є об'єктивне знання про людину і суспільство, яке базується на комплексі наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання, біомеханіки, математичної статистики та ін.

Гімнастика має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу, закономірності технічної підготовки складних вправ. Термінологія гімнастики є базовою основою усій спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування, без яких неможливий подальший розвиток у різних видах спорту.

Гімнастичні вправи, в залежності від їх специфічної спрямованості і завдань, об'єднуються в олімпійські (спортивна, художня, стрибки на батуті) та неолімпійські види спорту (акробатика силова та стрибкова, гімнастика на спеціальних приладах, спортивна аеробіка тощо).

Метою навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» є формування у здобувачів вищої освіти системи спеціальних знань в області теорії і методики викладання гімнастики та музично-ритмічного виховання, оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ, а також оволодіння професійними вміннями і навичками, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в спортивних школах та інших закладах

освіти.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні **завдання** дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у практичну діяльність базових знань з теорії та методики викладання гімнастики, організації та проведенні змагань;
- ознайомлення з методиками навчання та виконання різноманітних гімнастичних рухів, способами організації занять;
- оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення тренувального процесу з гімнастичних видів спорту у спортивних школах;
- оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та технікою виконання гімнастичних вправ;
- удосконалення рухових можливостей, опанування уміннями володіти своїми рухами і координувати їх.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- 1) методичні особливості викладання гімнастики;
- 2) гімнастичну термінологію, правила користування нею та форму запису;
- 3) основи техніки виконання гімнастичних, акробатичних вправ і вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

вміти:

- 1) демонструвати прийоми страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ практично;
- 2) практично виконувати стройові вправи, вправи для загального розвитку, акробатичні вправи, вправи на снарядах гімнастичного багатоборства, прикладні вправи;

3) вміє застосовувати методики навчання основним гімнастичним елементам.

**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.

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) з джерела без посилання на це джерело;

– подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2. 1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Історія розвитку гімнастики. Зародження гімнастики. Гімнастика у новий час (Ж. Ж. Руссо, Песталоцці, Фіт, Гутс-Мутс) - початок теоретичних основ. Національні системи гімнастики: німецька (Ф. Ян, А. Шпіс); шведська (П. Лінг, Я. Лінг); французька (Аморос); сокольська (М. Тирш). Періоди розвитку спортивної гімнастики; розвиток спортивної акробатики; розвиток художньої гімнастики та нових видів гімнастики спортивної спрямованості.

Тема 2. Гімнастика в системі фізичного виховання. Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики. Характеристика засобів гімнастики. Види гімнастики. Освітні та оздоровчі види гімнастики. Основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, прикладна гімнастика, гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, ритмічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика, гімнастика для очей. Нетрадиційні та спортивні види гімнастики. Фітнес, шейпінг, стретчінг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йога. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

Тема 3. Значення та функції гімнастичної термінології:

- зміст і значення гімнастичної термінології;
- основні вимоги до гімнастичної термінології;
- правила користування гімнастичною термінологією;
- форми запису гімнастичних вправ.
- терміни вправ з предметами;
- терміни вправ на гімнастичних приладах;
- терміни акробатичних вправ;
- терміни вправ художньої гімнастики.

Тема 4. Місця для занять гімнастикою і їх обладнання. Причини травматизму в гімнастиці. Гімнастичні зали. Гімнастичні снаряди та інвентар: гімнастична стінка, гімнастичні сходи, гімнастична лавка, канат для лазіння, кільця, кінь з ручками, кінь для стрибків, козел, бруса (чоловічі, жіночі, низькі), жердина (висока, низька), площадка (килим) для вільних вправ, місток, колода гімнастична, батут, стійки для стрибків, мати, гімнастична площадка: її розміри, покриття та ін. Правила експлуатації залів і обладнання. Заходи попередження травм на заняттях гімнастики. Особливості травматизму в окремих видах багатоборства і його профілактика. Лікарський контроль і самоконтроль.

Тема 5. Стройові вправи. Характеристика і класифікація стройових вправ. Основні поняття стройових вправ. Стройові вправи та команди:

- оволодіння основними стройовими поняттями;
- навчання та оволодіння стройовими командами: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «ВІДСТАВИТИ!», «РОЗІЙДИСЬ!», «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!», «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кру-ГОМ!», «Півповороту ліво-РУЧ!» та інші.

Тема 9. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ. Методика навчання стройовим командам. Методика навчання шикунню в колону по одному. Методика навчання повороту (направо, наліво, кругом). Методика навчання розрахунку по порядку. Методика навчання розмикання. Методика навчання перешикунню.

Тема 10. Загально-розвиваючі вправи. Характеристика вправ для загального розвитку. Значення вправ для загального розвитку. Класифікація вправ для загального розвитку. Термінологія вправ загального розвитку та правила запису. Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку. Дозування фізичного навантаження.

Тема 11. Методичні особливості проведення вправ для загального розвитку. Методика проведення вправ для загального розвитку. Роздільний, потоковий, прохідний способи проведення вправ для загального розвитку. Прийоми проведення вправ для загального розвитку. Форми та завдання занять

вправами для загального розвитку. Методика проведення вправ для загального розвитку з предметами. Методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку: правила підбору вправ до комплексу. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку.

Тема 12. Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками:

- ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою;
- ВЗР за формою і способом виконання рухів;
- ВЗР за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей;
- ВЗР за віковою ознакою;
- ВЗР за методикою проведення;
- ВЗР за спрямованістю використання.

Тема 13. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ: етап початкового розучування вправи; етап поглибленого розучування; етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ. Зміст етапів навчання гімнастичними вправами. Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ. Фізіологічні основи формування рухових навичок. Основні фази становлення рухових навичок. Методика виправлення помилок.

Тема 14. Методологія навчання гімнастичним вправам. Основи техніки гімнастичних вправ. Характеристика техніки. Характеристика статичних вправ. Характеристика динамічних вправ. Характеристика відштовхування та приземлення. Характеристика махових вправ. Характеристика силових вправ. Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності. Методи навчання гімнастичних вправ. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій. Методи цілісної і розчленованої вправи.

Тема 15. Акробатичні вправи. Характеристика акробатичних вправ. Основні акробатичні вправи: групування, перекати, перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, стійка на голові з упором руками, стійка на руках, темповий підскок, переворот у бік (вправо, вліво). Методика навчання основним акробатичним вправам. Послідовність навчання. Страхування і допомога. Послідовність навчання. Техніка безпеки під час виконання акробатичних вправ. Значення техніки в акробатиці. Техніка виконання акробатичних вправ. Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; удосконалення техніки виконання залікової комбінації акробатичних вправ; навчання окремим акробатичним вправам за завданням викладача.

Тема 16. Стрибки та опорні стрибки. Характеристика основних стрибків. Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди. Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад. Техніка виконання опорних стрибків. Опорні стрибки та їх різновиди; бокові стрибки та їх різновиди. Ознайомлення з технікою виконання основних опорних стрибків: технікою виконання стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину. Методика навчання опорних стрибків. Техніка безпеки під час виконання опорних стрибків. Методика навчання окремим опорним стрибкам: стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину. Правила техніки безпеки.

Тема 17. Вільні вправи. Характеристика вільних вправ. Структурні групи елементів (чоловіки): елементи гімнастики (без використання акробатики); акробатичні елементи з обертанням вперед; акробатичні елементи з обертанням назад; акробатичні елементи з обертанням у бічній площині та стрибки назад з поворотом на 180 градусів та більше з подальшим виконанням сальто вперед; стрибки вперед з поворотом на 180 і сальто назад. Структурні групи елементів

(жінки): стрибки та підскоки; повороти; елементи з опорою на руки; сальто вперед та боком; сальто назад.

Тема 18. Прикладні вправи. Характеристика прикладних вправ. Основні вправи. Характеристика прикладних видів гімнастики (професійно-прикладна гімнастика; військово-прикладна; спортивно-прикладна; гімнастика на виробництві; лікувальна гімнастика). Методика навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).

Тема 19. Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи на гімнастичних снарядах (вправи чоловічого і жіночого багатоборства). Характеристика вправ на перекладині, брусах, кільцях, на коні, на брусах різної висоти, на колоді. Опорні стрибки. Методика навчання основним гімнастичним елементам на снарядах гімнастичного багатоборства. Страхування при виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 20. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків:

- перекладина (розмахування, підйом розгином, перемах, поворот, оберт,);
- бруси (розмахування, підйом, стійка, перекид, поворот, сидячи, зіскок);
- кільця (вис, упор, підйом, спад, стійка, зіскок);
- опорний стрибок (стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно);
- кінь з ручками (зі стрибка коло правою (лівою); перемах правою назад; перемах лівою; перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

Тема 21. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок:

- опорний стрибок (стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно);
- різновисокі бруси (розмахування, вис, упор, сидячи, спад, підйом, поворот, оберт, перемах, рівновага, круг, зіскок);
- колода (вскок, рівновага, стрибок, зіскок).

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми та форми проведення
1	<i>Семінар.</i> Національні системи гімнастики.
2	<i>Семінар.</i> Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
3	<i>Семінар.</i> Значення та функції гімнастичної термінології.
4	<i>Семінар.</i> Місця для занять гімнастикою і їх обладнання.
5	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Класифікація стройових вправ
6	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Способи шикування і перешикування.
7	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Способи пересування.
8	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Способи розмикання і змикання.
9	<i>Семінар.</i> Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.
10	<i>Семінар.</i> Характеристика вправ для загального розвитку.
11	<i>Семінар.</i> Методичні особливості проведення вправ для загального розвитку.
12	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками.
13	<i>Семінар.</i> Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.
14	<i>Семінар.</i> Методологія навчання гімнастичним вправам.
15	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Методика навчання основним акробатичним вправам. Послідовність навчання.
16	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад. Методика навчання опорних стрибків.
17	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Структурні елементи вільних вправ для чоловіків та жінок.
18	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Методика навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).
19	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Вправи на гімнастичних снарядах (вправи чоловічого і жіночого багатоборства).
20	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків.
21	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок .

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Семінар. Національні системи гімнастики.

Питання до обговорення:

1. Загальна характеристика гімнастики. Закономірності розвитку гімнастики.

2. Педагогічна система гімнастики П. Ф. Лесгафта.

Практичне завдання:

1. Провести порівнювальний аналіз національних систем гімнастики: німецької, шведської, французької, сокольської.

2. Скласти таблицю класифікації видів гімнастики.

Тема 2. Семінар. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.

Питання до обговорення:

1. Гімнастика як навчально-педагогічна дисципліна.

2. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ.

3. Методи і методичні особливості гімнастики.

Практичне завдання:

1. Охарактеризувати оздоровчі види гімнастики.

2. Охарактеризувати спортивні види гімнастики.

Тема 3. Семінар. Значення та функції гімнастичної термінології.

Питання до обговорення:

1. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології.

2. Вимоги, пропоновані до термінології.

3. Способи утворення термінів і правила їхнього застосування.

4. Форми запису вправ.

5. Термінологія і правила запису вправ загального розвитку, вільних вправ і вправ на гімнастичних снарядах

Практичне завдання:

1. Законспектувати:

- вимоги, що пред'являються до гімнастичної термінології.

- правила запису гімнастичних вправ.

2. Записати по 1 комбінації з 8 елементів на кожному з снарядів гімнастичного багатоборства.

Тема 4. Семінар. Місця для занять гімнастикою і їх обладнання.

Питання до обговорення:

1. Причини виникнення травм.

2. Страхівка і допомога як засіб попередження травм.

3. Види страхівки і допомоги.

4. Особливості страхівки і допомоги при виконанні гімнастичних вправ на снарядах.

5. Лікарський контроль і самоконтроль

Практичне завдання:

Скласти таблицю «Методи і методичні прийоми страхівки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ»

Тема 5. Вирішення практичних завдань. Класифікація стройових вправ.

Питання до обговорення:

1. Характеристика стройових вправ.

2. Основні стройові вправи.

3. Основні поняття.

4. Стройові прийоми

Практичне завдання:

1. Скласти класифікацію стройових вправ

2. Оволодіти прийомами правильно подавати команди при виконанні стройових вправ.

Тема 6. Вирішення практичних завдань. Способи шиккування і перешикування.

Оволодіння прийомами практичного виконання: шиккування в одну шеренгу; шиккування в колону по одному; шиккування у коло; перешикування на місці; перешикування під час руху.

Практичне завдання:

- шиккування в одну шеренгу;
- шиккування в колону по одному;
- шиккування у коло;
- перешикування на місці, перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці, перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки на місці, перешикування з двох шеренг у три шеренги і навпаки, перешикування із шеренги уступом, перешикування із колони по одному в колону по три уступом, перешикування із шеренги в колону по три (чотири) заходженням відділень плечем уперед (назад), перешикування з одного кола в два кола, перешикування з одного кола в три кола);
- перешикування під час руху (перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки під час руху, перешикування з колони по одному в колону по двоє під час руху, перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в колону по двоє (по три, чотири і та інше), перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в шаховому порядку, перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням та зведенням і зворотне перешикування розведенням та злиттям), дроблення, злиття, зведення.

Тема 7. Вирішення практичних завдань. Способи пересування.

Оволодіння прийомами практичного виконання: пересувань та зупинок, рух у прямих, косих та колових напрямках

Практичне завдання:

- виконання пересувань та зупинок (стройовий крок, похідний крок, крок (біг) на місці, перехід з ходьби на біг і навпаки, зупинка строю, зміна характеру

і темпу пересувань, рух уперед з кроку на місці, повороти ліворуч і праворуч під час руху, поворот кругом під час руху);

- рух у прямих, косих та колових напрямках (рух до точок залу, кут, зигзаг, обхід, діагональ, мала діагональ, проти хід, «змійка», зміна напрямку заходженням плечем, схрещення, петля, зустрічні проходи, коло, дуга, проти дуга, вісімка, спіраль.

Тема 8. Вирішення практичних завдань. Способи розмикання і змикання.

Оволодіння прийомами практичного виконання розмикання і змикання

Практичне завдання:

- виконання розмикання: приставними кроками управо, уліво, від середини; розмикання під час руху; дугами вперед і назад з колони по три; дугами з колони по п'ять; дугами з колони по чотири; з використанням елементів вільних вправ, танцювальних кроків, елементів акробатики; за розпорядженням.

Тема 9. Семінар. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.

Питання до обговорення:

1. Методика навчання стройовим командам.
2. Методика навчання шикуванню в колону по одному.
3. Методика навчання повороту (направо, наліво, кругом).
4. Методика навчання розрахунку по порядку.
5. Методика навчання розмикання.
6. Методика навчання перешикуванню.

Практичне завдання:

Робота в малих групах. Кожна група обирає стройову команду чи вправу та складає таблицю, в якій описуються: етапи розучування, дозування, типові помилки при виконанні, організаційно-методичні вказівки, методи і методичні прийоми.

Тема 10. Семінар. Характеристика вправ для загального розвитку.

Питання до обговорення:

1. Класифікація вправ для загального розвитку.
2. Термінологія вправ загального розвитку та правила запису.
3. Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку

Практичне завдання:

1. Охарактеризувати ВЗР призначені для переважного розвитку: силових здібностей, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей.

2. Дати визначення наступним поняттям: фітнес, аеробіка, футбол-аеробіка, степ-аеробіка, кардіоаеробіка, шейпінг, стретчинг, пілатес, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика.

3. Користуючись правилами запису ВЗР описати виконання однієї вправи з використанням предметів.

Тема 11. Семінар. Методичні особливості проведення вправ для загального розвитку.

Питання до обговорення:

1. Як можна розмістити групу для проведення комплексу ВЗР на місці, у русі?

2. Основні методичні вказівки для добору ВЗР для комплексу.

Практичне завдання:

Опишіть:

1. Методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку: правила підбору вправ до комплексу.

2. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей.

3. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку

Тема 12. Вирішення практичних завдань. Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками.

Питання до обговорення:

Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками

- ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою;
- ВЗР за формою і способом виконання рухів;
- ВЗР за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей;
- ВЗР за віковою ознакою;
- ВЗР за методикою проведення;
- ВЗР за спрямованістю використання.

Практичне завдання:

Скласти комплекс вправ для загального розвитку згідно з гімнастичною термінологією (10-12 вправ). Оформити конспект у вигляді таблиці, в який вказати вихідне положення, рахунок, зміст вправи, дозування, організаційно-методичні вказівки.

Тема 13. Семінар. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.

Питання до обговорення:

1. Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.
2. Фізіологічні основи формування рухових навичок.
3. Основні фази становлення рухових навичок.

Практичне завдання:

1. Описати методику виправлення помилок при виконанні гімнастичних вправ.
2. Проаналізувати етапи навчання гімнастичних вправ.

Тема 14. Семінар. Методологія навчання гімнастичним вправам.

Питання до обговорення:

1. Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ.
2. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності.

3. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій.
4. Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.

Практичне завдання:

1. Охарактеризувати статичні та динамічні вправи.
2. Характеристика відштовхування та приземлення.
3. Характеристика махових вправ.
4. Характеристика силових вправ.

Тема 15. Вирішення практичних завдань. Методика навчання основним акробатичним вправам. Послідовність навчання.

Питання до обговорення:

1. Методика навчання основним акробатичним елементам.
2. Страхування і допомога.
3. Послідовність навчання.
4. Значення техніки в акробатиці.
5. Основи техніки

Практичне завдання:

Практичне виконання акробатичних вправ: перекид вперед; стійка на голові з упором руками; стійка на руках; переворот убік, (вправо, вліво).

Тема 16. Вирішення практичних завдань. Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад. Методика навчання опорних стрибків.

Питання до обговорення:

1. Характеристика основних стрибків. Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди.
2. Опорні стрибки та їх різновиди; бокові стрибки та їх різновиди.

Практичне завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання окремих стрибків: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад.

2. Ознайомлення з технікою виконання основних опорних стрибків: технікою виконання стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину.

Тема 17. Вирішення практичних завдань. Структурні елементи вільних вправ для чоловіків та жінок.

Питання до обговорення:

1. Характеристика вільних вправ.
2. Структурні групи елементів для чоловіків.
3. Структурні групи елементів для жінок

Практичне завдання:

1. Описати методику навчання акробатичним елементам з обертанням вперед; акробатичним елементам з обертанням назад; акробатичним елементам з обертанням у бічній площині та стрибкам назад з поворотом на 180 градусів та більше з подальшим виконанням сальто вперед; стрибкам вперед з поворотом на 180 і сальто назад.

2. Описати методику навчання структурних груп елементів (жінки): стрибки та підскоки; повороти; елементи з опорою на руки; сальто вперед та боком; сальто назад.

Тема 18. Вирішення практичних завдань. Методика навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).

Питання до обговорення:

1. Характеристика прикладних вправ.
2. Основні вправи.
3. Характеристика прикладних видів гімнастики (професійно-прикладна гімнастика; військово-прикладна; спортивно-прикладна; гімнастика на виробництві; лікувальна гімнастика).

Практичне завдання:

1. Описати методику навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).

2. Практичне виконання основних вправ.

Тема 19. Вирішення практичних завдань. Вправи на гімнастичних снарядах (вправи чоловічого і жіночого багатоборства).

Питання до обговорення:

1. Характеристика вправ на перекладині, брусах, кільцях, на коні, на брусах різної висоти, на колоді.

2. Методика навчання основним гімнастичним елементам на снарядах гімнастичного багатоборства. 3. Страхування при виконання вправ на гімнастичних снарядах

Практичне завдання:

Робота в малих групах. Кожна група повинна охарактеризувати обраний гімнастичний снаряд і описати методику навчання техніці виконання вправ на ньому.

Тема 20. Вирішення практичних завдань. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків.

Питання до обговорення:

1. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків.

2. Страхування і допомога.

3. Послідовність навчання

Практичне завдання:

Практичне виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків:

- перекладина (розмахування, підйом розгином, перемах, поворот, оберт,);

- бруси (розмахування, підйом, стійка, перекид, поворот, сидячи, зіскок);

- кільця (вис, упор, підйом, спад, стійка, зіскок);

- опорний стрибок (стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно);

- кінь з ручками (зі стрибка коло правою (лівою); перемах правою назад; перемах лівою; перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

Тема 21. Вирішення практичних завдань. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок.

Питання до обговорення:

1. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок.
2. Страхування і допомога.
3. Послідовність навчання.

Практичне завдання:

Практичне виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок:

- опорний стрибок (стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно);
- різновисокі бруси (розмахування, вис, упор, сидячи, спад, підйом, поворот, оберт, перемах, рівновага, круг, зіскок);
- колода (вскок, рівновага, стрибок, зіскок).

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Семінар. Національні системи гімнастики.

Питання до самостійної роботи:

Закономірності розвитку гімнастики.

Гімнастика як навчально-педагогічна дисципліна.

Методи і методичні особливості гімнастики.

Класифікація видів гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

Завдання і засоби гімнастики.

Характеристика окремих груп гімнастичних вправ.

Тема 2. Семінар. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.

Завдання до самостійної роботи:

Характеристика оздоровчих видів гімнастики: гігієнічної, фізкультурної хвилинки, лікувальної та ритмічної гімнастики.

Характеристика освітньо-розвивальних видів гімнастики: основної, жіночої, атлетичної і гімнастики з професійною спрямованістю.

Тема 3. Семінар. Значення та функції гімнастичної термінології.

Питання до самостійної роботи:

Вимоги, що пред'являються до гімнастичної термінології.

Способи утворення термінів. Правила застосування термінів.

Правила скорочення (опускання окремих термінів).

Завдання до самостійної роботи:

Текстова і графічна форма запису гімнастичних вправ.

Тема 4. Семінар. Місця для занять гімнастикою і їх обладнання.

Питання до самостійної роботи:

Причини травматизму в гімнастиці.

Особливості травматизму в окремих видах багатоборства і його профілактика.

Завдання до самостійної роботи:

Описати види домедичної допомоги при різних видах травмування.

Тема 5. Вирішення практичних завдань. Класифікація стройових вправ.

Питання до самостійної роботи:

Характеристика і класифікація стройових вправ.

Основні поняття стройових вправ. Стройові вправи та команди.

Завдання до самостійної роботи:

Практичне виконання команд при виконанні стройових вправ.

Тема 6. Вирішення практичних завдань. Способи шиккування і перешикування.

Питання до самостійної роботи:

Способи шикування і перешикування.

Завдання до самостійної роботи:

Графічне відображення способів шикування і перешикування.

Тема 7. Вирішення практичних завдань. Способи пересування.

Питання до самостійної роботи:

Способи пересування.

Завдання до самостійної роботи:

Графічне відображення способів пересування.

Тема 8. Вирішення практичних завдань. Способи розмикання і змикання.

Питання до самостійної роботи:

Способи розмикання і змикання.

Завдання до самостійної роботи:

Графічне відображення способів розмикання і змикання.

Тема 9. Семінар. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.

Питання до самостійної роботи:

Методика навчання стройовим командам; шикування в колону по одному; повороту (направо, наліво, кругом); розрахунку по порядку; розмикання; перешикування.

Завдання до самостійної роботи:

Вибрати на свій розсуд стройову команду чи вправу та заповнити за наведеним прикладом таблицю

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Типові помилки	Організаційно-методичні вказівки	Методи, методичні прийоми
<i>Етап початкового розучування</i>				
<i>Наприклад: Навчання команді «Рівняйся!»</i>	5	<i>Учні не чітко повертають голову направо, при виконанні команди не приймають</i>	<i>Поділити групу на менші групки (по 4 чи 5 чолові)</i>	<i>Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату)</i>

		<i>стройову стійку</i>		<i>тощо)</i>
<i>Етап поглибленого розучування</i>				
<i>Навчити виконувати команду «Рівняйсь!»</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди окремо</i>	<i>Група стоїть в шерензі</i>	<i>Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату тощо)</i>
<i>Етап закріплення і вдосконалення</i>				
<i>Вдосконалити виконання команди «Рівняйсь!»</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди</i>	<i>Група стоїть в шерензі, пропонується виконати команду «Наліво рівняйсь!»</i>	<i>Самоаналіз, взаємне оцінювання</i>
<i>Виконання команди «Рівняйсь!» на оцінку</i>	5	<i>Типові помилки при виконанні команди</i>	<i>Поділити групу на менші групки, які будуть оцінювати один одного</i>	<i>Змагальний метод, ігровий метод, методи контролю вмінь і знань</i>

Тема 10. Семінар. Характеристика вправ для загального розвитку.

Питання до самостійної роботи:

Значення вправ для загального розвитку.

Характеристика та класифікація, термінологія вправ для загального розвитку.

Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку.

Завдання до самостійної роботи:

Схарактеризуйте ВЗР, призначені для переважного розвитку: силових здібностей, розвитку гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей.

Користуючись правилами запису ВЗР наведіть у конспекті приклади опису однієї вправи з використанням предметів (м'яч, гімнастична палиця, гантелі).

Тема 11. Семінар. Методичні особливості проведення вправ для загального розвитку.

Питання до самостійної роботи:

Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей; застосування вправ для загального розвитку.

Дозування фізичного навантаження.

Завдання до самостійної роботи:

Перерахуйте основні методичні вказівки для добору ВЗР для комплексу.

Тема 12. Вирішення практичних завдань. Орієнтовні комплекси вправ для загального розвитку відповідно до класифікації з методичними вказівками.

Питання до самостійної роботи:

Складання комплексу вправ для загального розвитку згідно з гімнастичною термінологією (10-12 вправ): за анатомо-фізіологічною ознакою; за формою і способом виконання рухів; за методикою проведення.

Завдання до самостійної роботи:

Скласти комплекс вправ для загального розвитку згідно з гімнастичною термінологією (10-12 вправ).

<i>№ з/п</i>	<i>Вихідне положення, рахунок, зміст вправи</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>

Тема 13. Семінар. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.

Питання до самостійної роботи:

Фізіологічні основи формування рухових навичок.

Основні фази становлення рухових навичок.

Завдання до самостійної роботи:

Методика виправлення помилок.

Тема 14. Семінар. Методологія навчання гімнастичним вправам.

Питання до самостійної роботи:

Характеристика техніки.

Характеристика статичних, динамічних, махових, силових вправ.

Характеристика відштовхування та приземлення.

Завдання до самостійної роботи:

Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.

Тема 15. Вирішення практичних завдань. Методика навчання основним акробатичним вправам. Послідовність навчання.

Питання до самостійної роботи:

Місце акробатичних вправ у системі фізичного виховання.

Групи і підгрупи вправ в акробатиці.

Завдання до самостійної роботи:

Терміни акробатичних вправ.

Сформулювати визначення понять «перекат», «групування», «перекид», «переворот», «шпагат» (вказати його різновиди), «міст», «стійка».

Тема 16. Вирішення практичних завдань. Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад. Методика навчання опорних стрибків.

Питання до самостійної роботи:

Характеристика основних стрибків; гімнастичних стрибків; опорних стрибків.

Завдання до самостійної роботи:

Описати методику навчання опорних стрибків.

Тема 17. Вирішення практичних завдань. Структурні елементи вільних вправ для чоловіків та жінок.

Питання до самостійної роботи:

Вільні вправи.

Змагання зі спортивної гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

Проаналізувати зміни вільних вправ.

Тема 18. Вирішення практичних завдань. Методика навчання основним вправам (ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні й перенесенні вантажу, вправи в метанні і ловінні).

Питання до самостійної роботи:

Прикладна гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Завдання до самостійної роботи:

Розкрити методичні особливості прикладної гімнастики.

Дати характеристику засобам, які використовуються на заняттях з прикладної гімнастики.

Тема 19. Вирішення практичних завдань. Вправи на гімнастичних снарядах (вправи чоловічого і жіночого багатоборства).

Питання до самостійної роботи:

Характеристика вправ на перекладині, брусах, кільцях, на коні, на брусах різної висоти, на колоді.

Завдання до самостійної роботи:

Страхування під час виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 20. Вирішення практичних завдань. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків.

Питання до самостійної роботи:

Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для чоловіків.

Завдання до самостійної роботи:

Страхування і допомога. Послідовність навчання.

Тема 21. Вирішення практичних завдань. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок.

Питання до самостійної роботи:

Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах для жінок.

Завдання до самостійної роботи:

Страхування і допомога. Послідовність навчання.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати комплекс вправ для загального розвитку, продемонструвати на практичному занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА КОМПЛЕКСУ

№ з/п	Теми
1	Скласти комплекс вправ для вивчення положення рук
2	Скласти комплекс ЗРВ з предметами (скакалка)
3	Скласти комплекс ЗРВ для вивчення гімнастичних стійок.
4	Скласти комплекс ЗРВ для вивчення положень сидячи та лежачи.
5	Скласти комплекс ЗРВ для вивчення рухів руками.
6	Скласти комплекс ЗРВ з предметами (палиця).
7	Скласти комплекс ЗРВ з предметами (м'яч).
8	Скласти комплекс ЗРВ з гантелями
9	Скласти комплекс ЗРВ з набивними м'ячами
10	Скласти комплекс ЗРВ для ранкової гімнастики
11	Скласти комплекс вправ для фізкультурної паузи.
12	Скласти комплекс ЗРВ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Для навчальної дисципліни «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку, студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи та виконання індивідуального навчально-дослідного завдання.

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90–100 A)	Здобувач вищої освіти повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми, вміє вільно та самостійно викласти зміст всіх питань програми навчальної дисципліни, розуміє її значення для своєї професійної підготовки, повністю виконав всі завдання до самостійної роботи. Виявив творчий підхід при виконанні індивідуального навчально-дослідного завдання. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань
Добре (82–89 B)	Здобувач достатньо повно засвоїв всі теми програми навчальної дисципліни, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації. Виконав і захистив завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74–81 C)	Здобувач вищої освіти недостатньо повно володіє навчальним матеріалом. Під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Виконав всі завдання до самостійної роботи.
Задовільно (64–73 D)	Здобувач вищої освіти в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Завдання до самостійної роботи виконано на задовільному рівні. Здобувач вищої освіти має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого, потребує значної допомоги.

Задовільно (60–63 E)	Здобувач вищої освіти засвоїв лише окремі питання навчальної програми. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виконав більшість завдань до самостійної роботи.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Здобувач не вміє викласти зміст більшості основних питань навчальної дисципліни. Під час усних виступів та письмових відповідей припускається грубих помилок, хаотично та невпевнено викладає матеріал. Не виконав більшості завдань до самостійної роботи. Здобувач допускається до повторного складання заліку.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ

Показник успішності (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
		залік
90–100	A (відмінно)	зараховано
82–89	B (добре)	
74–81	C (добре)	
64–73	D (задовільно)	
60–63	E (задовільно)	
35–59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано (з можливістю повторного складання)
0–34	F незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

5. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.
2. Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання.
3. Завдання гімнастики. Засоби гімнастики.
4. Методичні особливості гімнастики.
5. Національні системи гімнастики: німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система гімнастики, сокольська система гімнастики.
6. Гімнастична термінологія.
7. Вимоги до гімнастичної термінології.
8. Правила гімнастичної термінології: способи заснування термінів, правила застосування термінів, правила скорочень;
9. Правила та форми запису гімнастичних вправ.
10. Освітні та оздоровчі види гімнастики.
11. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.
12. Характеристика гімнастичних вправ.
13. Класифікація гімнастичних вправ.
14. Характеристика статичних, динамічних, махових, силових та стрибкових вправ.
15. Основи техніки гімнастичних вправ.
16. Організаційні основи навчання гімнастичних вправ.
17. Зміст етапів навчання гімнастичними вправам.
18. Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.
19. Фізіологічні основи формування рухових навичок.
20. Основні фази становлення рухових навичок.
21. Методика виправлення помилок.
22. Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ.

23. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності.
24. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій. Методи цілісної і розчленованої вправи.
25. Характеристика вправ загального розвитку (ВЗР).
26. Особливості методики складання комплексів ВЗР.
27. Методичні особливості проведення ВЗР.
28. Характеристика стройових вправ.
29. Методика проведення стройових вправ.
30. Характеристика акробатичних вправ.
31. Техніка виконання акробатичних вправ.
32. Методика навчання акробатичних вправ.
33. Техніка безпеки під час виконання акробатичних вправ.
34. Характеристика прикладних вправ.
35. Методика навчання та проведення прикладних вправ.
36. Характеристика основних стрибків.
37. Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди.
38. Методика навчання стрибків.
39. Техніка виконання опорних стрибків.
40. Методика навчання опорних стрибків.
41. Техніка безпеки під час виконання опорних стрибків.
42. Вільні вправи.
43. Характеристика вправ на колоді.
44. Особливості техніки виконання вправ на колоді.
45. Техніка безпеки під час виконання вправ на колоді.
46. Характеристика вправ на брусах
47. Особливості техніки виконання вправ на брусах.
48. Методика навчання вправам на брусах.
49. Техніка безпеки під час виконання вправ на брусах.

50. Характеристика вправ на перекладині.
51. Особливості техніки виконання вправ на перекладині.
52. Методика навчання вправам на перекладині.
53. Техніка безпеки під час виконання вправ на перекладині.
54. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.
55. Причини травматизму, їх профілактика під час занять гімнастичними вправами.
56. Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога.
57. Страхівка і допомога під час виконання гімнастичних вправ.
58. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.
59. Матеріально-технічне забезпечення занять з гімнастики.
60. Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підруч. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Видавництво ОІЮМ», 2015. 186 с.
3. Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Красова І. В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика). Харків : ХГАФК, 2018. 212 с.
4. Огнистий А.В., Власюк Р.А. Основні засоби гімнастики : навч. посіб. Тернопіль: «ТАЙП», 2015. 241 с.
5. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А. Теоретико-методичні основи гімнастики : навч. посіб. Тернопіль : «ТАЙП», 2016. 211 с.

Допоміжна література

1. Барчук Б. В., Таран Л. К., Хвуст Л. І. Гімнастика : навч. посіб. Івано-Франківськ. 2002. 112 с.
2. Дейнеко А. Х., Марченко М. К. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2013. 166 с.
3. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. Харків : ОВС, 2000. 165 с.
4. Лящук Р. , Огнистий А. . Гімнастика : навч. посіб. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 90 с.
5. Огнистий А. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Тернопіль : «ТАЙП», 2014. 306 с.
6. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Акробатика для всіх : навч.-метод.посіб. Київ : Олимпийская література. 2014. 200 с.

7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2004. Т. 1. 414 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2008. Т. 2. 463 с.
9. Чустрак А.П., Павлов Ю.В., Мороз І.В. Глосарій гімнастичних термінів. Одеса. 2021. 160 с.

Інформаційні ресурси

1. Міжнародна Федерація Гімнастики (FIG). - Режим доступу : <https://www.gymnastics.sport/site/>
2. Основи гімнастики. [Електронний ресурс] / – Режим доступу : <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf>
3. Основи техніки гімнастичних вправ. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71>
4. Методика навчання акробатичним вправам. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-navcanna-akrobaticnim-vpravam-395991>.
5. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>