

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення вченої ради  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
від 28.08.2018 року  
(протокол № 1)

**ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

**ПРОГРАМА**  
**обов'язкової навчальної дисципліни**  
**підготовки здобувачів I рівня вищої освіти**  
**спеціальності 024 Хореографія**

**Бердянськ**  
**2018 рік**

**РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, к.п.н. Наталя САМСУТІНА

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету “07” червня 2018 року, протокол № 8

.

## ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 Хореографія.

**Предметом** навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, техніка гімнастичних вправ, професійні вміння та навички, необхідні для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» тісно пов'язана з навчальними дисциплінами «Функціональний фітнес», «Сучасні фітнес технології», «Підвищення хореографічної майстерності».

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є опанування техніки виконання гімнастичних вправ, глибоке вивчення методики гімнастики і озброєння здобувачів вищої освіти знаннями, навичками та вміннями використовувати засоби гімнастики в складі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є

- оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та технікою виконання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю;
- удосконалення рухових можливостей, опанування уміннями володіти своїми рухами і координувати їх;
- оволодіння життєво необхідними руховими навичками;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності;
- виховання моральних, волевих та естетичних якостей.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

ЗК 1. Здатність до усного та письмового спілкування державною та іноземною мовами в усіх сферах суспільного життя, зокрема у професійній діяльності.

ЗК 10. Використовувати та пропагувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя;

СК 3. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності;

СК 5. Здатність оперувати професійною термінологією, використовувати комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у сфері професійної діяльності; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі;

СК 9. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 1. Демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності з урахуванням індивідуальних хореографічних здібностей; злагоджено працювати в групі виконавців;

ПРН 3. Демонструвати уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

ПРН 4. Демонструвати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;

ПРН 7. Володіти базовими знаннями, практичними навичками організаційної, навчальної та творчої роботи керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера);

ПРН 9. Демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; вміти представити і оцінити власний досвід, аналізувати й

застосовувати досвід колег;

ПРН 10. Володіти знаннями про законодавчу базу, вміти застосовувати галузеві програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища.

ПРН 11. Якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, технічних умов тощо.

ПРН 13. Вміти визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 6 кредитів ЄКТС / 180 годин.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історичний екскурс розвитку гімнастики.**

Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Завдання гімнастики. Засоби гімнастики. Методичні особливості гімнастики.

Становлення гімнастики у зв'язку з історією виникнення та розвитку фізичної культури; гімнастика в новий час; створення національних систем гімнастики: німецька, шведська, французька та сокольська системи гімнастики; періоди розвитку спортивної гімнастики; розвиток спортивної акробатики; розвиток художньої гімнастики та нових видів гімнастики спортивної спрямованості.

### **Тема 2. Гімнастична термінологія.**

Гімнастична термінологія як система спеціальних найменувань, що застосовуються для короткого зазначення гімнастичних вправ, загальних понять та інвентарю; вимоги до гімнастичної термінології; правила гімнастичної термінології: способи заснування термінів, правила застосування термінів, правила скорочень; терміни загально розвиваючих та вільних вправ; терміни вправ з предметами; терміни вправ на гімнастичних приладах; терміни акробатичних вправ; терміни вправ художньої гімнастики. Форми запису вправ: ЗРВ, вільних вправ, вправ на гімнастичних приладах. Правила запису вправ.

### **Тема 3. Освітні та оздоровчі види гімнастики.**

Основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, прикладна гімнастика. Гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, ритмічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика, гімнастика для очей.

#### **Тема 4. Нетрадиційні та спортивні види гімнастики.**

Фітнес, шейпінг, стретчінг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йога. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

#### **Тема 5. Основи техніки гімнастичних вправ. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.**

Техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки. «Стандартна» та «індивідуальна» техніка. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ: етап початкового розучування вправи; етап поглибленого розучування; етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ. Зміст етапів навчання гімнастичними вправами.

#### **Тема 6. Умови успішного засвоювання гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання, їх різноманітність і розподіл по групах.**

Фізіологічні основи формування рухових навичок. Основні фази становлення рухових навичок. Методика виправлення помилок. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності. Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій. Методи цілісної і розчленованої вправи.

#### **Тема 7. Характеристика ЗРВ. Основні загальнорозвивальні вправи. Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ.**

Вихідні положення. Положення ніг. Стійки. Сіди. Положення рук (у стійках, сідах). Положення тулуба (у стійках, сідах). Положення голови. Положення тіла в упорах. Вправи без предметів. Вправи з предметами. Рухи ногами. Рухи тулубом. Вправи з опором. Вправи на гімнастичній стінці.

#### **Тема 8. Методика проведення загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).**

Роздільний, потоковий, прохідний способи проведення загальнорозвивальних вправ. Прийоми проведення ЗРВ. Форми та завдання занять ЗРВ. Дозування ЗРВ.

#### **Тема 9. Характеристика стройових вправ. Основні стройові вправи. Особливості методики проведення стройових вправ.**

Основні поняття. Стройові прийоми. Шикування і перешикуння. Перешикуння в русі. Розмикання і змикання. Пересування.

### **Тема 10. Методика проведення стройових вправ.**

Методи показу, пояснення і практичного виконання. Методичні вказівки до проведення стройових вправ.

### **Тема 11. Характеристика акробатичних вправ. Особливості методики проведення акробатичних вправ.**

Основні акробатичні вправи: групування, переكاتи, перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках, переворот у бік. Техніка виконання основних акробатичних вправ.

### **Тема 12. Методика навчання акробатичних вправ.**

Ознайомлення з технікою виконання та методикою навчання: групування, переكاتів, перекиду вперед, перекиду назад, стійці на лопатках, стійці на голові, стійці на руках, темпового підскоку, перевороту у бік. Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; удосконалення техніки виконання залікової комбінації акробатичних вправ; навчання окремим акробатичним вправам за завданням викладача. Правила техніки безпеки.

### **Тема 13. Характеристика прикладних вправ. Основні прикладні вправи. Методика навчання та проведення прикладних вправ.**

Ходьба і біг. Вправи в рівноазі. Лазіння і перелізаня. Вправи в переповзанні. Вправи в підніманні й перенесенні вантажу. Вправи в метанні і ловінні.

### **Тема 14. Методика навчання та проведення прикладних вправ.**

Методика навчання ходьбі і бігу, вправам у рівноазі, лазінні і перелазінні, переповзанні, підніманні і перенесенні вантажу, киданні і ловінні предметів.

### **Тема 15. Характеристика основних стрибків.**

Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди. Опорні стрибки та їх різновиди; бокові стрибки та їх різновиди. Ознайомлення з технікою виконання основних опорних стрибків.

### **Тема 16. Методика навчання основних стрибків.**

Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад. Методика навчання окремим опорним стрибкам: стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину. Правила техніки безпеки.

### **Тема 17. Особливості техніки виконання вправ на колоді.**

Характеристика вправ на колоді. Основи техніки вправ на колоді; компоненти техніки вправ на колоді: способи опори на приладі, взаєморозташування ланок тіла, дії, що забезпечують рівновагу тіла, напрямки рухів під час пересування тіла; характеристика типових для колоди груп вправ: поз, пересувань, поворотів, акробатичних вправ; основні вправи на колоді: вскоки, повороти, різновиди пересувань, рівноваги, перекиди, зіскоки.

### **Тема 18. Методика навчання вправам на колоді.**

Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; методика навчання основних вправ; удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на колоді; удосконалення вмінь та навичок навчання вправам на колоді.

### **Тема 19. Особливості техніки виконання вправ на брусах.**

Характеристика вправ на брусах; значення раціональної технічної постави в оволодінні вправами на брусах; основні вправи: вправи початкової підготовки (змішані упори, рукоходження в упорі, розмахування), махові вправи (зіскоки, підйоми і повороти махом вперед; зіскоки, підйоми, перекиди, повороти, перемахи ногами махом назад); підйоми розгином, силові пересування, статичні вправи; ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації.

### **Тема 20. Методика навчання вправам на брусах.**

Удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на брусах; удосконалення вмінь та навичок навчання вправам на брусах: навчання окремих вправ на брусах; навчання комбінації вправ на брусах. Правила техніки безпеки.

### **Тема 21. Особливості техніки виконання вправ на перекладині.**

Характеристика вправ на перекладині; способи хвату за гриф (зверху, знизу, зворотній, різний, схресний); основні вправи на перекладині (вис, оберт вперед з упору



ноги нарізно правою, оберт назад з упору ноги нарізно правою, оберт назад в упорі, підйоми).

### **Тема 22. Методика навчання вправам на перекладині.**

Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; методика навчання основних вправ. удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на перекладині; удосконалення вмій та навичок навчання вправам на перекладині: навчання окремих вправ на перекладині; навчання комбінації вправ на перекладині. Правила техніки безпеки.

### **Тема 23. Причини травматизму, їх профілактика. Страхівка і допомога. Обов'язки того, хто виконує страхівку або надає допомогу. Навчання прийомів страхівки та допомоги.**

Причини травматизму в гімнастиці. Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога. Ознайомлення та оволодіння технікою страхування та надання допомоги під час виконання вправ на гімнастичних приладах: брусах, перекладині, брусах різної висоти, колоді; під час виконання опорних стрибків; ознайомлення та оволодіння технікою страхування під час виконання основних акробатичних вправ.

### **Тема 24. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.**

Матеріально-технічне забезпечення занять з гімнастики. Вимоги до місць проведення занять гімнастики. Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю.

## **3. Рекомендована література**

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.
3. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

4. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
5. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. Вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К., 2003. – Т. I. – 2003. – 424 с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
9. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

#### 4. Методи навчання

Пояснення, розповідь, лекція, бесіда, ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження, вправи, практичні роботи, метод створення ситуації новизни навчального матеріалу, метод опори на життєвий досвід здобувачів.

#### 5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

#### 6. Система оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання

1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	--------------	--	-------------------------------------------------------------------------

