

СИЛАБУС КУРСУ

ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ НАВЧАННЯ

Освітній ступень - бакалавр

Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА

Спеціальність: 016 Спеціальна освіта

Освітньо-професійна програма: Спеціальна освіта (Фізична реабілітація)

Кількість кредитів: 10.5

Роки підготовки, семестри: 1-2 РІК, I-IV СЕМЕСТР

Компонент освітньої програми: вибірковий

Дні занять:

Консультації:

Мова викладання: УКРАЇНСЬКА

Керівник курсу

к. н. з ф. в. і с. Машталер Ірина Іванівна

Контактна інформація: pqtnitsa13@gmail.com, 067 846 01 26

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

У професійній підготовці майбутніх фахівців значення навчальної дисципліни є теоретико-методична підготовка студентів до педагогічної діяльності засобами гімнастики, яка передбачає вивчення теорії і методики викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також професійними вміннями і навичками, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в загальноосвітніх школах і інших навчальних закладах.

Силабус навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її навчання» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес оволодіння студентами теорією і практикою гімнастики в умовах університетської освіти. Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль № 1 – Теоретичний блок.

Модуль № 2 – Практичний блок.

Модуль № 3 – Навчальна практика..

Модуль № 4 – Самостійна робота.

Модуль № 5 – Індивідуальна робота.

Модуль № 6 – Підсумковий контроль.

Метою викладання навчальної дисципліни **“Гімнастика та методика її навчання”** підготовка студентів до педагогічної діяльності, яка передбачає вивчення теорії і методики викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також професійними вміннями і навичками, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в загальноосвітніх школах і інших навчальних закладах.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ

Год.	Теми	Результати навчання	Завдання для СРС
<i>Модуль 1. Теорія гімнастики.</i>			
4	Тема 1. Історичний огляд розвитку гімнастики	<p>Походження гімнастики і основні закономірності її розвитку. Гімнастика стародавніх народів, в античному суспільстві і гімнастика середньовіччя.</p> <p>Гімнастика нового часу. Виникнення національних систем гімнастики: французької, німецької, шведської, сокільської.</p> <p>Робітничі спортивно-гімнастичні клуби і їх об'єднання. Виникнення шкільної гімнастики і її розвиток в країнах Західної Європи і на території України та Росії.</p> <p>Розвиток гімнастики в Україні в період існування СРСР. Участь гімнастів в першості Європи, світу і Олімпійських іграх. Сучасні досягнення українських гімнастів на міжнародній арені.</p>	Знати походження гімнастики. Гімнастика нового часу. Виникнення шкільної гімнастики. Розвиток гімнастики в Україні.
4	Тема 2. Гімнастика в системі фізичного виховання України.	<p>Гімнастика, як історично сформована сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання і її основні завдання.</p> <p>Характеристика основних засобів гімнастики: стройових, загальнорозвиваючих, вільних, прикладних та акробатичних вправ; стрибків, вправ на приладах та художньої гімнастики, рухливих ігор та естафет. Методичні особливості гімнастики.</p>	Основні завдання гімнастики. Знати характеристику основних засобів гімнастики.
4	Тема 3. Основи гімнастичної термінології.	<p>Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією.</p> <p>Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний.</p> <p>Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінологій під час занять гімнастикою з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Словник основних груп гімнастичних термінів.</p>	Володіти основами гімнастичної термінології. Способи засвоєння термінів і їх правила застосування.

2	<p>Тема 4. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.</p>	<p>Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається).</p> <p>Страховання і допомога, як міра попередження травм і метод навчання. Види страховання і допомоги. Основні вимоги до того, хто страхує. Особливості страховання і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.</p>	<p>Причини виникнення травм.</p> <p>Страховання і допомога як міра попередження травм.</p>
4	<p>Тема 5. Основи техніки гімнастичних вправ.</p>	<p>Техніка гімнастичних вправ. Специфічні особливості роботи рухового апарату, аналізаторних систем, систем енергозабезпечення, психічних і особистих якостей гімнаста при виконанні гімнастичних вправ.</p> <p>Статичні вправи. Стійка, нестійка і байдужа рівновага. Плече і момент сили тяжіння.</p> <p>Динамічні вправи. Інерція і момент інерції. Кількість руху і момент кількості руху.</p> <p>Реактивний рух, реактивна сила. Хльостові рухи. Обертові рухи в умовах опорного і без опорного положення тіла. Відштовхування. Приземлення.</p> <p>Силіві і махові вправи. Динамічна рівновага. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.</p>	<p>Знати основи техніки гімнастичних вправ; послідовність аналізу техніки; класифікацію гімнастичних вправ; методи і методичні прийоми навчання гімнастичних вправ; структуру процесу навчання. Причини помилок, що виникають при виконанні гімнастичних вправ і способи їх виправлення; методіку визначення розвитку фізичних якостей; методіку визначення обсягу та інтенсивності навантаження. Зміст матеріалу з гімнастики в шкільній програмі з фізичного виховання;</p>
4	<p>Тема 6. Урок як одна із форм організації занять з гімнастики в школі.</p>	<p>Місце, завдання та зміст гімнастики в програмах загальноосвітніх шкіл з фізичного виховання. Урок гімнастики, його різновидності у відповідності до педагогічних завдань та структури. Вимоги до уроку гімнастики. Завдання, засоби та вимоги до проведення окремих частин уроку. Щільність уроку з гімнастики. Методи та прийоми регулювання функціонального та психічного навантаження учнів. Планування роботи з гімнастики в школі. Робоча програма і шляхи її реалізації. Навчальна картка і методика її складання. Самостійні форми занять гімнастикою (зарядка, виконання домашніх завдань, індивідуальне тренування), їх організація, зміст і методика проведення. Нестандартне обладнання для занять гімнастикою.</p>	<p>Засоби, види гімнастики; термінологію стройових, загальнорозвиваючих вправ, вправ на приладах та їх методичні особливості. Техніку безпеки, причини травм і заходи їх попередження на заняттях з гімнастики;</p>
4	<p>Тема 7. Позаурочні форми організації занять гімнастикою в школах.</p>	<p>Види позаурочних форми занять гімнастикою. Форми занять в режимі учбового дня. Гімнастика до занять. Фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи. Гімнастичні вправи під час великих (продовжених) перерв і в режимі продовженого дня. Позакласна робота з гімнастики в школі. Формами проведення позакласної роботи є секції гімнастики, акробатики, художньої гімнастики,</p>	<p>Подавати команди для виконання стройових вправ, які вивчаються на курсі. Надавати допомогу та страхувати під час виконання вправ на приладах. Підібрати ЗРВ без предметів (для</p>

		групи загальної фізичної підготовки (ЗФП). Індивідуальні форми занять гімнастикою. Індивідуальна гігієнічна гімнастика (зарядка). Виконання домашніх завдань. Індивідуальні тренування. Заняття атлетичною гімнастикою.	підготовчої частини занять);
<i>Модуль 2. Практичний курс гімнастики та методики її навчання.</i>			
6	Тема 1. Стройові та прикладні вправи.	Підготовка і проведення методики викладання стройових та прикладних вправ: стройові вправи, стройові дії, розподіл строю, повороти, перешикування, ходьба, пересування, фігурне марширування, стрибки з пересуванням уперед, переповзання, перенесення вантажу, лазіння, стрибки, загально розвиваючі вправи, вільні вправи.	Знати як подавати команди для виконання стройових вправ, які вивчаються на курсі, підібрати ЗРВ без предметів (для підготовчої частини занять)
60	Тема 2. Вправи на приладах (чоловіки)	<p>Методичні відомості. Обладнання місць та організація занять. Характеристика та класифікація акробатичних вправ, що вивчаються. Техніка їх виконання та методика навчання. Способи проведення вправ.</p> <p><i>Перекиди:</i> назад, вперед, в сторону (вліво, вправо), в парах.</p> <p><i>Стійки:</i> на лопатках з різними положеннями рук, на голові і руках з різних в.п., на руках (махом однією і поштовхом другою) з підтримкою і без неї.</p> <p><i>Міст:</i> з положення лежачи на спині; нахилом назад (в порядку ознайомлення); з моста поворот наліво (направо) в упор присівши.</p> <p><i>Рівновага:</i> горизонтальна на одній нозі.</p> <p><i>Перевороти:</i> боком (вліво, вправо).</p> <p>Стрибки опорні</p> <p><i>Кінь в довжину:</i> стрибки боком та кутом з косою розбігу (поштовхом однієї і махом іншої ноги), стрибок зігнувши ноги і ноги нарізно.</p> <p><i>Кінь з ручками:</i> вскоки в змішані упори і зіскоки в групуванні та прогинаючись; стрибок кутом вперед з прямого розбігу (поштовхом однієї і махом іншої ноги);</p> <p>Бруси</p> <p><i>Упори:</i> на передпліччях, упор кутом.</p> <p><i>Розмахування:</i> в упорі, в упорі на передпліччях.</p> <p><i>Підйоми:</i> махом вперед і назад з розмахуванням в упорі на передпліччях.</p> <p><i>Перекиди:</i> вперед із сиду ноги нарізно, із стійки на плечах.</p> <p><i>Стійки:</i> на плечах силою з різних вихідних положень, махом.</p> <p><i>Перемахи:</i> вперед-досередини із сиду на стегні і ноги нарізно хватом рук з переду.</p> <p><i>Зіскоки:</i> із сиду на стегні кутом та прогинаючись перемахом через дві жердини; з упору і махом назад, махом вперед кутом.</p> <p>Навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p>Турнік</p> <p><i>Виси:</i> прості і змішані.</p> <p><i>Упори:</i> прості і змішані.</p> <p><i>Перемахи:</i> однойменні та різнойменні з упору, упору позаду і упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Повороти:</i> з упору позаду в упор; з упору в упор ззаду; з упору ноги нарізно правою (лівою)</p>	<p>Залікові комбінації</p> <p>Акробатика (В/ВІР.)</p> <p>Юнаки</p> <p>Два перекиди вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • силою стійка на голові і руках; • упор присівши, о.с; • крок лівою і махом правою поворот в стійку, ноги нарізно, руки в сторони; • поворот наліво в стійку руки уперед (права дугою донизу); • руки в сторони; • рівновага на одній нозі, руки уперед в сторони; • о.с. • руки вгору, кроком однією і махом другою стійка на руках (тримати); • перекид уперед, о.с. • руки вгору і переворот боком з поворотом; • стійка, руки в сторони; • 2-3 кроки розбіг і переворот боком. <p>Бруси</p> <p>З розмахуванням в упорі на передпліччях підйом махом назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • кут (тримати); • сід ноги нарізно; • силою стійка на плечах (тримати); • перекид уперед в сід ноги нарізно; • поворот кругом схрещенням;

		<p>однойменним та різнойменним перемахом ніг вперед та назад з поворотом кругом в упор.</p> <p><i>Оберти:</i> вперед в упорі ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Спади:</i> назад з упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Підйоми:</i> переворотом силою та махом однією та поштовхом другою ногою, поштовхом двох ніг; правою (лівою) після спаду назад з упору ноги нарізно.</p> <p><i>Зіскоки:</i> махом назад з упору, однойменним перемахом з упору ноги нарізно правою (лівою) з поворотом наліво (направо), махом вперед з упору позаду; різнойменним перемахом з упором ноги нарізно правою (лівою).</p> <p>Навчальна комбінація з вивченням елементів.</p> <p>Бруси різної висоти</p> <p><i>Змішані висиди і упори:</i> висиди присівши, висиди лежачи (і їх різновидності), сид на стегні, сид кутом на нижній жердині.</p> <p><i>Спади і опускання:</i> з упору на верхній жердині назад, у висиди лежачи (зігнувши ноги, ноги нарізно) і в висиди лежачи ноги нарізно правою (лівою); опускання вперед в висиди лежачи, в упор на нижню жердину.</p> <p><i>Перемахи:</i> з розмахування у висиди на верхній жердині (зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись).</p> <p><i>Повороти:</i> в змішаних висах 90°, 180°, 270° в сид на стегно, у висиди лежачи.</p> <p><i>Зіскоки:</i> із сиду на стегні з поворотами і без поворотів, махом уперед з упору позаду з поворотом і без повороту, кутом назад з поворотом і без повороту.</p> <p>Навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p>Колода</p> <p><i>Наскоки:</i> в упор повздовж, в упор повздовж з опорою однією ногою в сторону, в сид на стегно; в упор ноги нарізно правою (лівою) однойменним перемахом, після поштовху двох ніг.</p> <p><i>Статичні положення:</i> вертикальна рівновага, стоячи на одній в поперек і повздовж; випадки: повздовж і впоперек.</p> <p><i>Переміщення:</i> крок з носка, на носках, кроки напівприсідаючи; приставний і поперединний кроки.</p> <p><i>Повороти:</i> на носках на 90° і 180°.</p> <p><i>Стрибки:</i> з ноги на ногу в напівприсід; з присіду зі зміною ніг на місці.</p> <p><i>Зіскоки:</i> прогнувшись уперед, в сторону; прогнувшись махом однією і поштовхом другою ногою із середини і кінця колоди.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • перехват в упор лежачи на передпліччях; • перемах до середини і підйом махом уперед; • махом назад зіскок. <p>Турнік</p> <p>Підйом переворотом силою;</p> <ul style="list-style-type: none"> • перемах правою в упор ноги нарізно правою (лівою); • оберт уперед правою; • поворот наліво кругом з перемахом лівою назад; • зіскок махом назад. <p>Опорний стрибок (чол., жін.)</p> <p>Зігнувши ноги (кінь в ширину):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ноги нарізно (кінь в ширину); • кутом з косого розбігу; • боком з косого розбігу. <p>Бруси різновисокі</p> <p>Розмахування вигинами в висиди на в/ж:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перемах зігнувши ноги у висиди лежачи на н/ж; • висиди присівши на лівій (правій); • махом правою і поштовхом лівою підйом переворотом в упор на в/ж (будь-якою ногою); • спад назад з перемахом ноги нарізно в висиди лежачи на н/ж; • сид на стегні; • сид кутом; • рівновага на одній нозі стоячи на н/ж, перехватом однією рукою за в/ж, друга в сторону–вгору; • зіскок прогнувшись махом однією і поштовхом
--	--	--	---

			другою з опорою руками на н/ж (назовні).
60	Тема 3. Вправи на приладах (жінки)	<p>Акробатика</p> <p><i>Перекиди:</i> назад, уперед, в сторону (вліво, вправо), в парах (в щеплені під руки).</p> <p><i>Стійки:</i> на лопатках з опорою руками в поясницю і в підлогу (килимок, акробатична доріжка, гімнастичний мат); на руках махом однією і поштовхів другою ногою (з підтримкою); на голові і руках (з зігнутими ногами).</p> <p><i>Міст:</i> з положення лежачи на спині; нахилом назад (з підтримкою); з містка поворот наліво (направо в упор стоячи на колінах і в упор присівши).</p> <p><i>Рівновага:</i> горизонтальна на одній нозі.</p> <p><i>Повороти:</i> в сторону (на ліво, на право).</p> <p>Стрибки опорні</p> <p><i>Кінь в довжину:</i> стрибки боком та кутом з косою розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги).</p> <p><i>Кінь з ручками:</i> вискоки в змішані упори і зіскоки в групуванні та прогинаючись; стрибок кутом уперед з прямого розбігу (поштовхом однієї і махом другої ноги); стрибок зігнувши ноги і ноги нарізно.</p> <p>Бруси різної висоти</p> <p><i>Розмахування:</i> вигинами у висі на верхній жердині.</p> <p><i>Змішані виси і упори:</i> вис присівши, вис лежачи (і їх різновидності), сід на стегні, сід кутом на нижній жердині.</p> <p><i>Перемахи:</i> з розмахування у висі на верхній жердині (зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись) у вис лежачи на нижній; однойменні в упорі на нижній жердині з почерговим перехватом руками за верхню жердину.</p> <p><i>Повороти:</i> в змішаних висах 90°, 180°, 270° схресним перехватом руки в сід на стегно, у вис лежачи.</p> <p><i>Підйоми:</i> переворотом на нижню жердину (махом однією і поштовхом другою ногою); з розмахуванням у висі зависом на одній (на нижній жердині) підйомом в упор ноги нарізно (це ж після спаду назад і інші різновидності); із вису присівши на нижній жердині підйомом в упор на верхню поштовхом двох ніг.</p> <p><i>Спади:</i> назад у вис зависом на правій (лівій) з опору ноги нарізно на нижній; назад із вису лежачи правою у вис на правій (зависом) з перехватом рук за нижню жердину; назад із упору на верхній жердині у вис лежачи на нижній (зігнувшись, ноги нарізно і ін.).</p> <p><i>Опускання:</i> вперед у вис лежачи на нижній жердині.</p> <p><i>Зіскоки:</i> із сиду на стегні з поворотами і без поворотів; махом назад з упору; махом вперед з упору позаду з поворотом і без повороту.</p> <p>Навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p>Бруси</p> <p><i>Упори:</i> упор, упор на передпліччях, на руках.</p>	<p>Залікові комбінації</p> <p>Акробатика (В/ВІР.)</p> <p>Жінки</p> <p>Вільні вправи (жінки)</p> <p>Довільна програма</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекиди: вперед, назад; • стрибки: в кроці, відкритий, закритий, перекидний; • стійка на лопатках, на руках і перекид вперед; • „міст”, рівновага; • танцювальні кроки; • переворот боком з розбігу. <p>Колода</p> <p>Наскок в сід на праве стегно поштовхом двох ніг</p> <ul style="list-style-type: none"> • перемах правою в сід ноги нарізно (в попереку). Руки в сторони; • перекат уперед в положення упору лежачи на животі; • упор присівши; • ходьба на носках до кінця колоди, руки в сторони; • присід, права нога попереду, руки вперед; • поворот кругом в присіді, почергово дугами донизу руки уперед; • напівприсід, руки назад-донизу; • крок правою і рівновага на ній, руки догори-назовні; • стійка на носках, руки в сторони; • галоп з правої, галоп з лівої, руки в сторони; • зіскок прогнувшись.

		<p><i>Сіди і перемахи:</i> сіди на стегні на одній жердині; сід ноги нарізно; перемахи до середини (з сиду ноги нарізно і з сиду на стегні).</p> <p><i>Розмахування:</i> в упорі, в упорі на передпліччях.</p> <p><i>Підйоми:</i> махом вперед у сід ноги нарізно з розмахуванням в упорі на передпліччях.</p> <p><i>Зіскоки:</i> махом назад і махом вперед з розмахуванням в упорі; із сиду на стегні перемахом через дві жердини.</p> <p>Колода</p> <p><i>Наскоки:</i> в упор повздовж; в упор повздовж з опорою однією ногою в сторону; в сід, на стегно; в упор ноги нарізно (впоперек) правою (лівою) однойменним перемахом після поштовху з двох ніг.</p> <p><i>Статичні положення:</i> вертикальна рівновага, стоячи на одній в поперек і повздовж; випаді: повздовж і впоперек.</p> <p><i>Переміщення:</i> крок з носка, на носках, кроки напівприсідаючи; приставним кроком, перемінним кроком галопом.</p> <p><i>Повороти:</i> на носках на 90° і 180° (різновидності).</p> <p><i>Стрибки:</i> з ноги на ногу в напівприсід; з присіду зі зміною ніг на місці; на одній, друга зігнута вперед.</p> <p><i>Зіскоки:</i> прогнувшись вперед; прогнувшись ноги нарізно зі стійки повздовж із середини колоди, із стійки впоперек з кінця колоди; з кінця колоди; прогнувшись махом однією і поштовхом другою ногою із середини і кінця колоди.</p> <p>Навчальна комбінація з вивчених елементів.</p> <p>Турнік</p> <p><i>Виси змішані:</i> стоячи, лежачи, боком, зависом.</p> <p><i>Упори змішані:</i> упор ззовні, позаду, ноги нарізно.</p> <p><i>Виси прости:</i> зігнувшись ззаду, прогнувшись ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Перемахи:</i> однойменні з упору і упору ззаду.</p> <p><i>Повороти:</i> кругом в упорі ноги нарізно і з однойменним перемахом ногою назад в упор.</p> <p><i>Спади і опускання:</i> вперед і назад з упору і з упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Оберти:</i> вперед з упору ноги нарізно правою (лівою).</p> <p><i>Підйоми:</i> на праві (лівій) з розмахуванням і після спаду назад з упору ноги нарізно.</p> <p><i>Зіскоки:</i> з упору махом назад; з упору позаду махом в перед; однойменним перемахом вперед з упору ноги нарізно (різнойменним перемахом в порядку ознайомлення).</p>	
93	Тема 4. Навчальна практика	<p>Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення ЗРВ (окремо і комплексу вправ). Встановлення приладів. Допомога та страхування при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Проведення стройових вправ, які вивчаються на курсі. Проведення комплексу ЗРВ з предметами, на лаві і з нею, на гімнастичній стінці і біля неї різними способами. Проведення занять з відділенням при вивченні простих стрибків, лазнь,</p>	<p>Складати комплекси ЗРВ з предметами, в парах і з опором; проводити підготовчу і заключну частину заняття; надавати допомогу та страхувати під час виконання вправ на приладах (в обсязі</p>

		рівноваг і ін. Загальне керівництво заняттям (хронометраж, почерговість роботи на приладах, команда для переходів). Проведення уроку. (початкова школа) Розвиток фізичних якостей (ігри, естафети). Визначення рівня розвитку фізичних якостей (тестування).	програми курсу); скласти навчальну карточку з методики навчання гімнастичних вправ; провести фрагмент уроку; скласти комплекс вправ для спеціальної фізичної підготовки. Підібрати підготовчі та підвідні вправи відповідно до завдань уроку з гімнастики; скласти план-конспект заняття; провести урок з гімнастики; скласти робочу програму; скласти сценарій масового гімнастичного виступу, підібрати вправи на розвиток фізичних якостей методом колового тренування.
--	--	--	--

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Індекс в матриці ОПП	Програмні компетентності
ЗК 03.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 04.	Здатність працювати в команді.
ЗК 05.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 08.	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 11.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СК 15.	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
СК 16.	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
СК 17.	Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
СК 18.	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
СК 19.	Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
СК 20.	Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПРН 8.	Знання класифікації, клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.
ПРН 9.	Прогнозування змін функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; опис біохімічних механізмів енергетичного та пластичного м'язового скорочення.
ПРН 15.	Знання про основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.
ПРН 25.	Володіння методикою надання долікарської допомоги під час раптових серцево-судинних захворювань, під час травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі тощо.
ПРН 26.	Уміння підбирати, демонструвати виконання фізичних вправ, проводити процедуру лікувальної фізкультури, вивчати та оцінювати її вплив.
ПРН 27.	Знання організаційно-правових форм суб'єктів фізичної реабілітації та фізичної культури.
ПРН 28.	Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фізичної реабілітації.
ПРН 29.	Уміння використовувати алгоритм дій щодо створення організацій реабілітаційної та оздоровчої спрямованості різних форм власності.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Білокопитова Ж.А. Гімнастика, краса і здоров'я. – К.: “Здоров'я”, 1991. – 100 с.
2. Богомоллов А.П. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1974. – 80 с.
3. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. К.: Здоров'я, 1986. - 128 с.
4. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1963.
5. Васильков Г.А. Гимнастику юным. – К.: “Здоров'я”, 1978. – 128 с.
6. Васютин М. Выступают юные гимнасты. – М.: «Детская литература», 1966. – 320 с.
7. Голубьев В.Л. Гимнастика “Ежегодник” Спортивная гимнастики и акробатика. Художественная гимнастика. Прыжки на батуте. – М.: Советский спорт, 1989. – 92 с.
8. Гимнастика. Справочник (от монреаля до Москвы). – ФиС, 1980. – 85 с.
9. Гимнастика в вузе. – Львов, Изд. Университета, 1958. – 45 с.

10. Гимнастика и методика преподавания под ред. Смолевского В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Гимнастика. В помощь тренеру. – М.: ФиС, 1970. – 95 с.
12. Годик Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 91 с.
13. Жалій А. П., Палига В. Д. Гімнастика. – К.: Вища школа, 1975.
14. Колесникова Н.А. Театр большой гимнастики. – М.: Советская Россия, 1981. – 173 с.
15. Коренберг В.Б. Маленькие секреты гимнастики. – М.: ФиС, 1967. – 96 с.
16. Коренберг В.Б. Надёжность исполнения в гимнастике. – М.: ФиС, 1970. – 192 с.
17. Константинова Е. А. Строевые упражнения в школьной программе. – Запорожье.: ЗГПИ, 1976.
18. Мишаков О. С., Смирнов В. О. Спортивна гімнастика. – К.: Здоров'я, 1971.
19. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989. – 223 с.
20. Муратов В. Молодому гимнасту. – М.: ФиС, 1963. – 131 с.
21. Наклонов Ю. И., Никитин М. Н., Шурыгин И. С. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам. – Л.: ГИФК им П. Ф. Лесгафта, 1979.
22. Пеганов Ю.А. Силовая гимнастика в комнате. – М.: Знание, 1993. – 34 с.
23. Петров П.К., Закиров Л.М. Гимнастика: Программированные задания для самоконтроля и контроля знаний. Учебно-пособие. – Ижевск, 1989. – 60 с.
24. Програма з фізичної культури для учнів I – XI класів. – Тернопіль, 1997.
25. Релизин В.М. Гимнастика в высшей школе. – М.: Высшая школа, 1981. – 118 с.
26. Ростороцкий Ю.С. Гимнастика достойная гимнов. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 208 с.
27. Спортивная акробатика: учебник для ин-тов физ. куль. – Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
28. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1968. – 143 с.
29. Соколов Е.Г. Общие основы техники выполнения акробатических упражнений. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1973.
30. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
31. Таджиев М.У. Методические указания по технике выполнения и методике обучения некоторым акробатическим упражнениям школьной программы. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1979. – 19 с.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Практичний показ

21-30 балів – студент бездоганно виконує команди для виконання стройових вправ, вміє надавати допомогу та страхувати під час виконання вправ на приладах, підбирати підготовчі та підвідні вправи до завдань уроку з гімнастики, скласти ЗРВ без предметів і з предметами, проводити урок з гімнастики.

11-20 балів – студент технічно і правильно виконує гімнастичні вправи, акробатичні елементи, стройові вправи, загально розвиваючі вправи та вправи на приладах.

1-10 балів – гімнастичні вправи засвоєні на рівні схеми, без деталізації. Акробатичні зв'язки та вправи на приладах виконуються не чітко.

Теоретична задача

16-20 балів – відповідь демонструє глибоке знання програмового матеріалу з гімнастики та методики її навчання, засвоєно всю термінологію; методика виконання вправ може бути деталізована до роботи окремих частин тіла; методика вивчення усієї акробатики засвоєна повністю і може бути успішно застосована на практиці.

11-15 балів – теоретичний зміст курсу засвоєно повністю; відповідь демонструє знання програмового матеріалу, студент безпомилково розповідає елементи гімнастичних вправ чи зв'язки; методика вивчення опанована і може бути засвоєна на практиці.

6-10 балів – теоретичний зміст курсу засвоєно частково, відповідь демонструє знання найважливіших понять та термінів, в той же час відсутня логіка взаємозв'язків між ними; методика вивчення лексичного матеріалу в основному засвоєна і може бути розвинута при подальшому використанні допоміжних методичних джерел і матеріалів.

1-5 балів – теорія виконання і вивчення лексики гімнастики та методики її навчання засвоєна з суттєвими прогалинами, відповідь містить в собі грубі методичні помилки; вміння подавати матеріал у якості вчителя не сформовано.

Кількість балів за підсумковий контроль виставляється у відповідну графу залікової відомості та включається у підсумкову оцінку з дисципліни.