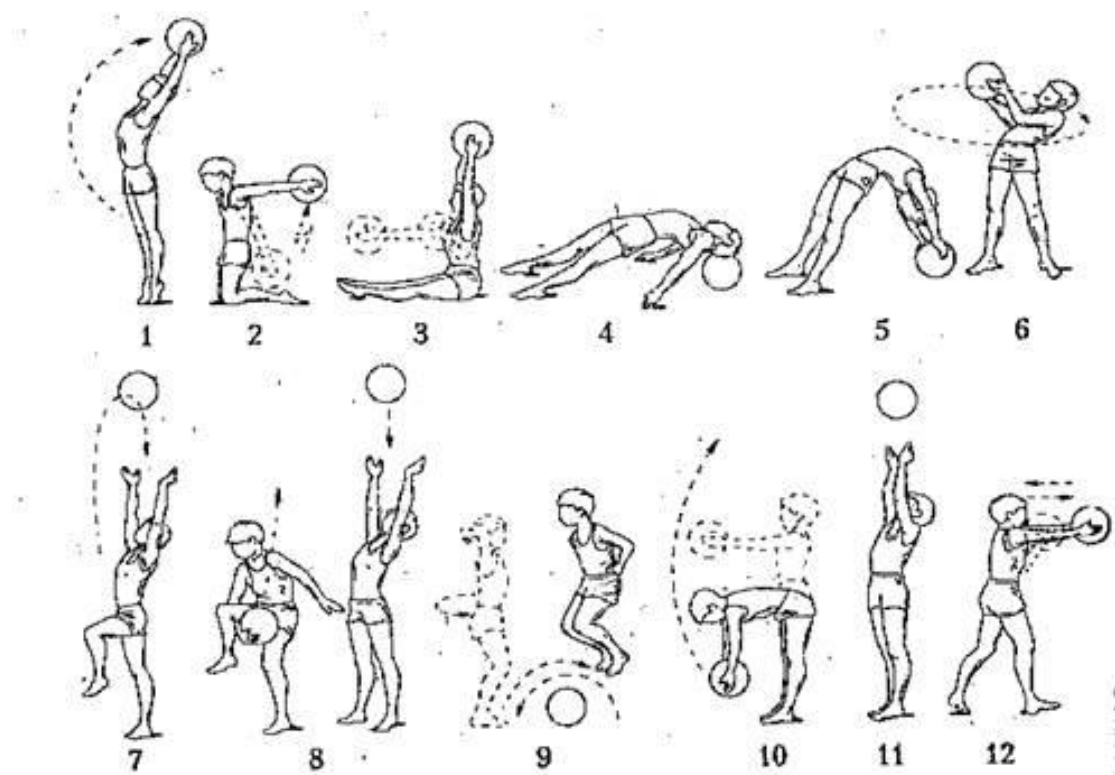


**Методичні рекомендації «Гімнастика та методика викладання»
(для змішаної форми навчання)**

Молотильнікова Віра Сергіївна



УДК 373.5.016:796.41:378.018.4(072)
ББК 74.267.5я73
М-75

Друкується згідно з рішенням навчально-методичної ради Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
(протокол №8 від 17 квітня 2024 р.)

Автор – упорядник:

Молотильнікова В.С. - викладач кафедри фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Рецензенти:

Жигadlo Г.Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Чорноморського національного університету ім. Петра Могили

Гуменюк С.М. – Заслужений тренер України зі стрибків у воду, Майстер спорту зі спортивної акробатики, директор КДЮСШ «Україна» м. Миколаєва.

Молотильнікова В.С. Методичні рекомендації «Гімнастика та методика викладання» (для змішаної форми навчання). Миколаїв: МНУ ім.В.О.Сухомлинського. 2024. 100 с.

Методичні рекомендації «Гімнастика та методика викладання» написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» для підготовки фахівців спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

В методичних рекомендаціях описані особливості діяльності учителя фізичної культури. Методичні рекомендації призначені для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають дисципліну «Гімнастика та методика викладання»

УДК 373.5.016:796.41:378.018.4(072)
ББК 74.267.5я73
М-75

© Молотильнікова В.С., 2024

© МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2024

ЗМІСТ

Передмова.....	4
I. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС	
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати...	6
3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.....	7
4. Структура навчальної дисципліни.....	12
5. Теми практичних занять.....	14
6. Самостійна робота.....	16
7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	18
8. Форми роботи та критерії оцінювання.....	18
9. Засоби діагностики.....	20
10. Методи навчання.....	20
 ВСТУП.....	 21
II. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.....	23
II. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	50
III. Теми рефератів з дисципліни.....	74
IV. Вихідні положення розвиваючих і вільних вправ.....	76
 Рекомендована література.....	 98

ПЕРЕДМОВА

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Різноманітність гімнастичних вправ робить гімнастику доступною для дітей різного віку, статі та фізичної підготовки.

Заняття гімнастикою підвищують життєдіяльність і працездатність організму дитини, сприяють формуванню правильної постави. Гімнастика розвиває гнучкість, спритність, витривалість, дисциплінує людину й удосконалює її тіло.

Гімнастичні вправи є унікальним засобом виховання, тому що їх використовують не тільки на заняттях з фізичної культури, але й під час проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, свят тощо. Крім того, кожна гімнастична вправа, залежно від методу її виконання може виконувати різні функції.

Характерною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи та суглоби, а також на різні частини тіла й системи організму. Існує безліч вправ, які відрізняються за руховою структурою, способами виконання й енергозабезпечення та з яких складають комплекси для розв'язання багатьох оздоровчих навчальних завдань. Учитель фізичної культури, організатор фізичного виховання повинен мати ґрунтовні знання, досконало володіти методикою навчання гімнастики та адекватно їх використовувати в кожній конкретній ситуації.

Методичні рекомендації сприятимуть оволодінню методикою організації занять з гімнастики в школі та основами навчання гімнастичним вправам.

І. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 8 (5 3)	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	Спеціальність 014 Середня освіта 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<i>Рік підготовки:</i>
Загальна кількість годин – 240		2-й
		<i>Семестр</i>
		3-4
		<i>Лекції</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,1 2,1 самостійної роботи студента – 13 13	Ступінь бакалавра	-
		<i>Практичні, семінарські</i>
		50 год./30год.
		<i>Лабораторні</i>
		-
		<i>Самостійна робота</i>
		100 год./ 60 год
http://moodle.mdu.edu.ua		
		Вид контролю: залік/екзамен

Мова навчання – українська.

Примітка.

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

для денної форми навчання – 240 год. : 80 год. – аудиторні заняття, 160 год. самостійна робота (33,0%~ 67,0%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати

Мета курсу: є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах загальної середньої освіти та інших ланках системи фізичної культури і спорту.

Завдання курсу: вивчення теоретичних основ з теорії та методики викладання гімнастики; оволодіння гімнастичною термінологією; оволодіння технікою виконання та методикою навчання вправ для загального розвитку, стройових вправ, вправ на положення тіла у просторі, оволодіння знаннями з техніки безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі, оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури з елементами гімнастики, згідно з програмою закладів загальної середньої освіти; сприяння соціальному формуванню особистості; виховання працелюбності, наполегливості, витримки, творчості, сили волі.

Передумови для вивчення дисципліни: анатомія людини, фізіологія людини, педагогіка, психологія.

Навчальна дисципліна складається з 8 кредитів, у 3 семестрі відводиться 150 годин (5 кредитів за ECTS), у 4 семестрі відводиться 90 годин (3 кредити за ECTS),

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 7. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН 8. Знає правила профілактики травматизму та надання домедичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН 11. Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН 13. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналізу інформації з різних джерел., вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

ПРН 17. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРН 20. Вміє здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

II. Фахові :

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

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

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

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

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

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

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

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

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Стройові вправи.

Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.

Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.

Кредит 2. Вправи для загального розвитку.

Тема 3. Класифікація вправ для загального розвитку.

Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.

Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.

Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі. .

Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.

Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.

Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Кредит 5. Перешикування в колоні.

Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.

Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.

Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.

Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.

Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.

Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.

Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.

Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.

Призначення і особливості стройових вправ, основні найменування строю, основні групи стройових вправ (стройові прийоми, шиккування і перешикування, розмикання і змикання).

Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.

Визначення попередніх і виконавчих команд, використання методів показу, пояснювання та навчання по частинам (по розділам).

Тема 3. Класифікація вправ для загального розвитку.

Характеристика вправ, класифікація вправ, положення ніг, стійки, сиди, положення рук, вправи без предметів, з предметами.

Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Спосіб навчання в цілому по показу, спосіб навчання в цілому по розповіді, спосіб навчання «по розділам», поточний спосіб проведення вправ. Особливості проведення вправ для загального розвитку з предметами. Складання комплексів вправ для загального розвитку.

Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.

Різновиди сидів. Різновиди висів, упорів. Елементи акробатики.

Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Виконання висів на гімнастичних снарядах. Виконання упорів на гімнастичних снарядах. Виконання елементів на гімнастичних снарядах у висах та упорах. Елементи акробатики, що виконуються у вільних вправах та гімнастичних снарядах. Дотримування основних правил організації занять. дотримання основних правил методики виконання вправ на положення тіла у просторі. Забезпечення місць занять необхідним спортивним обладнанням, перевірка його перед проведенням занять.

Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.

Послідовність вивчення вправ у висах. Послідовність вивчення вправ в упорах. Послідовність вивчення акробатичних вправ. Запобіжні заходи при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галоу.

Техніка виконання кроків галоу. Методика навчання крокам галоу. Музичне супроводження при виконанні кроків галоу. Техніка виконання танцювальних комбінацій на кроки галоу. Методика навчання танцювальним комбінаціям на кроки галоу. Методика складання танцювальних комбінацій з використанням кроків галоу.

Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

Техніка виконання перемінного кроку. Методика навчання перемінного кроку.

Методика навчання танцювальним комбінаціям. Техніка виконання кроків польки. Методика навчання крокам польки. Техніка виконання танцювальних комбінацій на кроки польки. Методика навчання танцювальним комбінаціям на кроки польки. Методика складання танцювальних комбінацій з використанням кроків польки.

Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.

Техніка виконання елементів бального танцю вальс. Методика навчання елементам бального танцю вальс. Методика складання танцювальних комбінацій з кроками вальсу.

Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Коротка характеристика елементів українського народного танцю. Техніка виконання елементів українського народного танцю: «Бігунець», «Голубець», «Вихилясник». Методика навчання елементам українського народного танцю: «Бігунець», «Голубець», «Вихилясник». Виконання танцювальних комбінацій з використання вивчених елементів українського народного танцю.

Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.

Перешикування із колони по одному у колону по два, три тощо послідовними поворотами у русі. Перешикування із колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням, розведенням та злиттям. Техніка виконання перешикування.

Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.

Визначення попередніх і виконавчих команд, використання методів показу, пояснювання та навчання по частинам (по розділам). Виконання вимог навчальної практики.

Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.

Характеристика вправ, класифікація вправ, вихідні положення вправ для загального розвитку з предметами. Особливості проведення вправ для загального розвитку з предметами.

Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.

Складання комплексів вправ для загального розвитку з предметами. Запис комплексів для загального розвитку з предметами згідно гімнастичної термінології. Виконання вправ для загального розвитку з предметами під музичне супроводження.

Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Морфо-функціональні особливості учнів початкової школи.. Значення гімнастики для дітей 6-10 років. Форми занять. Зміст та методичні особливості занять. Характеристика гімнастичних вправ шкільної програми для учнів початкової школи.

Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання підготовчої частини уроку, значення, зміст.

Особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Морфо-функціональні особливості учнів 10-15 років. Значення гімнастики для учнів середнього шкільного віку. Форми занять. Зміст та методичні особливості занять. Характеристика гімнастичних вправ шкільної програми для учнів середньої школи.

Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики : завдання підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання основної частини уроку з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

4. Структура навчальної дисципліни
Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Стройові вправи.						
Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.	10		2			8
Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.	20		8			12
Усього:	30		10			20
Кредит 2. Вправи для загального розвитку.						
Тема 3. Класифікація вправ для загального розвитку.	10		2			8
Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.	20		8			12
Усього:	30		10			20
Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.						
Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	2					2
Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	12		2			10
Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі. .	16		6			10
Усього:	30		8			22
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.						
Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	8		2			6
Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	8		2			6
Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	8		4			4
Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	6		4			2
Усього:	30		12			18
Кредит 5. Перешикування в колоні.						
Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.	14		2			12
Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	16		8			8
Усього:	30		10			20
Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.						
Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	10		4			6
Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	20		10			10

Усього:	30	14			16
Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.					
Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	16		4		12
Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	14		4		10
Усього:	30		8		22
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.					
Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	16		4		12
Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	14		4		10
Усього:	30		8		22
Усього годин:	240		80		160

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	8		2			6
Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	8		2			6
Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	6		2			4
Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	8		2			6
Усього:	30		8			22
Кредит 5. Перешиккування в колоні.						
Тема 12. Різновиди перешиккувань в колоні.	14					14
Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	16		2			14
Усього:	30		2			28
Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.						
Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.						6
Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предмета			4			20
Усього:	30		4			26
Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.						
Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	20					20
Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	10		4			6
Усього:	30		4			26
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.						
Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	20					20
Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	10		4			6
Усього:	30		4			26
Усього годин:	240		32			208

5. Теми лекцій – не передбачувані

6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Стройові вправи.		

1	Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.	2
2	Тема 2. Методика навчання стройовим вправам	8
Кредит 2. Вправи для загального розвитку.		
3	Тема3. Класифікація вправ для загального розвитку.	2
4	Тема4. Методика навчання вправам для загального розвитку.	8
Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.		
5	Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	2
6	Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	6
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
7	Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопау.	2
8	Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	2
9	Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	4
10	Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	4
Кредит 5. Перешикування в колоні.		
11	Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.	2
12	Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	8
Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.		
13	Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	4
14	Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	10
Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.		
17	Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	4
18	Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	4
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.		
19	Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	4
20	Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	4
Разом:		80

Заочна форма навчання

№з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Стройові вправи.		
1	Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.	4
Кредит 2. Вправи для загального розвитку.		
2	Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.	4
Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.		
3	Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	1
4	Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі. .	1

Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
6	Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопау.	2
7	Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	2
8	Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	2
9	Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	2
Кредит 5. Перешиккування в колоні.		
10	Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	2
Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.		
11	Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	4
Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.		
13	Тема 17. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	4
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.		
14	Тема 19. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	4
	Разом:	32

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Стройові вправи.		
1	Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.	8
2	Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.	12
Кредит 2. Вправи для загального розвитку.		
3	Тема 3. Класифікація вправ для загального розвитку.	8
4	Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.	12
Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.		
5	Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	2
6	Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	10
7	Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі. .	10
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
11	Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопау.	6
12	Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	6
13	Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	4
14	Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	2
Кредит 5. Перешиккування в колоні.		
15	Тема 12. Різновиди перешиккувань в колоні.	12
16	Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	8

Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.		
17	Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	6
18	Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	10
Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.		
21	Тема 16 . Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	12
22	Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	10
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.		
23	Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	12
24	Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	10
	Разом	160

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Стройові вправи.		
1	Тема 1. Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ.	8
2	Тема 2. Методика навчання стройовим вправам.	18
Кредит 2. Вправи для загального розвитку.		
3	Тема3. Класифікація вправ для загального розвитку.	6
4	Тема4. Методика навчання вправам для загального розвитку.	20
Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.		
5	Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	8
6	Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	10
7	Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі. .	10
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
11	Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	6
12	Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	6
13	Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	4
14	Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	6
Кредит 5. Перешикування в колоні.		
15	Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.	14
16	Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	14
Кредит 6. Вправи для загального розвитку з предметами.		
17	Тема 14. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	6
18	Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	20

Кредит 7. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.		
21	Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	20
22	Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	6
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.		
23	Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	20
24	Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	6
Разом		208

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання - не передбачено

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних завдань, уміння самостійно складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ, запис їх згідно гімнастичної термінології, складання конспекту уроку, проведення уроку фізичної культури, написання і захист реферату.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу кредиту

Критерії оцінювання знань та вмінь студентів на практичних заняттях

Студенту виставляється «відмінно» за умови, якщо студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної і додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід

до виконання індивідуальних та колективних завдань при виконанні самостійної роботи. Студент має системні глибокі знання термінології, усвідомлено використовує їх на практиці.

Критерії оцінки практичних умінь

Студенту виставляється **«відмінно» за умови, якщо студент** виконує практичні нормативи без помилок.

Студенту виставляється **«дуже добре» за умови, якщо студент володіє обсягом** навчального матеріалу, здатний його аналізувати, має добрі знання та вміння для формування висновків, але допускає несуттєві неточності. Студент добре знає гімнастичну термінологію і застосовує її у практичній діяльності.

Критерії оцінки практичних умінь

Студенту виставляється **«дуже добре» за умови, якщо студент** виконує практичні нормативи з незначними технічними помилками.

Студенту виставляється **« добре» за умови, якщо студент володіє певним обсягом** навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань і умінь для формування висновків, допускає неточності. Студент знає гімнастичну термінологію але застосовує її у практичній діяльності з незначними помилками.

Студенту виставляється **«добре» за умови, якщо студент** виконує практичні нормативи з незначними технічними помилками.

Студенту виставляється **«задовільно» за умови, якщо студент** відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками дати визначення термінології команд, основних положень прямими та зігнутими руками, стійок тощо.

Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.

Критерії оцінки практичних умінь

Студенту виставляється **«задовільно» за умови, якщо студент** виконує практичні нормативи із значними технічними помилками.

Студенту виставляється **«мінімально задовільно» за умови, якщо студент** відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками дати визначення термінології команд, основних положень прямими та зігнутими руками, стійок тощо.

Студент з помилками виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.

Критерії оцінки практичних умінь

Студенту виставляється **«мінімально задовільно» за умови, якщо студент** виконує практичні нормативи із значними технічними помилками.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредитів) та від 200 до 400 балів (за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти за 5 крд. у 3 семестрі**

Поточне оцінювання та самостійна робота													КР	Накопичувальні бали/сума
Т 1.	Т 2.	Т 3.	Т 4.	Т 5.	Т 6.	Т 7.	Т 8.	Т 9.	Т 10.	Т 11.	Т 12.	Т 13.	50	500/100
10	90	10	90	20	40	40	25	25	25	25	25	25		

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд. у 4 семестрі**

Поточне оцінювання та самостійна робота						КР	Накопичувальні бали/сума
Т 14.	Т 15.	Т 16.	Т 17.	Т 18.	Т 19.	50	300/100
40	40	40	40	40	50		

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

1.Методи організації та здійснення навчально- пізнавальної діяльності: лекції; бесіди; ілюстрації; репродуктивні, проблемно - наукові; самостійна робота, дискусія, розгляд творчо-аналітичних завдань, розгляд ситуативних задач.

2.Метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

3.Методи контролю, самоконтролю, корекції та ефективністю навчально - пізнавальної діяльності.

ВСТУП

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи — це основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна, у режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвиваючі), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), у побуті («зарядка»), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Основна гімнастика значне місце посідає у фізичному вихованні учнів системи профтехосвіти, середніх спеціальних навчальних закладів, студентів вузів, у фізичній підготовці воїнів. Уроки основної гімнастики є головною формою ведення занять з фізичного виховання у школі.

II. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

1. Характерні особливості і завдання уроку гімнастики в школі

Урок є основною формою організації занять з гімнастики у школі. Особливості урочної форми проведення занять складаються з таких компонентів:

- керівна роль вчителя під час уроку, яка забезпечує ефективність навчального виховного процесу;
- постійний розклад занять;
- логічно обґрунтоване визначення мети і завдань кожного уроку;
- вибір засобів для вирішення поставлених завдань;
- надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення помилок, забезпечення страховки);
- стимулювання учнів до активного оволодіння спеціальними руховими навичками при забезпеченні позитивного емоційного стану школярів.

Урок повинен містити у собі певні завдання, виконання яких забезпечується у ході процесу навчання і складається з конкретних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних, що мають послідовно розв'язуватись.

Освітні завдання містять у собі такі компоненти: навчання дітей виконанню гімнастичних вправ, передбачених програмою; отримання учнями знань з розділу «гімнастична термінологія»; самоконтроль при виконанні ЗРВ; оволодіння знаннями правил безпеки, страховки і допомоги під час виконання вправ на гімнастичних приладах.

Для вирішення одних освітніх завдань необхідно відносно тривалий час (серія послідовних уроків), а для вирішення інших – достатньо лише одного уроку.

Наприклад: навчити перекиду вперед на одному уроці неможливо, тому таке завдання може бути загальним для серії уроків, а ось завдання: навчити групуванню з різних в. п. можна вивчити на одному уроці, тому саме таку постановку завдання треба виокремити для конкретного уроку.

Конкретним є таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбивається кінцевий результат конкретного уроку. У такому випадку доцільно використовувати такі дієслова:

- ознайомити (коли основним завданням уроку є лише ознайомлення);
- вчити (якщо навчання окремій гімнастичній вправі відбувається протягом декількох уроків, то на першому уроці можна поставити завдання – вчити, а на наступних – продовжувати вчити;
- закріпити (коли гімнастична вправа засвоєна);
- удосконалювати (виконання вивченої вправи у різних умовах);
- оцінити (коли мета полягає у визначенні якості засвоєння вправи чи комбінації).

Такі конкретні завдання записуються у конспекті і доводяться до відома учнів на початку кожного уроку.

Разом з освітніми вчитель ставить і оздоровчі завдання, вирішення яких останнім часом стало одним з найбільш важливих завдань у фізичному вихованні дітей і підлітків. Одним з таких оздоровчих завдань є формування правильної постави, а також дотримання гігієнічних умов проведення занять і заходи попередження травматизму. На досягнення цієї мети спрямовані зусилля вчителя щодо добору і дозування фізичних вправ та навчання правильному диханню при їх виконанні. Значну допомогу вчителю можуть надавати нетрадиційні види гімнастики (дихальна гімнастика, ушу, хатха-йога тощо).

Розв'язуючи **оздоровчі завдання**, вчитель мусить навчати учнів методам самоконтролю й оцінки стану здоров'я.

Уроки гімнастики мають велике значення для вирішення **виховних завдань** (дисциплінованість, увага, охайність, колективізм, наполегливість, естетика рухів тощо).

Оздоровчі і виховні завдання повинні розв'язуватись у тісному

поєднанні з освітніми.

Уроки гімнастики в школі відповідно до педагогічних завдань можуть бути: вступні (на початку проходження матеріалу), на яких вчитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу, може перевірити рівень фізичної підготовленості та якість виконання основних вправ за попередній клас; уроки вивчення нового матеріалу; уроки повторення, спрямовані на закріплення раніше вивчених вправ чи комбінацій; комбіновані (змішані) уроки, що поєднують і новий матеріал, і повторення, і удосконалення; контрольні уроки проводяться або після проходження окремої частини розділу програмного матеріалу, або по закінченні розділу гімнастики і спрямовані на виявлення успішності та підготовленості учнів.

2. Методика проведення уроку гімнастики та його структура

Урок гімнастики, як і заняття іншими видами фізичних вправ, складається з 3-х частин: підготовчої, основної і заключної.

Основне завдання *підготовчої частини уроку* - це налаштування учнів на заплановану діяльність. Поряд з цим головним завданням у підготовчій частині уроку вирішуються і освітні завдання такі як: формування в учнів навичок правильної постави, удосконалення координації рухів, навчання стройових вправ та інше. Найбільш типовий варіант побудови підготовчої частини наступний: шикування учнів, здача рапорту, перевірка стану здоров'я та ЧСС, повідомлення основних завдань уроку, виконання стройових і загальнорозвиваючих вправ.

Загальнорозвиваючі вправи можна проводити на місці та в русі як з предметами так і без них, з використанням парних та групових вправ, із включенням нескладних акробатичних та танцювальних вправ. У старших класах потрібно включати в розминку різні вправи з м'ячем (наприклад елементи баскетболу). Важливо, щоб підбір вправ забезпечував різнобічний вплив на організм учнів, для забезпечення достатньої щільності у підготовчу

частину уроку необхідно включати, головним чином, знайомі і нескладні вправи. При складанні комплексу загально-розвиваючих вправ необхідно керуватися певними правилами. Спочатку треба давати вправи з невеликою амплітудою, які виконуватимуться у спокійному темпі і ритмічно. Амплітуду рухів і темп виконання необхідно збільшувати поступово. Також поступово, від вправи до вправи, необхідно збільшувати і дозування повторень. У комплекс не слід включати вправи, які потребують значних силових зусиль і нервового напруження. При визначенні кількості повторів необхідно враховувати ступінь підготовленості учнів і враховувати стать (дівчата та хлопці). Диференціювати навантаження для дівчаток і хлопчиків слід уже з 4 класу. Існують наступні способи проведення комплексу загально-розвиваючих вправ: за показом, за розповіддю, за показом і розповіддю, за підрозділами (лідуючий).

Тривалість підготовчої частини залежить від завдань і змісту уроку та контингенту учнів. Чим більше навантаження передбачено дати в основній частині уроку, тим більш ретельніше та довше потрібно готувати організм учнів. Чим старші класи, тим розминка повинна проводитись довше ніж у молодших класах. Необхідно поряд із загальною розминкою в старших класах застосовувати засоби спеціальної розминки. В середньому тривалість підготовчої частини 7-12 хвилин.

Ефективність підготовчої частини уроку значно підвищується, якщо вона проходить під музику, а цікавість учнів до уроку підтримується за рахунок відтворення знань учнів. Вчитель повинен бути вимогливим до своїх учнів, його вимогливість повинна бути постійною, тактичною. Особливо вимогливо треба ставитись до учнів молодших класів під час навчання стройовим вправам, основним положенням рук та ніг при виконанні загально-розвиваючих вправ, умінню приземлюватись після стрибків, правильній поставі, тобто тим елементам, які є школою рухів.

Основна частина уроку.

В основній частині, яка триває 25-35 хвилин, вирішуються головні завдання уроку:

1. Розвиток вольових і фізичних якостей учнів.
2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.

Призначення цієї частини уроку направлене на оволодіння навчальним матеріалом програми з фізичної культури, куди входить придбання учнями спеціальних знань (теоретична підготовка), а також формування різних рухових вмінь та навичок, їх удосконалення. В основній частині використовуються вправи, що вимагають значних вольових зусиль: вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ЗРВ підвищеної інтенсивності (фізпідготовка). Вибір вправ залежить від завдань основної частини заняття, індивідуальних можливостей учнів та інших умов.

Черговість вправ

Правильне визначення кількості різних видів вправ і їх черговості в межах одного уроку визначає його успіх, при цьому слід враховувати:

1. Умови підтримання високої працездатності учнів. Потрібно так чередувати вправи, щоб на початку учні оволоділи технікою гімнастичних вправ на снаряді і при цьому однотипні за характером вправи не проходили одна за одною. Вправи фізпідготовки завершують основну частину заняття.
2. Ступінь підготовки учнів. Не слід включати у завдання одного уроку велику кількість незасвоєних вправ.

Загальні вимоги до проведення уроку:

1. Чітке уявлення про задану вправу.
2. Доступність.
3. Підвищення кількості повторень вправи у кожній спробі.
4. Оптимальна кількість повторень.
5. Безпечність виконання вправ.

Для виконання вище перерахованих вимог до проведення основної частини заняття вчитель повинен вміти користуватися всіма засобами інформування учнів про вправу, надавати допомогу, аналізувати і давати оцінку діям учнів, виправляти помилки, вживати заходи, що забезпечують безпеку виконання вправ.

1. Способи інформування учнів. До них належать показ, пояснення, демонстрація наочних посібників. Це дає можливість скласти уявлення про вправу і положення окремих ланок тіла в проміжних фазах руху.
2. Надання допомоги учням: учитель надає фізичну допомогу і підказку при перших спробах виконання вправ або при недостатньому розвитку рухових якостей.
3. Аналіз і оцінка дії учнів. Щоб забезпечити підвищення якості виконання вправ у кожній наступній спробі, необхідно щоразу оцінювати дії учнів і ставити перед ними конкретні завдання.
4. Спостереження і виправлення помилок. Потрібно бачити вихідну причину невдалого виконання вправи і вжити заходів щодо її виправлення.
5. Заходи, які гарантують безпечність виконання вправ.

Діяльність учнів в основній частині уроку може бути організована різними методами:

- Фронтальний - виконання вправи всіма учнями одночасно під керівництвом учителя. Його застосовують під час проведення нескладних акробатичних вправ, вправ з рівноваги та ЗРВ. Використання цього методу сприяє підвищенню щільності уроку.
- Груповий метод організації учнів - найпоширеніший при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Клас об'єднують у групи (відділення), кожна з яких займається на своєму приладі. Через певний час групи міняються місцями, щоб упродовж уроку всі учні могли виконати всі вправи на всіх приладах. Прилади потрібно розташовувати таким

чином, щоб відділення перебували спиною одне до одного й щоб учитель міг бачити всіх учнів.

- Потоковий (коловий) метод полягає в переході від однієї вправи до іншої або від одного приладу до іншого. При цьому методи організації уроку вправи мають бути добре знайомі учням. Це можуть бути опорні стрибки, лазіння. Прилади розташовують по колу або квадрату, задля того щоб не було зіштовхувань та перешкод. Вправи слід підбирати таким чином, щоб біля приладу не виникало великого скупчення учнів. Через низьку пропускну здатність.
- Ігровий метод - це метод, за допомогою якого можна проводити майже всі види вправ. До уроку включають ігри з бігом, перекидами, стрибками, подоланням перешкод. Усі вправи виконують послідовно, як при подоланні смуги перешкод.

Заклучна частина уроку

На заклучну частину уроку відводиться відносно мало часу. В цій частині розв'язуються дуже важливі завдання:

1. Сприяння відновленню фізичної працездатності і психічної діяльності (розрядка).
2. Підведення підсумків. Учитель повинен висловити своє ставлення до всього, що було сказано на занятті: оцінити дисципліну учнів, їх активність, очікуваний і фактичний результат заняття. Дати завдання для самостійної роботи.

Урок закінчується організованим виходом з місця заняття.

3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ

У спортивній гімнастиці використовуються тисячі різноманітних вправ, які відрізняються одна від одної зовнішньою формою, складністю і мірою доступності. Однак, усі гімнастичні вправи у більшій чи меншій мірі схожі за структурою, бо в основі їх виконання лежать загальні, біомеханічні закономірності. Вивчення цих закономірностей дало змогу розподілити всі

вправи гімнастичного багатоборства на дві групи: а) силові вправи; б) махові вправи. Силові вправи діляться на дві підгрупи: а) статичні вправи; б) силові вправи. Статичні вправи - це не рухові пози (вис та упор), які гімнаст набуває на снаряді. Діапазон складності цих вправ дуже великий. Складність вправ залежить від двох факторів: а) від ступеня напруження м'язів; б) від складності утримання рівноваги в одній позі.

Ступінь необхідного напруження м'язів тісно пов'язаний з механічним поняттям моменту сили відносно плечової осі. Плечем називається відстань від лінії дії до вертикалі, проведеної з тієї точки, відносно якої визначається момент сили. При цьому ступінь необхідного напруження м'язів залежить не тільки від ваги тіла, а також від розташування загального центру ваги тіла (ЗЦВ) відносно осі, що нас цікавить. Момент сили, а також ступінь необхідного напруження м'язів буде більшим там, де більша довжина тіла навіть при однаковій вазі. Наступний фактор - особливості умов утримання рівноваги: вона може бути стійкою чи нестійкою. Стійкою рівновагою називається таке положення, при якому ЗЦВ гімнаста знаходиться в максимально низькому положенні. Виси в гімнастиці є положення стійкої рівноваги, тому що ЗЦВ знаходиться під опорою тіла гімнаста і має здатність не тільки залишатись без спеціальних дій, але й автоматично повертатися в нього під дією сили тяжіння. Всі упори в положенні нестійкої рівноваги потребують додаткових м'язових зусиль. При упорах ЗЦВ знаходиться вище опори. Наприклад, стійка на голові, руках.

Складність статичних вправ залежить від того як високо ЗЦВ піднятий над опорою і від площі опори. Існує ще один фактор, який визначає складність статичних вправ - анатомічний. Наприклад, горизонтальний вис позаду і горизонтальний вис попереду. В першому випадку є обмежуючий рух, а в другому його немає.

Силові переміщення - це повільні переходи від одного статичного положення до другого. Перехід із більш високого положення в більш низьке називається спадом; перехід із більш низького положення в більш високе

називається підйомом. Складність спаду і підйому можна оцінити моментом сили й умовами утримання рівноваги.

Спади в цілому легші, ніж підйоми, оскільки при їх виконанні м'язи працюють у поступальному режимі, в той час як при підйомах у підкоряючому.

Переважає більшість вправ на снарядах - махові. Ці вправи корисні тим, що вдосконалюють координаційні здібності, вміння орієнтуватися в просторі. Махові вправи - це обертові рухи по колу або його частинах. Такі переміщення пов'язані з поняттям "вісь". Відносно тіла гімнаста розрізняють осі:

а) лицьові (фронтальні) - осі розташовані у фронтальній площині, тобто в площині, яка проходить через обидва плечові і кульшові суглоби (махи в висах і упорах, перекиди і сальто);

б) передповздовжні (сагітальні) - осі розташовані в сагітальних площинах, які проходять перпендикулярно до фронтальної (перевороти в сторону, сальто в сторону);

в) повздовжні - осі розташовані в сагітальних площинах, але паралельні фронтальній площині (повороти в стійках на руках, повороти, стрибки з поворотами акробатичні й опорні).

Будь-які гімнастичні рухи, що відбуваються в просторі й часі характеризуються заданою швидкістю. Швидкість-це відношення шляху пройденого тілом до часу виконання. Розрізняють лінійну і кутову швидкість. Лінійна швидкість відповідає переміщенню тіла гімнаста і його ланок. Під час маху лінійна швидкість стопи більша ніж таза, а тим паче плеча гімнаста. Кутова швидкість характеризується обертовою швидкістю тіла і його ланок навколо заданої осі. В порівнянні з лінійною швидкістю вона не залежить від радіусу обертів. Виконання вправи залежить насамперед від того, які сили і як діють на тіло гімнаста. Прийнято розрізняти зовнішні і внутрішні сили. Основними зовнішніми силами, що діють на тіло гімнаста, є сила тяжіння, відцентрова сила, сила тертя, сила реакції опори. До

внутрішніх сил належить активна сила тяги в м'язах спортсмена і реактивні сили, що виникають при роботі рухового апарату. Будь-яке тіло згідно з Першим законом Ньютона зберігає стан спокою від рівномірного прямолінійного руху до того часу, поки зовнішня сила не змусить його змінити цей стан. Така здатність фізичного тіла зберігати заданий стан називається інертністю. Інертність - це властивість тіла, яка залежить від маси. При обертових рухах момент інерції залежить не тільки від маси тіла, але й від відстані, на якій центр тяжіння рухається навколо заданої осі. Це означає, що в момент інерції тіла гімнаста величина не постійна. Момент інерції - це міра опору тіла обертовому руху, бо маса - міра опору прямолінійного руху.

Структура махових вправ

У будь-якій маховій вправі можна виділити три фази дії:

- а) фазу підготовчих дій – прийняття найраціональнішого положення для наступних дій на снаряді;
- б) фазу основних дій - момент прикладання максимальних зусиль (найважливіша частина вправи, від якої залежить якість виконання вправи в цілому);
- в) фазу завершальних дій - надання рухової кінцевої форми.

Розглянемо ці фази на прикладі - підйом розгином на перекладині:

- а) фаза підготовчої дії складається з невеликого згинання при маху назад у кульшовому і плечовому суглобах, повного прогинання під нижньою вертикаллю і наступного згинання в тих же суглобах до положення вису зігнувшись (вже при маху вперед);
- б) фаза основних дій, яка включає в себе розгинання в кульшовому суглобі й приведення прямих рук до тулуба;
- в) фаза завершальних дій - вихід в упор і його утримання, закінчення вправи, надання їй завершальної форми.

Характеристика акробатичних вправ

В акробатичних вправах, особливо в стрибках, важливе значення має поштовх ногами, від сили якого залежить висота, дальність, час польоту. В залежності від виду стрибка поштовх може бути ударним і пом'якшеним. При ударному поштовху проходить жорстке закріплення ланок ніг в момент їх ставлення на опору з носка. У цьому випадку в момент поштовху спортсмен розвиває великі зусилля в дуже малий інтервал часу. Наприклад, при виконанні подвійних сальто він доходить до 800 кг. і більше. При виконанні стрибків подібного виду ноги ставляться під нахилом ніби стопор.

Пом'якшений поштовх виконується з опусканням з носка на всю ступню (сальто назад з місця) з напівприсіду чи перекатом з п'ятки на носок (сальто вперед з розбігу). В усіх попередніх елементах (рондат, підскок, перевороти та інше) поштовх виконується за ходом стрибка, причому, як правило, пом'якшено. Ефективність відштовхування посилюється скоординованими діями рук при опорі на ноги маховими ланками слід враховувати руку, голову і тулуб, а при поштовху руками - ноги і тулуб. У безопорній фазі тіло гімнаста набуває ряд положень, які відповідають формі стрибка: в групуванні, зігнувшись, прогнувшись, у напівгрупуванні, випрямившись. Сальтова швидкість оберту приводить до групування, одержана при відштовхуванні, може бути змінена за рахунок зміни пози так, що збільшення швидкості оберту в польоті, яке дає зменшення інерції тіла відносно поперечної осі. Зменшити швидкість оберту можна шляхом випрямлення, збільшуючи момент інерції.

Методичні рекомендації щодо навчання гімнастичним вправам

На заняттях з гімнастами-початківцями необхідно приділяти багато уваги вивченню акробатичних вправ, а потім уже переходити до навчання на снарядах. Акробатикою слід займатись на м'якій акробатичній доріжці, після того як елемент засвоєний, можна переходити на килим. Щоб успішно вивчити акробатичні вправи учням, необхідна загальна і спеціальна фізична

підготовка. Для цього використовується ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри, різні естафети з бігом і стрибками. Велику увагу слід приділяти вправам, які зміцнюють сухожилля (промінево-зап'ястний і гомілковий суглоби), розвивають гнучкість (рухливість у суглобах), а також швидкість бігу і стрибучість. У кінці кожного тренування рекомендується виконувати серію стрибків вгору (по 5-10 стрибків у темпі зі змахом руками), поступово кількість стрибків і серій збільшують. Одночасно розпочинати вивчення найпростіших акробатичних вправ: групування, переكاتи вперед і назад, перекиди вперед і назад, найпростіші види стійок, міст, шпагат, переворот в сторону.

Далі вивчаються: перекиди, переворот з голови, переворот вперед на одну, на дві ноги.

Вправи на коні

Усі базові вправи на коні являють собою коливальні рухи тіла гімнаста як фізичного маятника навколо центру маси тіла. Оволодіння ідеальною технікою залежить від взаємодії з опорою, тобто дії руками і плечовим поясом. Усі махи розведеними ногами необхідно з'єднати в загальний характер взаємодії ніг. Його основу складає акцентований мах "ведучою" ногою вбік і догори з наступним гальмуванням, реактивно викликаючи прискорення в тому ж напрямку другою ногою і тазом.

Характерною особливістю вправ на коні є:

- 1) усі вправи на коні є упорними, а це ставить підвищені умови до сили плечового поясу і верхніх кінцівок;
- 2) всі вправи пов'язані з послідовною зміною одноопорної (на одній руці) і двоопорної (на обох руках) фаз; така послідовність ускладнює умови утримання ЗЦВ тіла, що переміщується то над великою та над меншою площиною опори;
- 3) основні рухи при махах на коні проходять у фронтальній площині.

Технічна підготовка гімнаста на коні включає:

- 1) формування загальних для всіх гімнастів, але специфічних для цього виду багатоборства навичок постави, динамічної рівноваги, ритму і темпу, вміння збільшувати висоту та амплітуду рухів ногами при виконанні усіх вправ;
- 2) оволодіння повним обсягом маятникоподібних і колових рухів однією ногою, обома ногами та їх з'єднаннями.

Раціональна постава - це важлива умова стабільності техніки і надійності, легкого коригування переміщення ланок тіла, впевненого зберігання динамічної рівноваги. Перебуваючи в упорі на коні, гімнаст повинен опустити плечовий пояс і підняти тулуб, щоб уникнути провисання тулуба в плечових і грудинно-ключичних суглобах. Хребет потрібно зігнути в грудній частині і випрямити в поперековій. Тоді при колах обома ногами в упорах позаду таз буде переміщуватися перед площею опори, що дуже важливо для стабілізації оберту, для стійкого руху тіла.

Руки і плечовий пояс - опорні ланки рухового апарату гімнаста. До хватів ставляться такі вимоги:

- 1) максимальний контакт кисті з опорою. Опорна кисть повинна тісно прилягати до поверхні снаряду;
- 2) поверхні, що дотикаються, повинні бути максимально горизонтальними, бо найбільше навантаження - вертикальне, тому і площа опори повинна бути максимальною;
- 3) основний тиск на опорну руку повинен зосереджуватися на долоні.

Методичні рекомендації щодо навчання вправ на коні

При навчанні на коні використовується в основному цілісний метод, при складанні системи технічної підготовки гімнаста слід дотримуватися відповідного порядку.

1. Спочатку вивчають основні (профілюючі) рухи, які допоможуть швидше зрозуміти закономірності техніки всіх наступних рухів цієї ж структури.

2. Кола обома ногами і маятникоподібні махи розучують паралельно, але в різних частинах заняття, чи навіть у різних заняттях спочатку тільки махи, а потім тільки кола або у зворотному порядку. Після надійного оволодіння технікою рухів обох структур вивчають переходи від махів до кіл і навпаки. Для навчання ритму і темпу махів і кіл рекомендується багаторазове виконання однакових рухів у потрібному темпі під звуковий ритм (метроном).

Опорні стрибки

Для полегшення вивчення основ техніки опорні стрибки умовно поділяються на такі фази: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення.

Розбіг. Наявність великої швидкості розбігу дозволяє гімнасту приземлятися далеко за снарядом. Оптимальна швидкість розбігу 7,6 і 8,6 м/с. Щоб уникнути помилок, необхідно починати розбіг із одного й того ж початкового положення, мати постійну довжину розбігу, нарощувати швидкість розбігу поступово. Виконувати розбіг слід тільки на передній частині стоп, розташовуючи їх паралельно, руки повинні бути напівзігнуті, кисті напівстиснені.

Найпоширеніші помилки при розбігу:

- а) біг з прямими або розслабленими руками;
- б) вивертання стоп назовні;
- в) біг на прямих ногах;
- г) біг на напівзігнутих ногах;
- д) ставлення ніг на всю ступню;
- є) підстрибування;
- ж) біг з акцентом на одну ногу.

Наскок на місток виконується у момент надання найбільшої горизонтальної швидкості. В момент наскоку гімнаст нахиляється плечима

вперед від 5 до 26 градусів, а ноги випереджають тулуб. При цьому відштовхуюча нога зігнута в кульшовому і колінному суглобах, підтягується до махової, потім ноги з'єднуються і майже прямі виносяться вперед, забезпечуючи наскок на місток.

Поштовх ногами. Ставлячи на місце відштовхування майже прямі ноги з носка, гімнаст спочатку злегка згинає їх і в той же час активно протидіє згинанню, відштовхується. На ефективність відштовхування ногами впливає також своєчасний змах руками (позаду тулуба). Рух руками гальмується приблизно на рівні голови і закінчується із завершенням поштовху ногами.

Політ до поштовху руками. Кут вильоту після відштовхування ногами дорівнює 65-75 градусів. У цій фазі гімнаст, звичайно, виконує попередній мах ногами назад, розгинаючись у кульшовому суглобі до злегка прогнутого положення. Відведення ніг назад починається зразу після закінчення поштовху ногами.

Поштовх руками. Кисті рук на місці відштовхування потрібно ставити паралельно, попереду тулуба, під тупим кутом до приладу. Завдяки цьому заперечується стопорний момент у поштовху. Відштовхування руками повинно закінчуватися не пізніше моменту, коли плечі перейдуть вертикаль, яка проходить через площу опори. Це дає найбільшу вертикальну опорну реакцію, а звідси і висоту стрибка.

Політ після поштовху руками. Положення тіла гімнаста в польоті після поштовху руками визначає вид стрибка. Чим довше тіло в польоті, тим вища якість стрибка.

Приземлення. Приземлившись на носки напружених випрямлених ніг, необхідно опуститися на всю ступню і посилити тиск на край опори розташованої ближче до сторони втрати рівноваги. Для збереження рівноваги гімнасту необхідно виконувати хвилеподібні рухи. Втрачаючи рівновагу, гімнаст спочатку падає колінами вперед, а потім на стегна, груди і випрямляється.

Методичні рекомендації щодо навчання стрибків

Для успішного виконання стрибків потрібна досить висока швидкість розбігу, потужний поштовх руками і ногами, високий і далекий політ. Це ставить підвищені вимоги до спеціальної фізичної підготовки гімнастів.

Вправи для розвитку стрибучості.

1. Стрибки з невеликими перешкодами - 30-50 см з наступним стрибком на іншу перешкоду.
2. Темпові стрибки через перешкоди (м'ячі, лави).
3. Стрибки на місці з тягарем (3-5 кг).
4. Вправи на розтягування і розслаблення.

Вправи на брусах

Бруси - це один із класичних снарядів спортивної гімнастики. Найхарактернішими видами вправ на брусах є рухи великим махом в упорі та упорі на руках і рухи розгином усіх видів. Силові й статичні вправи на брусах незчисленні. Найтиповіша із них - стійка на руках, з виходом в яку пов'язані майже всі силові вправи. Без опорні рухи на брусах - це майже всі зіскоки; тривалість польоту при сальто в упор і подібні рухи не перевищують 0,2-0,3 сек. Рівновага при махових рухах на брусах має динамічний характер. При виконанні вправ на брусах найбільші вертикальні навантаження, які розвиваються у фазах найшвидшого руху і найтісніше пов'язані із пружністю жердин. Тому динамічна взаємодія з опорою - важливий технічний фактор на брусах.

Методичні рекомендації щодо навчання вправам на брусах

Вправи на брусах - це передусім рухи в упорах, тому початкова підготовка допускає переважне засвоєння саме упорів, у тому числі і в статичному положенні. Основними базовими елементами на брусах (зростанні і складності виконання) є упор і розмахування в ньому; упор на

руках і вихід у сід ноги нарізно; стійка на руках силою і махом; повороти в стійці на руках плечем вперед і назад на 180-360 градусів; спади у вис зігнувшись, пізній і ранній; профілюючі елементи; підйом махом вперед і назад в кут в упорах на руках, оберт назад в упорі, поворот махом вперед, зіскоки сальто вперед, зігнувшись, і сальто назад, прогнувшись.

Вправи на перекладині

Основну частину вправ на перекладині складають махові рухи динамічного характеру з використанням переміщення тіла гімнаста за інерцією. Вис - основне робоче положення на перекладині, при якому необхідно досягти максимально можливого відтягування усіх ланок тіла від опори. Важливу роль у робочій поставі при висах відіграє положення голови гімнаста; його зміна не тільки змінює умови орієнтування в просторі, але впливає на м'язовий тонус. Існують чотири види робочої постави: закрита, напівзакрита, напіввідкрита і відкрита.

Методичні рекомендації щодо навчання вправам на перекладині

Початкова підготовка на перекладині включає засвоєння таких вправ: виси і упори та їх різновиди; розмахування у висі, мах дугою із вису, відмах назад із упору в вис і в стійку. Оволодіння правильними розмахуваннями з максимально можливою амплітудою - одне з найважливіших завдань тренування на перекладині. Навчаючи висам та махам, викладач повинен стежити за тим, щоб тіло гімнаста було максимально відтягнуте від перекладини і переміщалося без зайвого напруження.

Вправи на брусах різної висоти

У вправах на брусах різної висоти послідовно змінюються махові, статичні та силові елементи. Маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху. Важливою умовою успішного оволодіння вправами

на брусах різної висоти є рівень розвитку спеціальних фізичних якостей: гнучкості (рухливість у плечових, кульшових суглобах, поперековій і грудній частинах хребта), швидкісної сили м'язів, що оточують плечовий і кульшовий суглоби, силової витривалості.

Методичні рекомендації щодо навчання вправам на брусах

Для виконання вправ на брусах різної висоти гімнасти повинні точно орієнтуватися в просторі і в часі, а також виявляти сміливість і рішучість. Більшість елементів, які виконуються на верхній жердині, слід розучувати на нижній жердині, на брусах з однією жердиною, а також на низькій перекладині. З методів навчання при тренуванні на брусах різної висоти найчастіше застосовується метод розчленування - стиль характерний і для інших видів у гімнастиці. Цілісний метод розучування вправ у поєднанні з прийомами проводки, спрямованої допомоги, страхування по всьому руху ефективні лише при засвоєнні відносно простих рухів (підйом розгином, махи дугою, відмахи із упорів).

Вправи на колоді

У зв'язку з тим, що ширина опорної поверхні колоди дорівнює 10 см., то до стійкості гімнастки ставлять високі вимоги. При виконанні вправ на колоді ЗЦВ гімнастки розміщений вище площини опори, тому стійкість спортсменки залежить від розміщення загального центру тяжіння відносно площини опори.

Виконання будь-якого руху на колоді потребує зберігання положення тіла, при якому проекція ЗЦВ лежить в площі опори.

Від занять на цьому снаряді у гімнасток удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається проприорецептивна і тактильна чутливість, виховується сміливість і спритність.

Методичні рекомендації щодо навчання вправам на колоді

Вивчення вправ проходить у полегшених умовах. Спочатку на гімнастичній лаві, на коні, на низькій колоді, на колоді стандартної висоти. Елемент, засвоєний у полегшених умовах, виконується на колоді стандартної висоти з допомогою, а потім самостійно. При заняттях на колоді слід продумати страхування, бо кожне падіння, як правило, викликає сильну захисну реакцію.

4. Вимоги та правила застосування гімнастичної термінології і умовних скорочень

Вимоги до термінології

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю і специфікою свого значення. Слова, стаючи термінами, набувають необхідної однозначності (наприклад: вхід, нахил, випад, міст, спад, вис, упор та ін.) При цьому терміни не тільки позначають інші поняття, дію, але і уточнюють його, відокремленням від суміжних.

До термінів пред'являються певні вимоги:

1. Доступність. Термінологія повинна будуватися на основі словникового складу мови та запозичених з інших мов слів, а також з інтернаціональних слів-термінів і повністю відповідати законам словотворення та граматиці даного народу. У цьому випадку термінологія мови буде доступна, а, отже, життєва й стійка, без порушення норм рідної мови .

2. Точність. Термін повинен давати чітке уявлення про сутність обумовленої дії (вправи) або поняття. Точність терміну має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, що сприяє більш швидкому опануванню нею.

3. Стислість. Найбільш доцільні короткі терміни, зручні для вимови. Цьому служать і правила скорочення, які полегшують запис вправ.

Правила застосування гімнастичної термінології

Способи утворення термінів. Найбільш розповсюджений спосіб утворення термінів - надання нового термінологічного значення словам (переосмислення). До таких термінів в гімнастиці належать, наприклад: міст, вхід, перехід, вихід та інші.

Нерідко терміни утворюються шляхом з'єднання слів та їх записом через дефіс. Наприклад: різно-високі (бруси), далеко-високі (стрибки). Як терміни використовуються корені окремих слів, наприклад: вис, упор, мах тощо.

Терміни, що позначають статичні положення, утворюються з урахуванням умов опори. Наприклад: упор, упор на передпліччях, упор на руках; стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках. А також положення тіла (взаємне розташування його ланок), наприклад: вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись тощо.

Терміни махових вправ утворюються з урахуванням особливостей тієї чи іншої рухової дії, наприклад: підйом махом уперед із упора на передпліччях, підйом розгином, підйом двома чи однією та ін.

Терміни стрибків і зіскоків у спортивній гімнастиці визначаються в залежності від положення тіла у фазі польоту, наприклад: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно, переверот. У художній гімнастиці - від положення тіла й ніг: закритий, кроком, стрибок, перекидний, випадом, підбивний, кільцем та ін.

Гімнастичну термінологію слід використовувати з урахуванням кваліфікації осіб, що займаються гімнастикою. Так, під час виробничої гімнастики, ранкової гігієнічної гімнастики та інших форм оздоровчої

гімнастики використовують лише основні терміни розвиваючих вправ, доповнюючи їх словами розмовної літературної мови.

Початківцям необхідно займатися спортивними видами гімнастики, опановуючи термінологію одночасно з вивченням вправ. Для підготовлених гімнастів і акробатів, викладачів, тренерів термінологія стає своєрідною спеціальною мовою.

Усі терміни можна поділити на декілька груп:

Загальні терміни - для визначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад, стройові вправи, вільні та ін.

- **Основні (конкретні) терміни** - що дозволяють точно визначити найбільш важливі ознаки вправи. Наприклад: підйом, спад, оборот, поворот, вис, упор, зіскок, нахил, випад та ін.
- **Додаткові терміни**, що уточнюють основні і вказують напрямок руху, спосіб виконання, умови опори тощо. Наприклад, розгином, дугою, переворотом та ін. Назва вправи, як правило, складається з основного терміну, що виражає його суть, і додаткового терміну, що уточнює рух, його послідовність. У разі потреби застосовуються слова, що пояснюють чи підкреслюють характер виконання (наприклад: рух рукою робити різко, розслаблено, м'яко і т.д.)

Правила умовних скорочень

У гімнастиці для стислості прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів та їх деталей. Наприклад, опускаються слова:

- ***попереду, вперед*** - вказівка про напрям руху, що виконується найкоротшим шляхом, єдино можливим шляхом (наприклад, дугами вперед); вказівка положення рук, ніг, носків, долонь, якщо воно відповідає встановленому стилю;

- *тулуб* - при нахилах;
- *нога* - при перемахах, виставляння її на носок;
- *підняти, опустити* - при рухах руками чи ногами;
- *поздовжньо, поперек* - у звичайних положеннях, найбільш властивих тому чи іншому приладу;
- *хват зверху*, як найбільш розповсюджений;
- *перемах у середину* (або положення всередині);
- *зіскок, стрибок* - якщо за назвою приладу це очевидно;
- *прогнувши* - коли техніка виконання передбачає це положення (на брусах: підйом махом вперед - махом назад зіскок),
- *долоні всередину* - руки вниз, уперед, назад, нагору;
- *долоні донизу* - у положенні рук в сторони, вліво, вправо;
- *дугами вперед* - коли руки піднімаються чи опускаються, рухаючи вперед.

Вихідне положення (в.п.) лише на початку вправи.

Шлях кінцівок і тіла вказується лише в тих випадках, коли рухи виконуються не найкоротшим шляхом.

Правила і форми запису вправ

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їх розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальненого, конкретного, скороченого, графічного чи їх сполучення.

Термінологічний запис гімнастичних вправ здійснюється за правилами, викладеними вище, і установленими формами.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання гімнастичних правил і знаків, що застосовуються при записі. Розглянемо ці правила.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у визначеній послідовності:

1. Назва вправи (для кого вона призначається).
2. Музичний супровід (вказується муз. твір, розмір).
3. Вихідне положення.
4. Зміст вправи записується відповідно до структури музичного супроводу, наприклад, по вісімках. При записі обов'язкової вправи (для змагань) праворуч від тексту вказуються відносні труднощі елементів і з'єднань (бали чи групи труднощів).

Запис вправ на снарядах. При записі вправ на гімнастичних снарядах, крім назви самого снаряду, прийнято вказувати:

1. Вихідне положення (з вису, упору, зі стрибка, з розбігу) чи рух, що передує першому елементу (розмахування в упорі на руках, передпліччях).
2. Назву руху (підйом, спад, переліт, оборот і викрут та ін.)
3. Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (вліво, назад та ін.)
5. Кінцеве положення (у вис, в упор, позаду), якщо сам рух не вказує на нього.

При записі рухів окремими частинами тіла треба одне від іншого відокремлювати комами.

При записі в рядок комбінацій на снарядах основні елементи (з'єднання) відокремлюються знаком тире. Наприклад, на поперечині: розмахування підйом розгином - оборот назад - мах дугою з поворотом ліворуч - зіскок махом назад і т.д.

При записі ж обов'язкових вправ (для змагань) кожен елемент чи з'єднання записуються з абзацу, а праворуч від них вказуються відносні труднощі. Для короткого позначення перемахів стосуючись, застосовується прийменник "по", а не стосуючись - "над". Наприклад, на

брусах: підйом розгином - махом назад перемах правої по лівій жердині - махом назад перемах лівої над лівою жердиною і кут - тримати.

Злитість двох і більше елементів позначають часткою "і", а сполучення двох рухів в одному прийменником "з". Наприклад, на поперечині: підйом правою і поворот наліво чи на 180° або підйом правою з поворотом на 360° і т.д.

Для стислості й більш зручної вимови окремі визначення можна опускати, а також не дотримуватись зазначеної вище послідовності, якщо це сприяє кращому розумінню.

Запис акробатичних вправ. При записі акробатичних вправ застосовуються зазначені вище правила з урахуванням деяких особливостей:

1. При виконанні елементів не з повним перекиданням (наприклад, перекидів) варто вказувати кінцеве положення.
2. Іноді переходи з одного положення в інше не вимагають спеціального терміна. Наприклад, з рівноваги на правій - стійка на голові, стійка на руках - стійка на голові і руках.
3. Враховується, що положення виконавця після того чи іншого елементу (руху) визначає форму виконання наступного. Наприклад, зі стійки на колінах перекатом чи стійка на плечі з упору присівши перекатом назад стійка на лопатках і ін.
4. Кінцеве положення записується лише тоді, коли з руху це не очевидно.

Правила запису загальнорозвиваючих вправ

1. Правило. При запису окремого руху необхідно вказувати:

- 1) вихідне положення, з якого починається рух;
- 2) назва терміну (сід, упор, нахил і т.п.);
- 3) напрям руху (вперед, назад і т.п.);

4) кінцеве положення.

Наприклад:

В.П. Руки на пояс

1. Нахил, руки вперед;
2. В.П.;
3. Нахил назад, руки в сторони;
4. В.П.

2. Правило. Якщо вихідне положення - основна стійка, то запис вправи починається з першого рахунку.

Наприклад:

1. Присід, руки вперед;
2. В.П.;
3. Присід, руки в сторони;
4. В.П.

3. Правило. Якщо рухи виконуються різними частинами тіла, то запис вправи виконується знизу вгору (ноги, тулуб, руки).

Наприклад:

В.П. Руки за голову

1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору;
2. В.П.;
3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору;
4. В.п.

4. Правило. Якщо рух виконується повільно, то між рахунком потрібно ставити тире.

Наприклад:

- 1-3. Стійка на носках, дугами назовні руки вгору;
4. В.п.
- 5-7. Дугами назовні руки вниз.

8. В.п.

5. Правило. Якщо рух виконується пружно, то необхідно вказати кількість пружних рухів.

Наприклад:

В.П. Стійка ноги нарізно, руки в сторони

1-3. Три пружних нахили прогнувшись руки за спину;

4. В.П.

6. Правило. Якщо рух виконується по колу, то необхідно вказувати їх кількість і напрямки.

Наприклад:

В.П. Руки в сторони

1-3. Чотири кола руками донизу;

4. В.п.

5-7. Чотири кола руками догори.

8. В.п.

7. Правило. Якщо два рухи виконуються одночасно протягом всього виконання, то при запису необхідно використовувати частку «3».

Наприклад:

В.П. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс

1. Нахил «3» поворотом тулуба наліво, руки в сторони;

2. В.П.;

3. Нахил «3» поворотом тулуба направо, руки в сторони;

4. В.п.

8. Правило. При записі стрибків необхідно вказати кількість стрибків.

Наприклад:

В.П. Руки на пояс;

1-2. Два стрибки на лівій;

3-4. Два стрибки на правій;

5-7. Три стрибки на двох.

8. В.п.

Якщо рух виконується стрибком, то необхідно писати слово "стрибком".

Наприклад:

В.П. Руки на пояс

1.Стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони

2.Стрибком В.П.

3.Стрибком стійка ноги нарізно, руки вперед

4.Стрибком В.П.

II. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №1

Тема 2. Методика навчання стройовим вправам

Мета : навчити студентів методиці проведення стройових вправ.

Завдання: отримати навички в проведенні стройових вправ.

Вивчення даної теми передбачає вміння проводити стройові вправи, вивчення команд, які подаються при проведенні стройових вправ, вміння організувати учнів за допомогою стройових вправ.

Для вивчення даної теми необхідно знати техніку перешикування (перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки, перешикування з однієї шеренги у три і навпаки, із колону по одному у колону (по три, чотири та ін..), перешикування уступами по розрахунку 9,6,3, на місці, повороти у русі та ін..

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Описати техніку виконання стройової дії «Змійка».
2. Описати методику навчання стройовій дії «Змійка».
3. Описати методику навчання перешикуванню з однієї шеренги у дві і навпаки.
4. Описати методику навчання перешикуванню з однієї шеренги у три і навпаки.
5. Описати техніку виконання та методику навчання перешикування з шеренги уступами по розрахунку 9,6,3, на місці.

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.

2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.

3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).

5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №2

Тема 4. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Мета: навчити студентів методиці проведення вправ для загального розвитку.

Завдання: отримати навички в проведенні вправ для загального розвитку по показу.

Вивчення даної теми передбачає проведення вправ для загального розвитку різними способами. Для вивчення даної теми необхідно знати гімнастичну термінологію, команди, які подаються підчас проведення вправ різними способами. Студент повинен володіти вмінням записати вправи згідно гімнастичної термінології.

При складанні комплексів загально розвиваючих вправ насамперед необхідно враховувати їх призначення, місце і час проведення, а також вік, стать і фізичну підготовленість тих, хто займається.

Насамперед необхідно визначити об'єм і зміст вправ, які будуть включені до комплексу в залежності від його призначення, підібрати необхідні вправи і встановити їх кількість (їх може бути в комплексі (8-16).

Під час підбору вправ необхідно звертати увагу на наступні положення:

- 1.Підібрані вправи повинні відповідати призначенню комплексу
- 2.Вправи необхідно підбирати так, щоб вони надавали всебічний вплив на людину(впливати на всі групи м'язів і забезпечували розвиток основних фізичних якостей).
- 3.Вправи повинні бути доступними , тобто відповідними віку, статі і фізичній підготовленості людини.

При навчанні загально розвиваючим вправам суворо дотримуватись правила – «від простого до складного» і «від легкого до важкого».

Визначаючи послідовність вправ в комплексі, рекомендується отримуватись наступних правил:

1. Першою вправою в комплексі повинна бути вправа на відчуття постави(це особливо важливо для дітей і підлітків), щоб створити установку на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2.Другою і третьою виконуються прості вправи, в яких задіяні великі групи м'язів. Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3.Наступними в комплексі повинні бути вправи для різних груп м'язів.

4.Потім в комплекс включаються найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла.

5.Як правило, вправи силового характеру повинні виконуватись перед вправами на розтягування.

6.В кінці комплексу виконуються стрибкові вправи та ходьба.

Навчання загально розвиваючим вправам відбувається різними способами:

1. По показу.
- 2.По показу та розповіді.
- 3.По розповіді.
- 4.По розділам.

5.Поточним способом.

Запис загально розвиваючих вправ згідно гімнастичної термінології:

I.В.п.- о.с.

Рах.1.Стійка на носках, руки в сторони.

2.В.п.

3. Стійка на носках, руки вгору.

4.В.п.

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1.Скласти та записати згідно гімнастичної термінології чотири вправи для загального розвитку.

2.Провести складені вправи способом по показу(в даному випадку описати команди, які подаються для проведення способом по показу).

3.Скласти та записати згідно гімнастичної термінології чотири вправи для загального розвитку.

4.Провести складені вправи способом по показу та розповіді (в даному випадку описати команди, які подаються для проведення способом по показу та розповіді).

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.

2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.

3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).

5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №3

Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі.
Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі

Мета: навчити студентів техніці безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі

Завдання: отримати навички у техніці безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі

Студенти повинні володіти прийомами страховки та самостраховки.

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Охарактеризувати поняття «страховка».
2. Охарактеризувати поняття «допомога».
3. Охарактеризувати поняття «самостраховка».
4. Опишіть особливості страховки і допомоги при виконанні акробатичних вправ:

- групування
- перекат
- перекид вперед
- перекид назад
- стійка на лопатках
- стійка на голові та руках
- стійка на руках
- переверот в сторону

5. Охарактеризуйте основні вимоги до застосування прийомів страховки.

6. Опишіть методику навчання акробатичних вправи:

- стійка на голові та руках
- стійка на руках
- переворот в сторону

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.

2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.

3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).

5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №4

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.

Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс

Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю

Мета: навчити студентів техніці виконання та методиці навчання кроку галопу та крокам польки; навчити студентів техніці виконання та

методиці навчання крокам вальсу та елементів українського народного танцю.

Завдання:

1. Вчити студентів правильному виконанню кроку галопу та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок галопу – це приставний крок у стрибку. Крок галопу у танцювальній комбінації можливо поєднувати з підскоками, поворотами, притопами.

2. Вчити студентів правильному виконанню кроку польки та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок польки – це перемінний крок у стрибку. Крок польки у танцювальній комбінації можливо поєднувати з підскоками, поворотами, притопами, кроками галопу.

3. Вчити студентів правильному виконанню кроку вальсу та складанню танцювальної комбінації на оцінку.

Крок вальсу ще називають потрійний крок. Існують такі види вальсу: вперед, назад, в сторону (балансе), з поворотом, в парах. Крок вальсу у танцювальній комбінації можливо поєднувати з поворотами, різними видами вальсу

4. Вчити студентів правильному виконанню елементів українського народного танцю.

Студенти виконують танцювальні комбінації, запропоновані викладачем на оцінку. Танцювальна комбінація складається з таких елементів: бігунець, тинок, голубець, вихилясник.

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Скласти та записати згідно гімнастичної термінології танцювальну комбінацію на кроки галопу та кроку польки на 16 рахунків.

2. Описати техніку виконання різних видів польки:

№ п/п	Вид кроку польки	Техніка виконання

3. Опишіть техніку виконання різних кроків вальсу.

№ п/п	Назва кроку	Опис техніки

4. Описати техніку виконання та методику навчання елементів українського народного танцю *(на вибір!)*.

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.

2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.

3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).

5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №5

Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.

Мета : навчити студентів методиці перешукань в колоні.

Завдання: отримати навички в проведенні перешукань.

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Охарактеризувати різновиди перешикування в колоні у русі (оформити у вигляді презентації (не менше 7 слайдів)).
2. Охарактеризувати методику навчання стройовим вправам в колоні у русі (оформити у вигляді презентації (не менше 7 слайдів)).

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.
2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.
3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).
5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №6

Тема 15. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами

Мета: навчити студентів методиці проведення вправ для загального розвитку з предметами.

Завдання: отримати навички в проведенні вправ для загального розвитку з предметами по показу.

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Охарактеризувати основні положення з гантелями.
2. Скласти комплекс вправ для загального розвитку з гантелями.(8 вправ)
3. Скласти комплекс вправ для загального розвитку з гімнастичною палицею в партері (на підлозі). (12 вправ)

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.
2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.
3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).
5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №7

Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Охарактеризувати особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

2. Охарактеризувати особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.
3. Охарактеризувати особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №7

Тема 19. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Скласти план-конспект з фізичної культури, тема «Гімнастика» для учнів початкової школи. (поставити завдання на основі вивчених стройових вправ, вправ ритміки, перешикувань).

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.
2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.
3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).
5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifespport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №8

Тема 20. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Охарактеризувати особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.
2. Охарактеризувати особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів
3. Охарактеризувати особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів

САМОСТІЙНА РОБОТА ДО КРЕДИТУ №8

Тема 21. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів

Контрольні питання:

(Дати письмову відповідь на запитання)

1. Скласти план-конспект з фізичної культури, тема «Гімнастика» для учнів середньої школи. (поставити завдання на основі вивчених стройових вправ, акробатичних вправ, опорних стрибків).

Література

1. Борецька Н.О. Методичні рекомендації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання» (гімнастична термінологія) для змішаної форми навчання: методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 57 с.

2. Борецька Н.О. Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-методичний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 117 с.

3. Основи гімнастики: веб-сайт. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf> (дата звернення: 28.08.2023).

5. Основи техніки гімнастичних вправ: веб-сайт. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71> (дата звернення: 28.08.2023).

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ПЛАНУ- КОНСПЕКТУДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №7-8

План-конспект уроку є документом планування навчальної роботи, який визначає формування завдань, структуру уроку, а також його зміст, послідовність виконання і дозування вправ, організаційні та методичні вказівки до уроку фізичної культури.

Формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, вмінь та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності – це основні завдання уроків фізичної культури в школі.

Все це обумовлює інструктивно-методичну спрямованість уроків фізичної культури. Важливо, щоб вони дали кожному учню знання і практику щодо тренування організму, долаття різних труднощів, привчили до перенесення фізичних навантажень.

Конспект складається на основі календарно-тематичного плану-графіка навчальної роботи і є документом, у якому в певній послідовності представлено хід уроку. Перш ніж скласти конспект, необхідно уточнити й сформулювати завдання, які вирішуються в основній частині уроку.

У процесі уроку вирішуються в єдності 3 групи завдань: **освітні, оздоровчі та виховні**. Завдання повинні бути конкретними, розв'язуваними за один урок і сформульованими в наказовій формі. Під час визначення завдань необхідно враховувати вік, рівень готовності учнів (фізичний,

психічний) умови проведення уроку тощо. До кожного уроку рекомендується планувати 3-4 завдання.

Освітні завдання озброюють необхідними знаннями, формують рухові вміння і навички виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особистості учня.

Наприклад: ознайомити, закріпити, навчити, виробити правильну поставу.

- навчити правильній стійці лижника під час спуску з гори;
- закріпити техніку гальмування «плугом», «напівплугом»;
- визначити рівень розвитку рухових якостей учнів;
- ознайомити з технікою прийому м'яча знизу двома руками на місці;
- удосконалювати техніку переходу від розбігу до кидка в метанні малого м'яча;

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, загартування, формування постави. Формулюючи оздоровчі завдання, необхідно зазначати спрямованість процесу.

Наприклад: сприяти формуванню правильної постави у процесі застосування загально розвивальних вправ; сприяти загартуванню. перевірити правильність побудови стопи.

Виховні завдання запроваджуються в процес усіх занять. Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і волевих якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Наприклад: сприяти вихованню взаємодопомоги у грі «Зустрічна естафета»; сприяти вихованню дисциплінованості в процесі виконання стройових вправ; виховувати такі якості як сміливість, охайність,

товариськість; виховувати швидкість реакції рухів стартами з різних вихідних положень.

Підготовча частина уроку вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Завдання **основної частини уроку** – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учні дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У **заклучній частині уроку**, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку.

Засобами заклучної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з

урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;

- тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами;
- використання інтеграційних процесів з іншими предметами та життєвими ситуаціями на уроках фізичної культури;
- дотримання техніки безпеки та особливостей роботи з учнями спеціальної медичної групи.

Під час оцінювання на уроці рекомендуємо:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для учня такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке учня буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання учнем рухової дії);
- врахувати: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Ознайомити студентів з особливостями дітей початкової школи

Особливості школярів початкових класів (1-4 класи)

<i>Школярі початкових класів (1-4 класи)</i>	Методичні рекомендації
Анатомо-фізіологічні особливості учнів	
1. У дітей початкової школи відбувається інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічне збільшення тіла в довжину становить 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження, м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. За несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу мають лише 20-22% чисельності школярів. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер. Це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ.	1. Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, односпрямованого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобів, зв'язкового апарату та м'язів під час тривалих м'язових напружень. Особливу увагу треба приділяти формуванню правильної постави.
2. Відносна маса серця в дітей цього віку (відносна маси тіла) більша, більша вона і у порівнянні з старшими, просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-95 поштовхи за хвилину. Через слабкість серцевого м'яз частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми.	2. Слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням. Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість для серця фізичних навантажень великої інтенсивності
3. Обмін речовин у дітей відбувається швидше у порівнянні з підлітками. Тому відновлювальні процеси після короточасних вправ також відбуваються швидше. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання триває довше.	3. Урок фізичної культури слід будувати таким способом, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми інтервалами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп (біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність).
4. Збудження та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, "поширюються" по корі головного мозку. Тому виконання нових рухів характер-ризується більшою скутістю та неточністю у порівнянні зі старшими школярами, їм важко аналізувати рухи.	4. На початкових етапах навчання доцільно більше часу відводити на повільне виконання рухових дій. Краще використовувати цілісний метод навчання і полегшувати виконання за допомогою підвідних вправ.
5. Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення уваги з одного виду діяльності на інший. За таких обставин діти практично не втомляються. У той самий час від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.	5. Однією з головних методичних особливостей є використання великої кількості різноманітних рухових дій та їх часта зміна
6. У дітей швидко, але водночас поверхневе сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст.	6. На першому етапі навчання рухових дій – етапі формування уявлення – великого значення набуває якісний показ вправ (близький до

	ідеального).
7. Функціональні показники нервової системи, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. Так, у них нестійке внутрішнє і переважно пізнє гальмування. Тому, не вислухавши пояснень вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому змінюється відгадуванням правильності їх виконання.	7. На всіх етапах навчання найбільш ефективним словесним методом є розповідь (короткий виклад). Під час виконання стройових вправ між попередньою та виконавчою командами має бути більш короткий інтервал.
8. У молодших класах (особливо в першому) домінує образне, конкретне мислення. Лише поступово з віком відбувається перехід від такого виду мислення до абстрактного.	8. У першому класі замість стройових команд використовуються розпорядження та вказівки. При цьому кожна вказівка супроводжується діями та конкретною розповіддю вчителя. Наприклад, замість команд: "Налі-во!" або "Напра-во!" подається команда "Повернутися обличчям до вікна".
9. Учнім характерна нестійка увага, вони нетерплячі.	9. Найбільша стійкість уваги у дітей, особливо першого класу, спостерігається під час використання ігрового методу.
10. Молодший шкільний вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.	10. Фізична підготовка у дітей молодших класів повинна проводитися спеціалістами з фізичної культури та спорту.
11. 1-4 класи – відповідальний етап формування людини як особистості. Як правило, діти цього віку відверті, щирі. Найбільше значення для них має авторитет вчителя.	11. Фізичні вправи – ефективний засіб формування навичок правильної поведінки, взаємин, почуття гордості за свій клас. Дітей цього віку слід залучати до активної діяльності як помічників. Характерним у проведенні уроків з фізичної культури є роль вчителя, який виступає не тільки організатором, але також безпосереднім учасником діяльності.
Вікові особливості розвитку сприймання, пам'яті та мислення	
12. Сприймання і пам'ять учнів більше спирається на зорові образи, а не на словесні пояснення, тому після пояснення вони можуть виконувати вправу з помилками	12. Пояснення завжди має супроводжуватися показом. Якщо діти роблять помилки після пояснення, слід виконувати вправу разом з ними, коментуючи свої та їх рухи
13. Молодші школярі не вміють аналізувати сприйняте. Вони не бачать деталей, не дають собі часу виділити головне, суттєве у вправі, кидаються виконувати вправу, не переконавшись, що вони сприйняли її правильно	13. Перевіряти правильність розуміння завдання. Для цього слід ставити конкретні запитання: «Що ви маєте зробити спочатку? Як ви це будете робити? Як слід тримати руки, щоб рух був правильним?»
14. Пам'ять у дітей некритична, тому вони не здатні зрозуміти без допомоги учителя, що саме слід запам'ятовувати.	14. Під час розучування руху вказувати спеціально на що саме учням слід звернути увагу
15. Сліди в пам'яті можуть гальмуватися внаслідок сильних емоційних переживань. У результаті дитина може виконувати неправильно рухи, які вже добре вивчила.	15. Не тиснути на дитину емоційно. Дати їй час, щоб вона заспокоїлась, зібралась і спробувала ще раз. Якщо потрібно, повторити рухи разом з дитиною. Демонструвати позитивне ставлення.
Вікові особливості розвитку уваги	
16. В учнів виникає мимовільна увага, тому вони легко відволікаються на сторонні привабливі об'єкти.	16. Подача матеріалу має привертати мимовільну увагу на себе. Для цього мета ріал має бути цікавим, яскравим, новим, наочним.
17. Стійкість довільної уваги невелика (приблизно 10-15 хвилин), тому діти не можуть довго займатися напруженою роботою. Вони або припиняють її роботи, або роблять неякісно.	17. Не затягувати пояснення і показ вправ. Не затягувати виконання вправ більше 10-15 хв. Робити паузи, змінювати види діяльності через кожні 10-15 хв.

18. Здатність розподіляти увагу між об'єктами невисока – діти здатні утримати в полі зору уваги лише 2-3 об'єкти одночасно, тому їм важко запам'ятовувати складні комбінації рухів.	18. Підбирати нескладні вправи. Складні рухи розбивати на окремі елементи і вивчати їх поетапно. Особливу увагу звертати на засвоєння того, як елементи поєднуються в ціле.
19. Учням важко концентруватися на власних думках, тому їм важко аналізувати виконану вправу і самим побачити свої помилки.	19. Вказувати на помилки кожного разу і пояснювати, що саме учень робить неправильно.
Вікові особливості розвитку емоційної сфери школярів	
20. Учні легко збуджуються, найбільш сильні емоції викликає гра, спілкування з однолітками, оцінювання вчителем їх успіхів. У стані збудження погано сприймають інструкції, дисципліна погіршується.	20. – Рухливі групові ігри слід проводити в кінці заняття, тоді надмірне збудження не завадить сприйманню нового матеріалу; - після рухливих ігор слід зробити спокійні вправи на розслаблення і зняття зайвої напруги; - використовувати ритмічну музику, елементи гри і казки, позитивні оцінки, призи, які стимулюють позитивні емоції.
21. Емоції дітей не стійкі, настрої часто змінюються: на тлі життєрадісності виникають короточасні та бурхливі афекти (гнів, образи).	21. – Заспокоїти учня, якщо він цього потребує (меланхоліка, флегматика), або залишити на самоті (посадити на лаву окремо від інших), поки сам не заспокоїться (холерика); - відволікти учнів від ситуації, яка викликала негативні емоції, переключивши їх на нову цікаву діяльність.
Вікові особливості розвитку волі	
22. Учні 1-3 класу здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою вчителя.	22. Слід спеціально заохочувати дитину робити вольові зусилля. Дієвим стимулом в цьому віці є бажання дитини бути хорошою, заслужити прихильність учителя.
23. Високий рівень імпульсивності, яка проявляється у капризності, упертості, нездатності подолати спокусу відволіктись і розважитись.	23. Слід проявляти вимогливість, але без надмірної сировості і жорсткості. Авторитет учителя для учня молодших класів поки що достатньо вагомий, тому діти природно схильні слухатись, коли до них звертаються в серйозному діловому тоні. У складних випадках (дитина ніяк не вгамовується або проявляє впертість) вчитель може використати наступний прийом: 1) висловити своє розуміння бажання дитини («я розумію, що тобі хочеться розважатися і не хочеться виконувати вправу»); 2) пояснити, чому вчитель не може дозволити це зробити («але ти в школі, а не дома, тут всі діти мають слідувати правилам дисципліни»); 3) запропонувати компроміс, щоб пом'якшити ситуацію («пізніше буде гра і ти зможеш побігати разом з усіма досхочу»).
24. Наполегливість в діяльності слабка – як тільки трапляються труднощі, дитина кидає діяльність, не доводить її до кінця.	24. Хвалити і заохочувати за докладання зусиль і доведення справи до кінця, навіть якщо виконання було з помилками.
Вікові особливості самооцінки учнів	
25. Самооцінка залежить від оцінки вчителя. Сама дитина мало усвідомлює свої якості та здібності і не здатна правильно оцінювати себе, тому її самооцінка часто не відповідає дійсності – вона або завищена або занижена. Завищена самооцінка приводить до	25. Щоб сформувати у дитини адекватну самооцінку, слід навчити дитину аналізувати свої можливості, поведінку і якості характеру. Дитина має навчитись відповідати сама на запитання: 1) «Чого я навчився сьогодні на

зазнайства, легковажності, несерйозного ставлення до навчання. Занижена – до невпевненості в собі, пасивності, небажання здійснювати зусилля.	уроці? Що у мене вже виходить добре, а що поки що не дуже виходить?»; 2) «Які хороші якості у мене вже є, а яких ще немає? За яку поведінку сьогодні я сам себе міг би похвалити /засудити?».
26. Самооцінка нестійка, тобто постійно змінюється в залежності від того, чи похвалили дитину, чи зробили їй зауваження. Серія позитивних оцінок може привести до завищеної самооцінки, а серія негативних оцінок до заниженої.	26. Слід уважно слідкувати за тим, щоб серія позитивних або негативних оцінок не привела до формування неадекватної самооцінки. Учні, які схильні переоцінити себе, слід контролювати суворіше, ігнорувати їх незадоволеність оцінками, які нижче, ніж вони розраховували, хвалити лише за справді видатні заслуги, а помилки відмічати завжди. Учні, які схильні недооцінити себе, слід підбадьорювати, а не акцентувати увагу на помилках, і навпаки, хвалити за найменший успіх.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Вчитель _____ **(підпис)**

« _____ » 20 ____ г.

План-конспект № 1 (розгорнутий конспект)

уроку 3 _____

для учнів _____ класу

Завдання уроку:

Дата проведення « » 20 року

Місце проведення

КІЛЬКІСТЬ УЧНІВ

Инвентар

[illegible]

Приклад:

З календарного плану вибираємо матеріал, який необхідно вивчити на уроці і ставимо завдання.

- 1.Вправи для загального розвитку з гімнастичною палицею.
- 2.Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.
- 3.Вправи для м'язів живота: піднімання з положення лежачи в положення сидючи.

Ставимо завдання і записуємо в конспект.(Див. конспект)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Вчитель ФК

(підпис)

« ____ » 20 ____ р.

План-конспект № 1 (розгорнутий конспект)

уроку з елементами гімнастики

для учнів 8 класу

Завдання уроку:

- 1.Вчити комплекс вправ з гімнастичною палицею.
- 2.Повторити техніку виконання вправ на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси.
- 3.Сприяти розвитку м'язів живота за допомогою піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидючи.

Дата проведення «30» березня 2024 року

Місце проведення : спортивна зала

Кількість учнів:20

Інвентар:гімнастичні палиці, гімнастичні лави.

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

I	Підготовча частина	8-10хв.	
	1.Шикування.	1хв.	
	2.Повідомлення завдань уроку.	2хв.	
	3.Перевірка ЧСС		
	4. Різновиди ходьби: (описати)		Вказати на помилки, які можуть допустити діти при виконанні вправ
	5. Різновиди бігу: (описати)		Вказати на помилки, які можуть допустити діти при виконанні вправ
	Завдання1. (Записати комплекс вправ з гімнастичною палицею згідно гімнастичної термінології, враховуючи виконання поставлених завдань секційного заняття.)		Вказати на помилки, які можуть допустити діти при виконанні вправ
II	Основна частина	25-30	
III	Заклучна частина	3-5 хв	
	1. Приведення організму учнів у відносно спокійний стан за допомогою вправ: І.В.п. – о.с.(приклад) Рах.1. Стійка на носках, руки через сторони вгору(вдих). 2.В.п.		
	2.Підведення підсумків уроку.		
	3.Організований вихід із спортивної зали.		

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

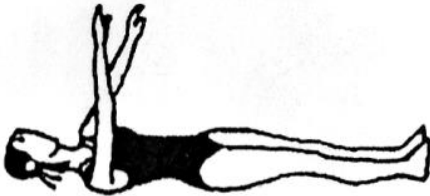
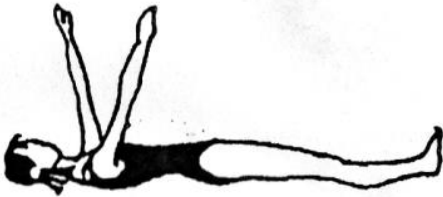
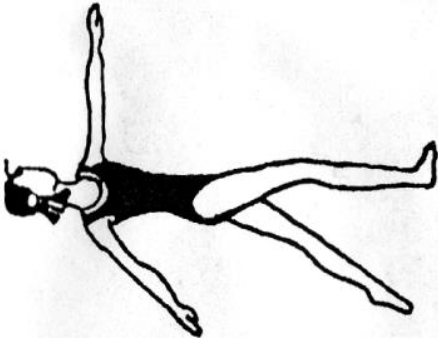
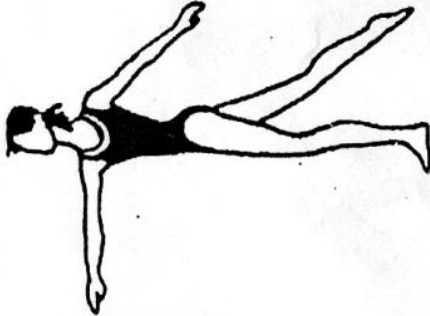
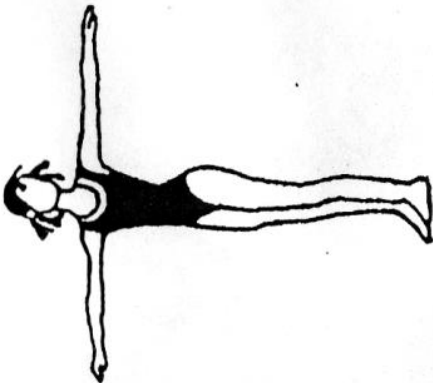
1. Історія виникнення та розвитку спортивної гімнастики.
2. Правила зі спортивної гімнастики.
3. Характеристика спортивних видів гімнастики.
4. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і надання першої допомоги.
5. Причини травматизму на заняттях з гімнастики.
6. Запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
7. Рівень розвитку спортивної гімнастики в Україні.
8. Техніка безпеки на заняттях зі спортивної гімнастики.
9. Застосування тренажерів, допоміжних приладів при навчанні гімнастичним вправам.
10. Характеристика видів багатоборства і тенденція їх розвитку.
11. Екіпірування гімнаста.
12. Значення гімнастичних вправ для розвитку гнучкості.
13. Принципи і структура тренування в спортивній гімнастиці.
14. Характеристика і класифікація акробатичних вправ.
15. Загальнорозвиваючі вправи як засіб формування правильної постави.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
21. Гігієнічна культура і здоров'я.
22. Загартовування і здоров'я людини.
23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
24. Принципи правильного харчування.
25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.

26. Дієти і здоров'я людини.
 27. Харчування під час фізичних навантажень.
 28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
 29. Здоровий спосіб життя і його складові.
 30. Профілактика шкідливих звичок.
 31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
 32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
 33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
 34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
 35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
 36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
 37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
 38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
- Профілактика професійних захворювань.
39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
 40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
 41. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
 42. Організм людини як біологічна система.
 43. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
 44. Технічні засоби та страхування гімнастів на окремих видах багатоборства.
 45. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
 46. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.
 47. Сучасні проблеми і тенденції розвитку чоловічого та жіночого гімнастичного багатоборства.
 48. Досягнення української гімнастичної школи, її сучасний стан і роль на міжнародній арені.

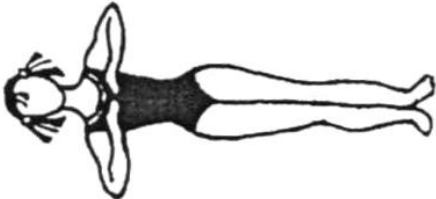
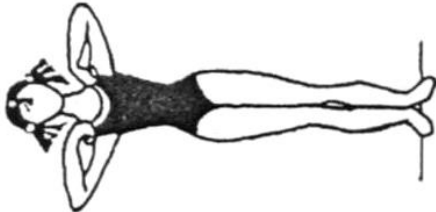
IV. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИВАЮЧИХ І ВІЛЬНИХ ВПРАВ

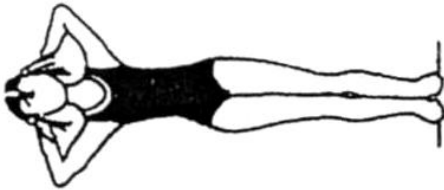
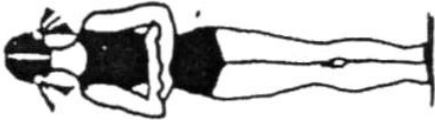
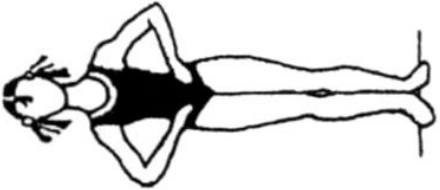
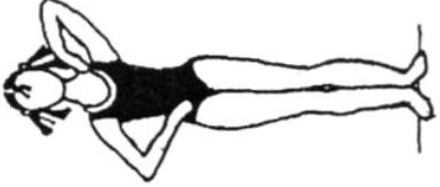
Положення з прямими руками

Руки вниз		Руки вгору		Руки в сторони		Руки в сторони -- донизу	
Руки вліво		Руки назад		Руки вперед			

Руки вниз схресно 	Руки вперед схресно 	Руки вперед - в сторони 	Праву руку вгору 
Ліву руку вперед, праву назад 	Праву руку вперед, ліву назад 	Праву руку вгору 	З поворотом тулуба наліво руки в сторони 

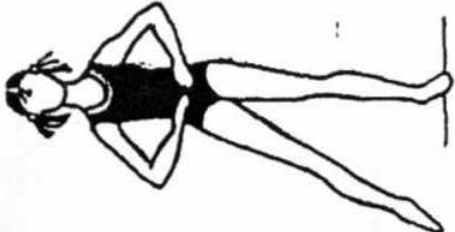
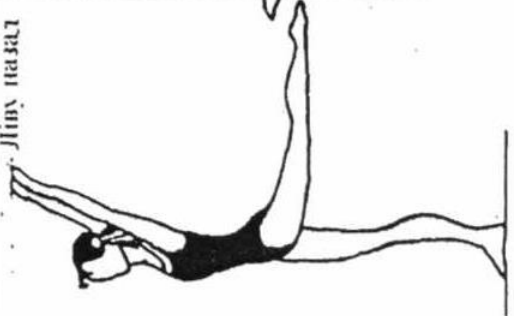
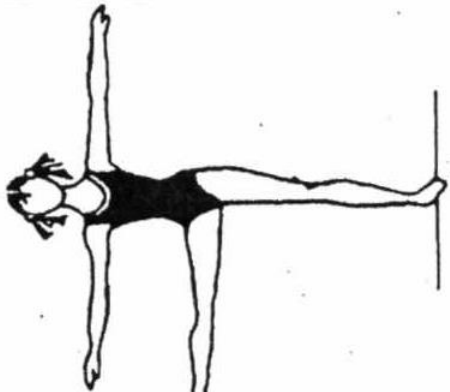
Положення із зігнутими руками

Руки на пояс 	Руки до плечей 	Руки перед груддю 	Руки перед собою 
Зігнути руки в сторони 	Зігнути руки в сторони 	Зігнути руки вперед 	Зігнути руки назад 

РҮКИ ЗА ГОЛОВУ 	РҮКИ ЗА СПИНУ 	КІСТІ НА ГОЛОВУ 	РҮКИ ПІД ГОЛОВУ 
РҮКИ НА ПОЯС 	ПРАВУ РУКУ НА ПОЯС, ЛІВУ ЗГІНУТИ В СТОРОНУ 	ЛІВУ РУКУ ВГОРУ, ПРАВУ ЗГІНУТИ В СТОРОНУ 	РҮКИ ЗА ГОЛОВУ В КІНЦЕ 

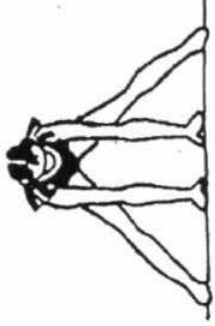
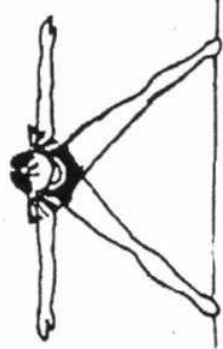
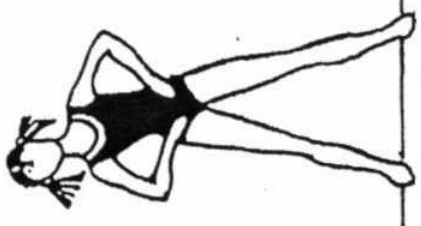
Стійки

Основна стійка	Зімкнута стійка	Вузька стійка	Стійка ноги нарізно
Широка стійка ноги нарізно	Стійка ноги нарізно правою	Стійка на носках	Схресна стійка лівою

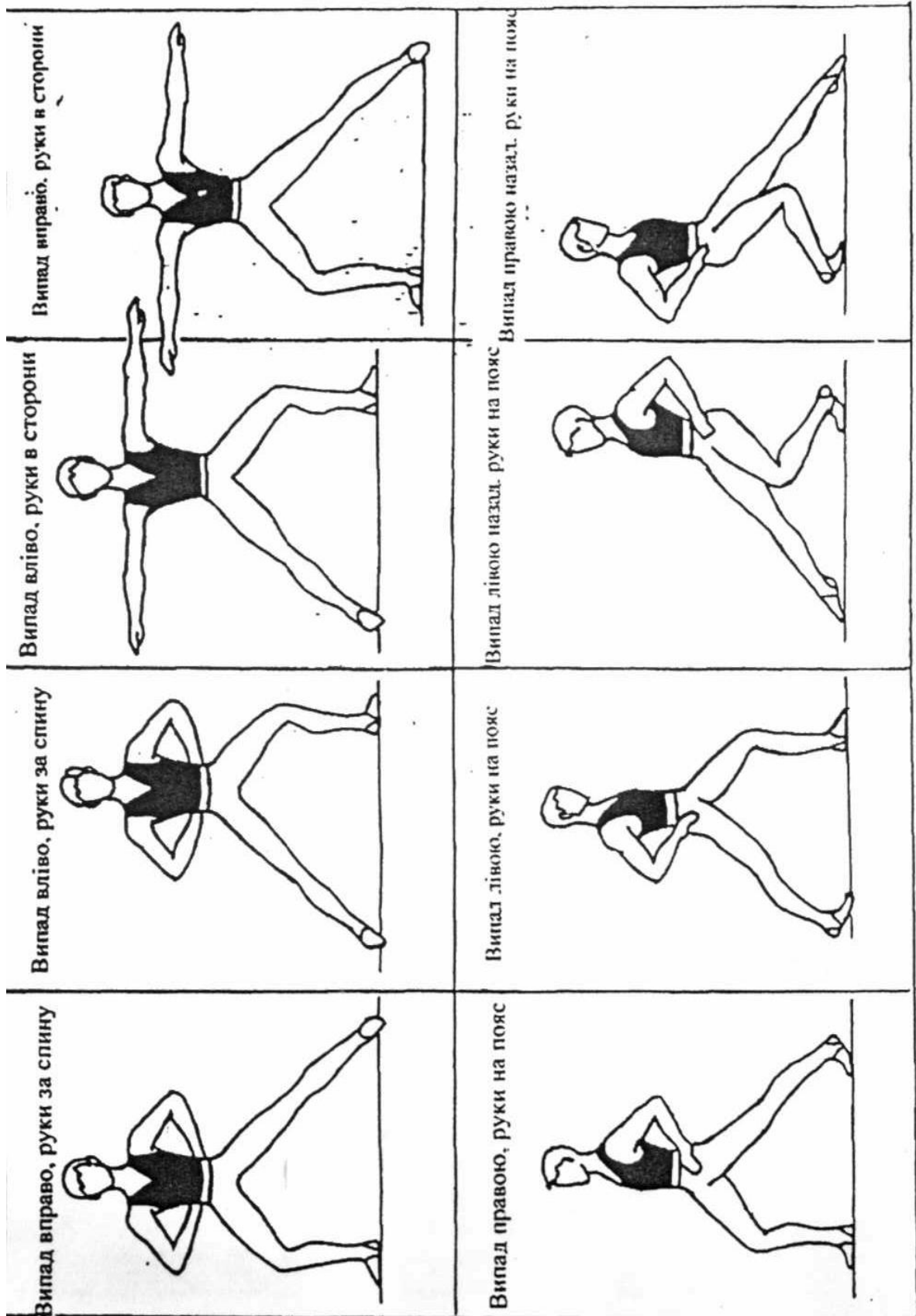
Стійка на колінах 	Стійка на правому коліні 	Ліву вперед на носок 	Ліву назад на носок 
Праву в сторону на носок 	Ліву вперед 	Ліву назад 	Праву в сторону 

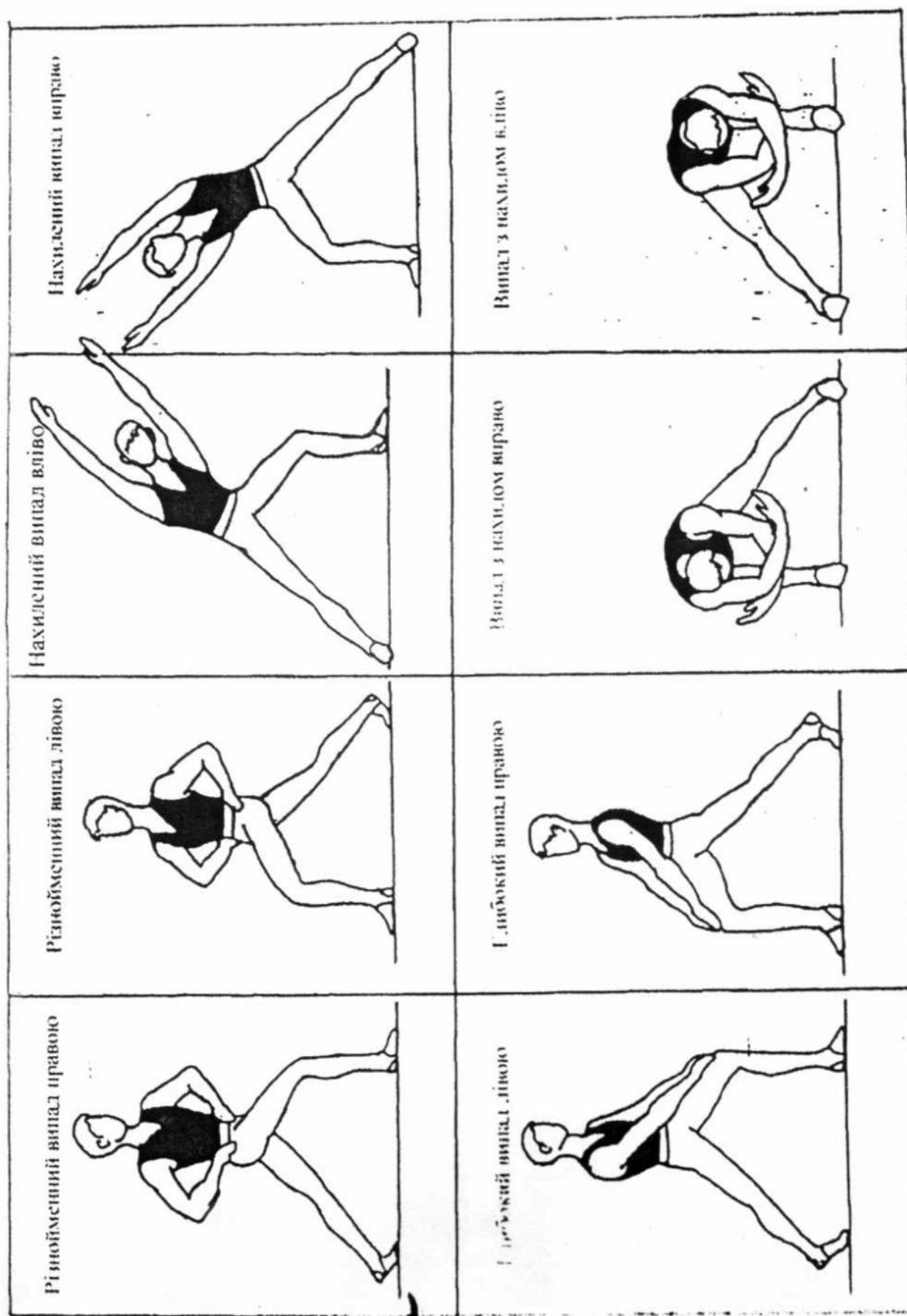
Вихідні положення

Праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору 	Ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору 	Широка стійка, нахил вліво, ліву руку на пояс, праву вгору 	Широка стійка, нахил вправо, праву руку на пояс, ліву вгору 	Широка стійка, нахил вперед-вліво, руки вперед 	Широка стійка, нахил вперед-вправо, руки вперед 	Нахил вперед-вліво, руки вперед 	Нахил із захватом 
---	---	---	--	---	--	--	--

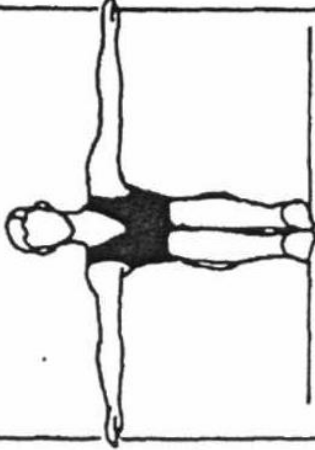
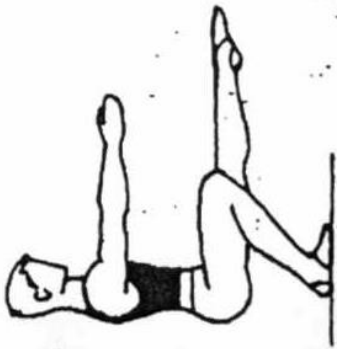
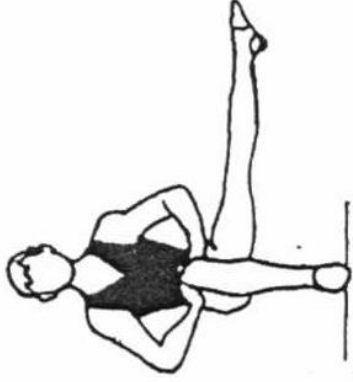
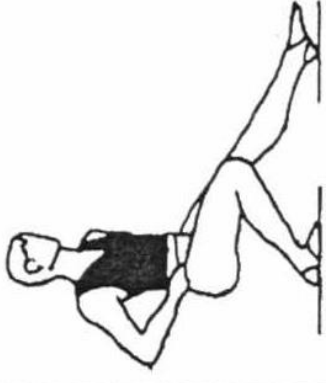
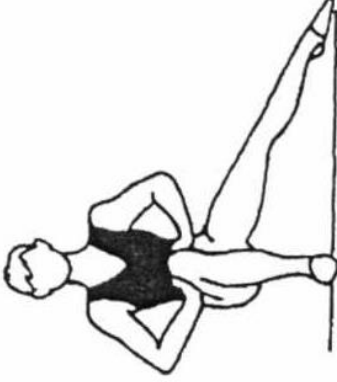
Напівнахил. руки за голову 	Нахил. руки на пояс 	Нахил прогнувшись, руки на пояс 	Нахил назад 
Нахил. руки вперед 	Широка стійка, нахил. руки вперед 	Широка стійка, нахил прогнувшись, руки в сторони 	Нахил вправо, руки на пояс 

Випади





Присіди

Присід 	Присід, руки вперед 	Присід, руки в сторони 	Глибокий присід 
Присід на правій, ліву вперед 	Присід на правій, ліву в сторону 	Присід на правій, ліву вперед на п'ятку 	Присід на правій, ліву в сторону на носок 

Напівприсід, руки вгору	Напівприсід, руки назад	Напівприсід, руки вперед	Напівприсід, руки на пояс
Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок	Напівприсід на лівій, праву в сторону на носок	Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок, руки на пояс	Напівприсід з напівнахилом, руки назад

Сіди

Сід 	Сід ноги нарізно 
Сід з нахилом, руки вгору 	Сід із захватом 
Сід кутом 	Сід кутом ноги нарізно 
Сід на п'ятах 	Сід на правій п'ятці 

Сід зігнувши ноги



Сід у групуванні



Сід ноги парізно з нахилом, руки вгору



Сід ноги парізно, нахил вперед-вліво, руки вгору



Сід кутот ноги схресно правою



Сід кутот, руки вперед



Сід на правому стегні

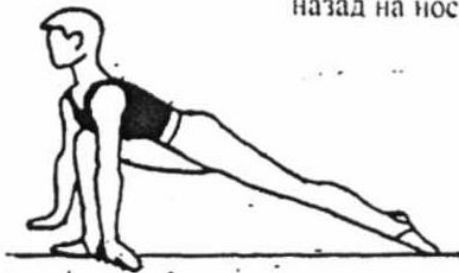


Сід ноги парізно з поворотом тулуба наліво в упор на зігнутих руках



Упори

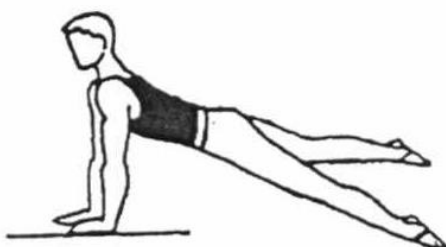
Упор присівши на правій, ліву
назад на носок



Упор присівши на лівій,
праву назад на носок



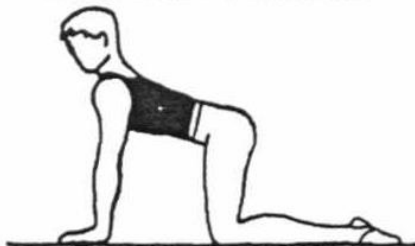
Упор лежачи, ноги нарізно



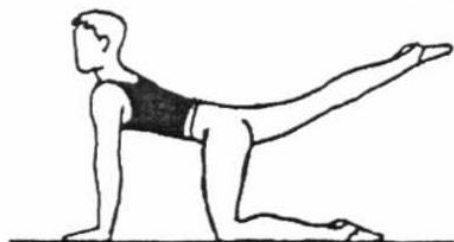
Упор лежачи на зігнутих руках



Упор стоячи на колінах



Упор стоячи на лівому коліні, праву назад

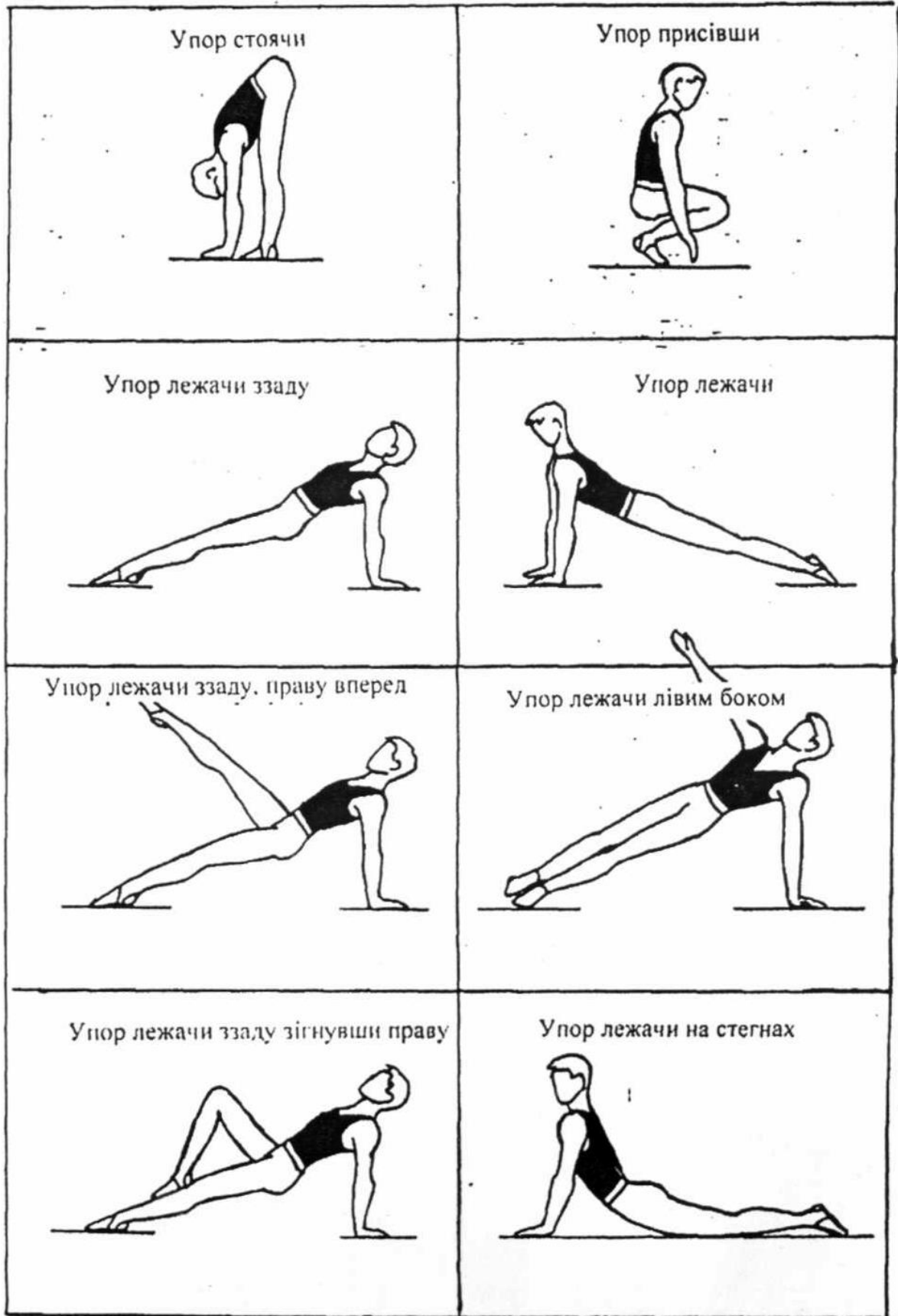


Упор присівши ззаду,
праву ногу вгору



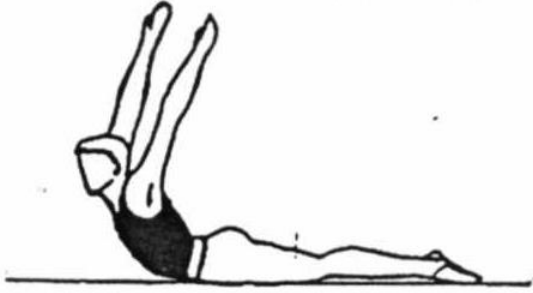
Упор стоячи, ліву ногу назад



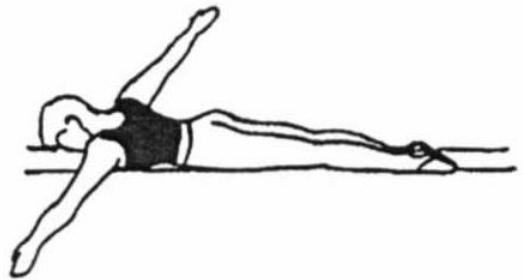


Положення лежачі

Лежачи на стегнах руки вгору



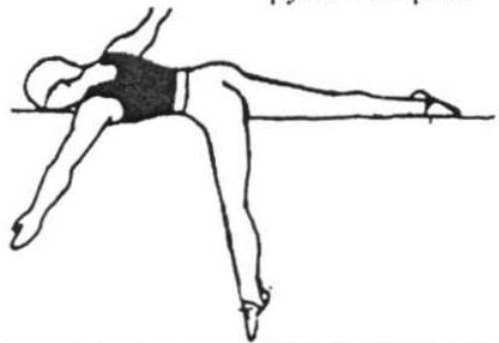
Лежачи на животі руки в сторони



Лежачи на спині ноги вліво, руки за голову.



Лежачи на животі ліву в сторону, руки в сторони



Лежачи на спині ноги вперед, руки за голову



Лежачи на животі, праву назад, руки в сторони

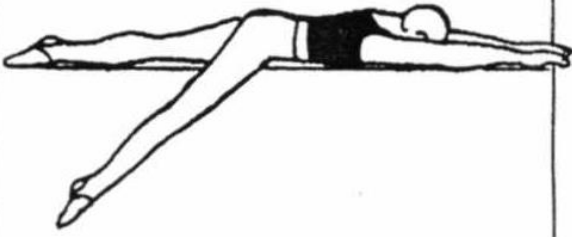
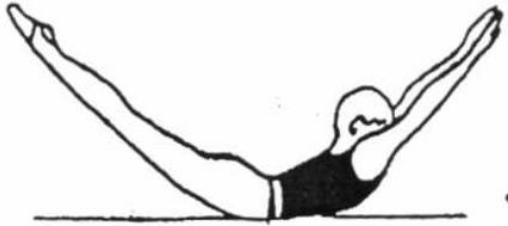


Лежачи на животі, руки вгору.

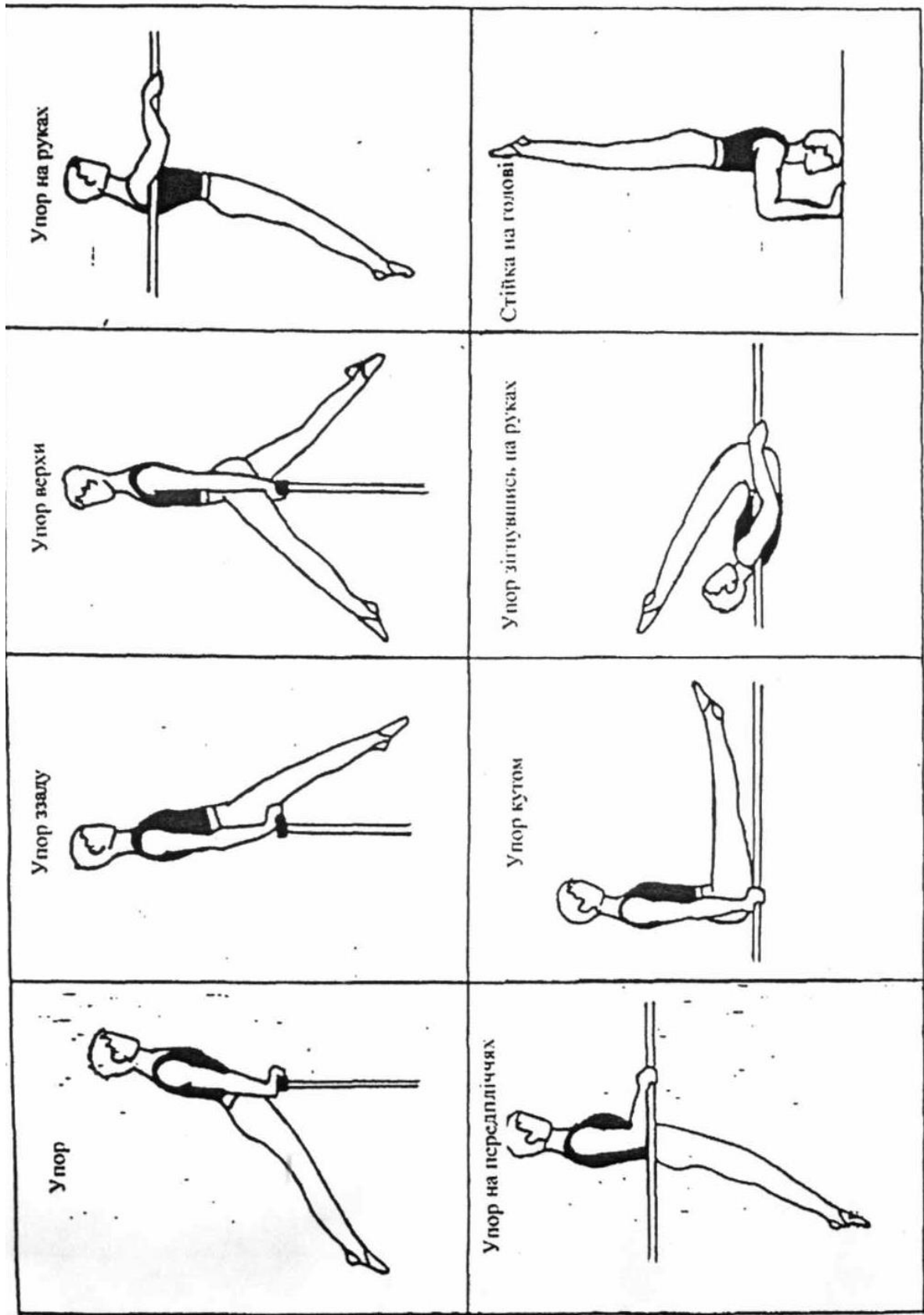


Лежачи Лежачи на спині праву вперед, руки за голову

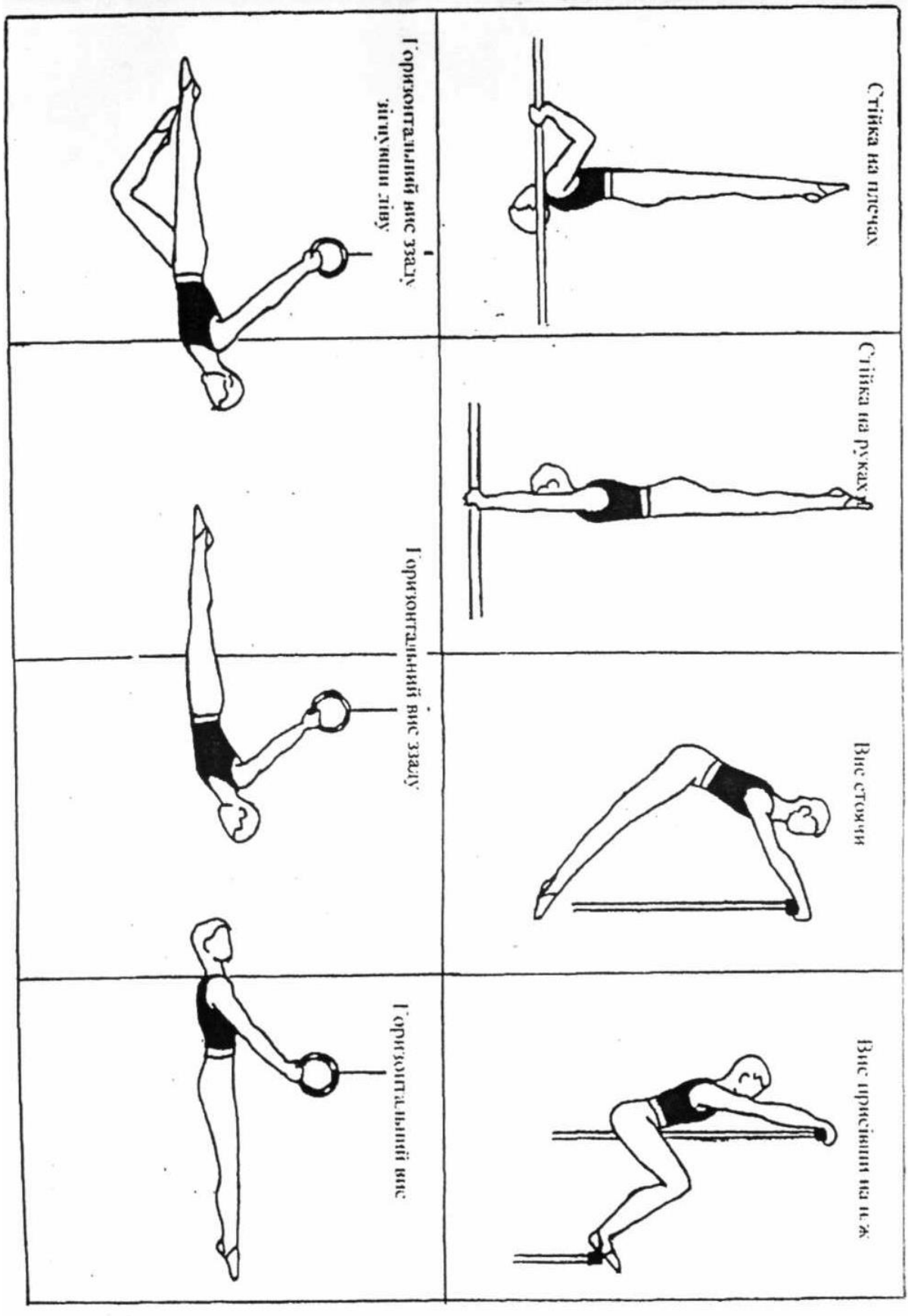


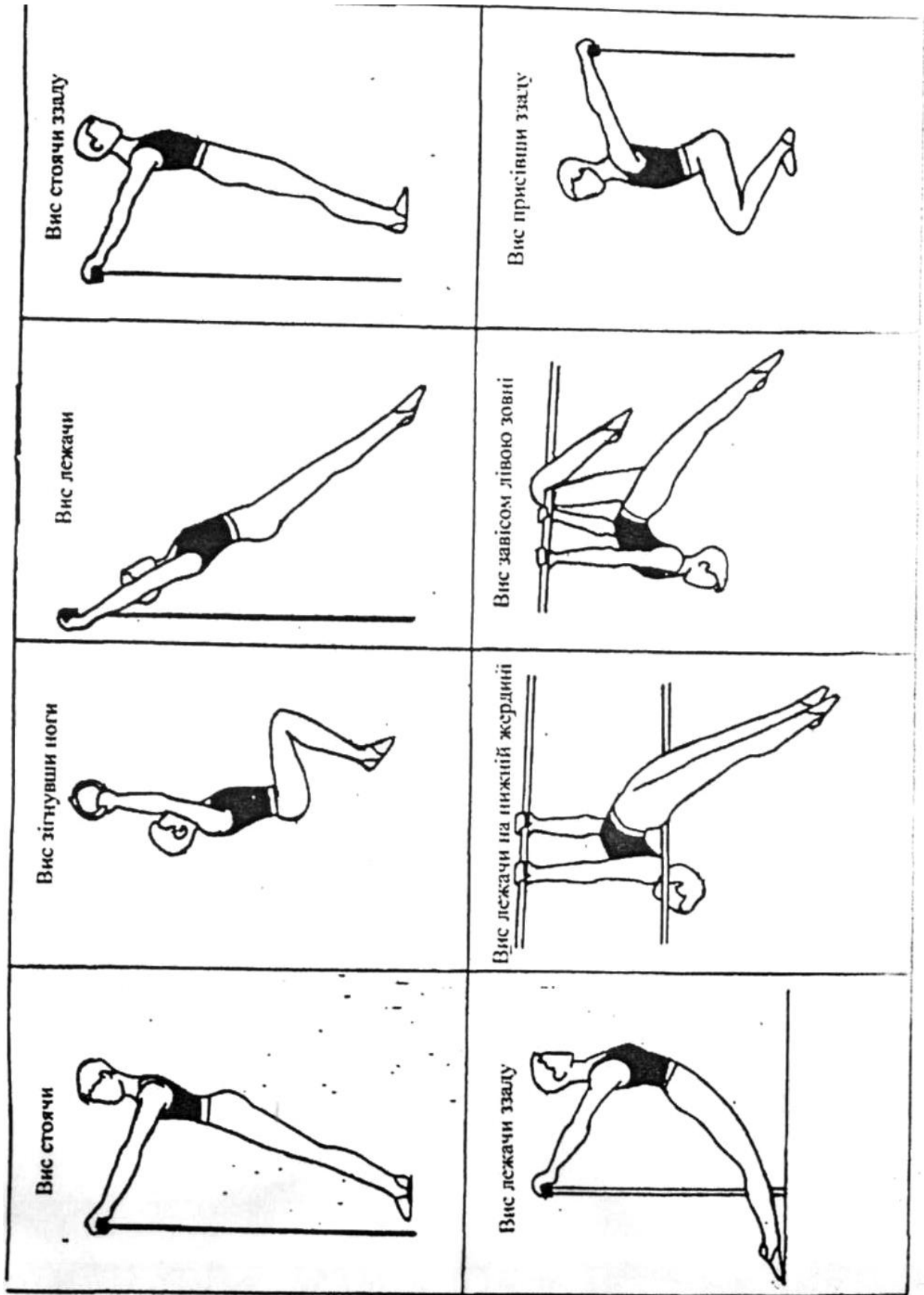
Лежачи на животі праву в сторону, руки вгору 	Лежачи на спині руки за голову 
Лежачи на животі руки й ноги назад (прогнувшись) 	Лежачи на спині руки вгору 
Лежачи на животі, праву назад, руки вгору 	Лежачи на спині, ноги за голову 
Лежачи на спині ноги вперед, руки за голову 	Лежачи на спині у групуванні 

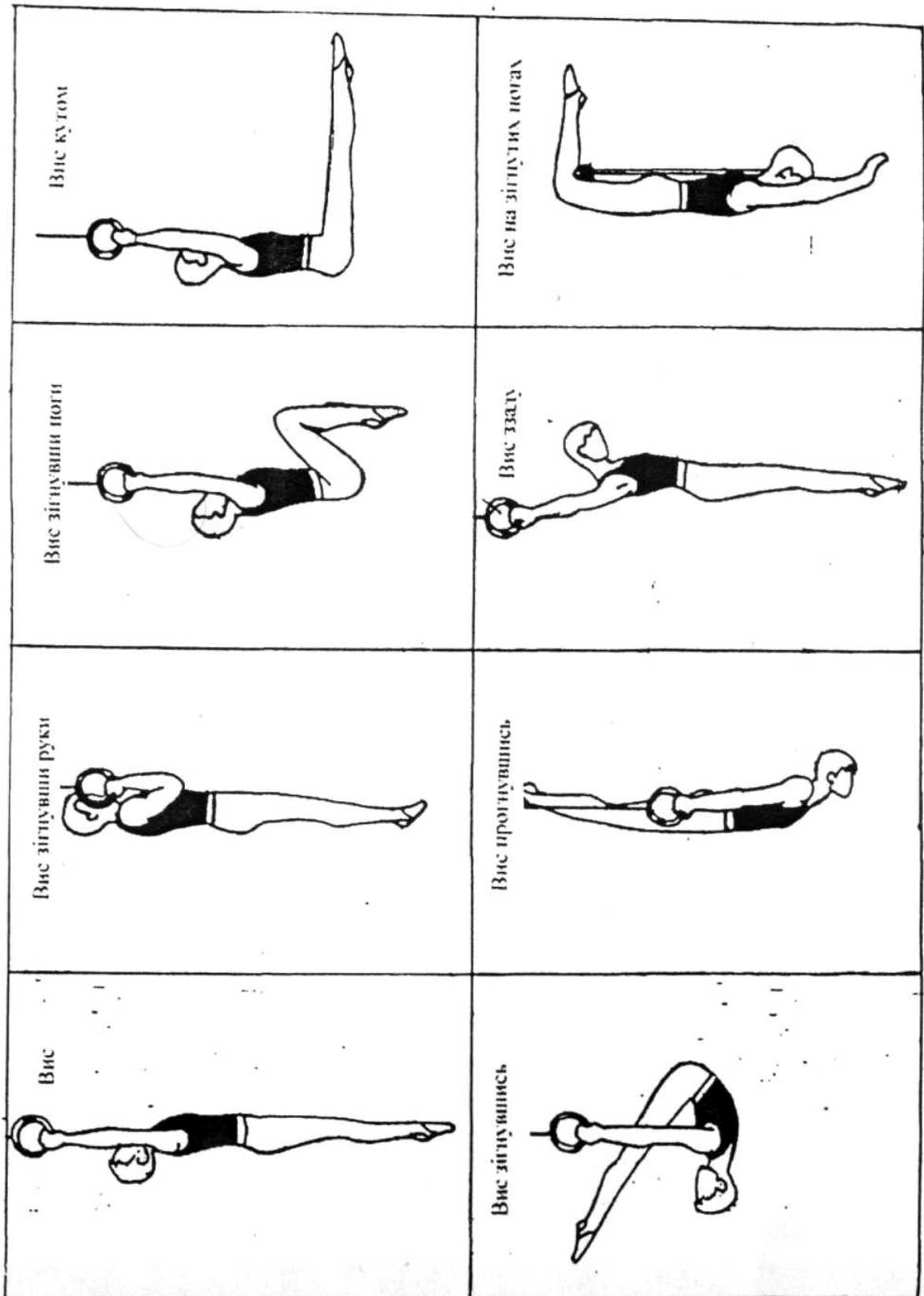
Упори



Виси







РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Базова

1. Міщак О.І., Омельченко О.С. Збірник лекцій з дисципліни «Спортивні споруди і обладнання» Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 80 с.
2. Борисов Є.В., Міщак О.І. Теорія та методика веслування: історія розвитку, техніка, методика навчання, правила змагань. Споруди і обладнання (Частина І). Дніпропетровськ:Видавництво Маковецький Ю.В. 2018. 277 с.
3. Бадюл М.Г. Функціонально-планувальна організація фізкультурно-ігрових закладів для дітей шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. архітектури : спец. 18.00.02 — "Архітектура будівель та споруд" / М.Г. Бадюл. – Київ, 2015. – 21 с.
4. Борисов Є.В., Теорія та методика веслування: історія розвитку, техніка, методика навчання, правила змагань. Споруди і обладнання (Частина І) / Є.В. Борисов, О.І. Міщак // Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2018.- 277 с.
5. Долгова Н.О. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Матеріально-технічне забезпечення спортивної діяльності» / укладач Н. О. Долгова. – Суми :Сумський державний університет, 2018. – 21 с.
6. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання і спорту України: конспект лекцій / укладач Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 121 с.
7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми "Спортивні споруди України" на 2010–2015 pp", режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=98679>
8. Міщак О.І., Омельченко О.С. Комп'ютерний практикум з дисципліни «Спортивні споруди».2017. 50 с.

9. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогр./ О.А Шинкарук, О.М. Лисенко, О.О. Яковенко. –К. : НУФВСУ, Олімп.л-ра, 2017. – 38 с.

10. Приступа Є. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6(62). С.74–78.

11. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання: навч. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту. Л., 2010. 245 с

12. Якименко О. В. Технічна експлуатація будівель та споруд : навч. посібник / О. В. Якименко, К. О. Кіктьова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 247 с.

Допоміжна

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – Київ , 2004. – 16 с.

2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України № 7 від 19.11.2010 р. / Кабінет Міністрів України. - К.: [б. в.], 2010. - 50 с.

3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.

Інформаційні ресурси

1. Єдиний електронний всеукраїнський реєстр спортивних споруд <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7402>

2. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nocukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html

3. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: розпорядження Кабінету Міністрів України [від 9.12.2015 р.] № 1320-р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-p>

**Методичні рекомендації «Гімнастика та методика
викладання» (для змішаної форми навчання)**

Молотильнікова Віра Сергіївна
