

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

**Робочий зошит з дисципліни «Методика проведення секційних
занять в ЗОШ (гімнастика)**

навчально-методичний посібник



Миколаїв – 2017

УДК 796.41(075)
ББК 75.6я73
Б 82

Друкується згідно з рішенням вченої ради факультету фізичної культури та спорту
Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

(протокол № 10 від 13.06.2017 р.)

Автори – упорядники:

Борецька Н.О. – кандидат наук з державного управління, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського;

Грохович О.М. – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Рецензенти:

Литвиненко Ольга Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Жигadlo Геннадій Біславович - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Робочий зошит з дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика): навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька, О.М.Грохович. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2017. - 58 с.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» для підготовки фахівців напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання*, 6.010202 Спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура та спорт.

У посібнику розглядаються питання самостійної роботи з дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика), методики навчання та техніки виконання елементів на гімнастичних снарядах, правила змагань та організація і проведення змагань з гімнастики.

Посібник призначений для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають гімнастику та методику її викладання.

УДК 796.41(075)
ББК 75.6я73
Б 82

© Борецька Н.О., Грохович О.М., 2017
© МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ПОЛОЖЕННЯ ПРО САМОСТІЙНУ РОБОТУ	10
1.1 ПІДГОТОВКА ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	10
1.2 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	14
РОЗДІЛ 2.САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ	19
Самостійна робота до теми 1. Історія розвитку гімнастики	19
Самостійна робота до теми 2. Значення та функції гімнастичної термінології	21
Самостійна робота до теми 3. Класифікація стройових вправ	22
Самостійна робота до теми 4. Методика навчання стройовим вправам	24
Самостійна робота до теми 5. Класифікація вправ для загального розвитку	26
Самостійна робота до теми 6. Методика навчання вправам для загального розвитку	28
Самостійна робота до теми 7. Загальні основи техніки	30
Самостійна робота до теми 8. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах	31
Самостійна робота до теми 9. Методика навчання основним гімнастичним елементам	34
Самостійна робота до теми 10. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах	37
Самостійна робота до теми 11. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях	41
Самостійна робота до теми 12. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики	43
Самостійна робота до теми 13. Організація та методика проведення тренувальних занять з гімнастики	44
Самостійна робота до теми 14. Особливості проведення підготовчої,	45

основної та заключної частин тренувальних занять з гімнастики.....	
Самостійна робота до теми 15. Особливості проведення занять з гімнастики з особами різного віку, статі та рівня підготовленості.....	46
Самостійна робота до теми 16.Методика формування правильної постави.....	49
Самостійна робота до теми 17. Організація та проведення змагань з гімнастики.....	52
Самостійна робота до теми 18. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.....	55
Самостійна робота до теми 19. Науково-дослідна робота студентів з проблем гімнастики.....	56
Рекомендована література.....	57

ПЕРЕДМОВА

Метою викладання навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в різних ланках системи фізичної культури і спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» є :

Освітні:

- вивчення теоретичних основ з теорії та методики викладання гімнастики;
- оволодіння технікою виконання вправ на гімнастичних снарядах ;
- оволодіння методикою навчання вправ на гімнастичних снарядах;
- оволодіння гімнастичною термінологією;
- оволодіння методикою проведення учбово - тренувального процесу з гімнастики по юнацькій програмі;
- оволодіння методикою підготовки юних гімнастів.

Оздоровчі:

- розвиток функціональних якостей систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності;

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

формування почуття патріотизму.

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

I. Загально предметні:

- **Аналіз і синтез.** Здатність до аналізу та синтезу на основі логічних аргументів та перевірених фактів.
- **Гнучкість мислення.** Набуття гнучкого мислення , відкритість до застосування знань та компетентностей з ритміки та хореографії, ритмічної гімнастики, художньої та спортивної гімнастики у широкому діапазоні можливих місць роботи та у повсякденному житті.
- **Групова робота.** Здатність виконувати завдання в групі під керівництвом лідера, подібні навички, що демонструють здатність до врахування строгих вимог дисципліни, планування та управління часом.
- **Комунікаційні навички.** Здатність до ефективного комунікування та до представлення складної комплексної інформації у стислій формі усно та письмово, використовуючи інформаційно – комунікаційні технології та відповідні гімнастичні та хореографічні терміни.
- **Популяризаційні навички.** Уміння спілкуватися із нефахівцями. Певні навички викладання теоретичного та практичного матеріалу.
- **Етичні установки.** Дотримуватись етичних принципів як з погляду професійної чесності, так і з погляду розуміння можливого впливу досягнень гімнастики , хореографії, ритмічної та художньої гімнастики на соціальну сферу.

II. Фахові:

Базові знання.

- Знання з історії виникнення та розвитку гімнастики як виду спорту.

- Знання гімнастичної термінології, основ музичної грамоти, методів та принципів, які використовуються під час навчання техніки гімнастичних вправ.
- Знання методики навчання гімнастичним вправам.
- Знання психологічних аспектів навчання та виховання вправам ритміки та хореографії.
- Знання психологічних аспектів фізичної підготовки та тренування під час секційних занять з гімнастики.
- Знання про організацію та зміст занять з гімнастики у ДЮСШ.
- Знання про планування та облік учбово – тренувальної роботи з гімнастики у ДЮСШ.
- Знання про організацію та правила проведення змагань з гімнастики.
- Знання методики проведення занять з гімнастики з особами різного віку і статі.

Базові вміння.

- Застосовувати знання з історії виникнення та розвитку гімнастики як виду спорту.
- Вміння правильно складати та записувати вправи згідно гімнастичної термінології.
- Вміння правильно поєднувати вправи з музичним супроводженням.
- Вміння технічно вірно виконувати всі вивчені вправи на гімнастичних снарядах, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам.
- Вміння проводити загально розвиваючі вправи з предметами та без предметів різними способами по запису згідно термінології та науково – методичної послідовності.
- Вміння виконувати технічні нормативи згідно термінології по юнацькій спортивній програмі.

- Вміння методично та термінологічно правильно скласти та записати план - конспект тренувального заняття з гімнастики.
- Вміння провести учбово – тренувальний процес з гімнастики.
- Вміння спостерігати й аналізувати учбово – тренувальний процес з гімнастики
- Вміння оформлювати документи планування та обліку учбово – тренувальної роботи з гімнастики у ДЮСШ
- Вміння проводити заняття з гімнастики з особами різного віку і статі.
- Вміння займатися науково – дослідною роботою з проблем гімнастики

Зміст самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Тема1. Історія розвитку гімнастики.	0.5	0.5
2.	Тема2. Значення та функції гімнастичної термінології.	0.5	0.5
3.	Тема3. Класифікація стройових вправ.	0.5	0.5
4.	Тема4. Методика навчання стройовим вправам.	0.5	6.5
5.	Тема5. Класифікація вправ для загального розвитку.	0.5	0.5
6.	Тема6. Методика навчання вправам для загального розвитку.	0.5	10.5
7.	Тема7. Загальні основи техніки.	1	1
8.	Тема8. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.	1	11
9.	Тема9. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	1	21
10.	Тема10. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	1	7
11.	Тема11. Запобіжні заходи попередження травм на	1	1

	заняттях.		
12.	Тема12. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	1	1
13.	Тема13. Організація та методика проведення тренувальних занять з гімнастики.	2	18
14.	Тема14. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувальних занять з гімнастики.	2	18
15.	Тема15. Особливості проведення занять з гімнастики з особами різного віку, статі та рівня підготовленості.	2	6
16.	Тема16. Методика формування правильної постави.	1	5
17.	Тема17. Організація та проведення змагань з гімнастики.	2	2
18.	Тема18. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.	1	1
19.	Тема19. Науково-дослідна робота студентів з проблем гімнастики.	1	1
	Разом	20	112

Розділ І. ПОЛОЖЕННЯ

про індивідуальне завдання для самостійної роботи студентів з дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)»

І. ПІДГОТОВКА ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» – це важлива форма опанування цієї дисципліни. Вона покликана доповнити, узагальнити й систематизувати лекційний матеріал, розвинути навички роботи з методичними матеріалами та науковими першоджерелами, стимулювати пізнавальну активність і творчий пошук студентів.

Успішне проведення самостійної роботи залежить від багатьох чинників. Одним із найбільш істотних є сумлінна підготовка студента до неї.

Насамперед ознайомтеся з темою самостійної роботи, з'ясуйте, який саме навчальний матеріал пропонується до розгляду, пригадайте його місце в системі навчального курсу. Уважно прочитайте план заняття, ознайомтеся зі списками основної та додаткової літератури.

Якщо практичному заняттю передувала лекція з тієї самої теми, слід проглянути її конспект, який допоможе вам зорієнтуватися в навчальному матеріалі, звернути увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на значення нових термінів, на рекомендовані наукові джерела. Приступаючи до підготовки, пригадайте також, з якими теоретичними поняттями ви познайомилися на попередній лекції? Які питання обговорювали та аналізували на практичному занятті?

Після цього можна приступати до опрацювання літератури. Під час її читання рекомендується робити робочі записи з кожного питання плану

(вести конспект). Починаючи конспектувати певне джерело, обов'язково запишіть його назву, автора, вихідні дані в зошит, виділивши їх іншим кольором чи підкреслюванням. Дотримуйтеся всіх вимог до бібліографічного опису (його приклади можна знайти в переліку літератури).

Робота з науковим джерелом має за головну мету розуміння прочитаного. Тому, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного, узагальнюючі теоретичні положення – від конкретних прикладів. Працюючи з монографією, слід насамперед проглянути її зміст, який дасть загальне уявлення про композицію книги.

Пам'ятайте, що конспектування в жодному разі не є механічним переписуванням тексту з книги! Конспект наукового джерела має бути стислим, добре структурованим і «читабельним» (адже вам згодом доведеться користуватися ним для повторення, під час підготовки до модульного та підсумкового контролю).

Обов'язково використовуйте раціональні способи конспектування: виділення головного іншим кольором, підкреслюванням, спеціальними позначками, різноманітне графічне розташування тексту (колонки, таблиці, схеми), позначення стрілками логічних зв'язків між окремими блоками матеріалу. Використовуйте скорочення поширених слів і термінів: як загальноживані, так і ваші власні, що мають бути зрозумілі насамперед вам самим і повторювані – одне слово слід скорочувати завжди однаково. Список постійних власних скорочень можна складати на останній сторінці зошита.

Опрацьовуючи певне джерело, звертайте увагу на нові слова й терміни. Їх визначення слід записати в зошит, якщо воно подане в роботі. У протилежному випадку зверніться до словників іншомовних слів, тлумачних словників, словників педагогічних термінів або до стислого термінологічного словника, який складено викладачами кафедри педагогіки початкової освіти.

Якщо відчуваєте певні труднощі із розумінням терміна, запитайте його значення в інших студентів або у викладача. У випадку, коли під час конспектування у вас виникають питання, занотуйте їх на берегах конспекту, щоб з'ясувати під час підготовки або на самому практичному занятті.

З певної проблеми в науковій літературі ви можете зустріти різні погляди вчених, часом протилежні. Обов'язково акцентуйте свою увагу на таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імponує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки. Такі контраверсійні (суперечливі) питання часто стають предметом дискусії під час проведення практичного заняття.

Окремі джерела можна опрацювати і складаючи їх тези, тезовий план, роблячи окремі виписки (якщо це невелике джерело або таку форму роботи з ним спеціально обумовив викладач).

Чи існує певний порядок роботи з джерелами? Звичайно, загального правила немає, але вам рекомендується починати з основного джерела, після того звернутися до інших підручників, потім – спеціальних монографій і, зрештою, до наукових статей (якщо інший порядок не порекомендував викладач, зважаючи на теоретичне значення певного джерела). Бажано опрацювати всі джерела зі списку основної літератури і більшість – зі списку додаткової літератури.

Опрацювавши рекомендовані джерела й тексти документів, перегляньте список питань для перевірки знань. Чи на всі ці питання ви знайшли відповіді в науковій літературі? Якщо існують певні «прогалини», ще раз зверніться до джерел (у складніших випадках можна звернутися за порадою до викладача під час індивідуальних консультацій). Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом.

Організувати самоконтроль можна і працюючи в парі з товаришем або у невеликій групі студентів (3-4 особи). Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити напам'ять.

Після цього переходьте до виконання практичних завдань, які допоможуть вам поглибити знання з певної теми, розвинути вміння й навички, привести знання в систему, виявити творчі здібності. Уважно прочитайте завдання, продумайте послідовність його виконання. Результат (правильність подачі команд, техніка виконання та методика виконання вправ на снарядах, методика проведення комплексів ЗРВ різними способами та різної спрямованості, комплекси ритмічної гімнастики, комплекси ЗРВ у русі та ін.) має бути зафіксований у зошиті, якщо викладач не обумовив усної форми виконання або якщо це впливає з самої сутності завдання.

Безпосередньо перед практичним заняттям перегляньте записи в зошиті, повторіть ключові поняття, теоретичні положення. Для повторення також можна використати список питань для перевірки знань. Під час заняття уважно слухайте вступне слово викладача, відповіді товаришів, при цьому можна доповнювати власні записи в зошиті, уточнювати певні поняття, наводити вдалі приклади. Вам слід бути активними, брати участь в обговоренні, по можливості доповнювати відповіді товаришів. Активна позиція студента, за даними психологів, сприяє кращому усвідомленню й запам'ятання матеріалу.

Не бійтеся помилитися – помилки природні в процесі навчання. Якщо щось лишилося незрозумілим для вас, обов'язково запитайте про це викладача. Наприкінці заняття уважно прослухайте його інструкції і поради щодо підготовки до наступного практичного.

Окремі теми, питання викладач виносить на самостійне опрацювання. Методика його суттєво не відрізняється від підготовки до практичного заняття, за тим винятком, що ви повинні самостійно контролювати себе,

перевіряючи, чи всі аспекти теми ви засвоїли. Під час індивідуальних консультацій з викладачем ви маєте можливість уточнити певні питання, отримати роз'яснення складних аспектів матеріалу. Результати самостійної роботи обов'язково перевіряються викладачем під час поточного контролю, підсумкової контрольної роботи.

Ваша сумлінна й систематична підготовка до практичних занять, самостійна робота не тільки дозволять отримати глибокі й міцні знання, але й обов'язково відобразяться у високих балах і відмінних оцінках!

II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вивчення курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», є складовою частиною практичної підготовки студента на третьому курсі, і передбачає створення практичної системи знань про елементи хореографії, гімнастичні вправи, вправи ритмічної гімнастики, вправи на снарядах ,основи музичної грамоти за допомогою яких студенти готують себе до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Самостійна робота студентів з дисципліни є складовою навчального процесу, важливим чинником, який формує вміння навчатися ,сприяє активізації засвоєння студентом знань. Самостійна робота студентів є основним засобом опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Вона – найважливіша складова частина навчальної роботи студентів, що виконується під керівництвом викладача, вона включає опанування навчальною інформацією на лекціях і практичних заняттях, засвоєння матеріалу дисципліни за підручниками та навчальними посібниками, складання комплексів ЗРВ без предметів та з предметами різної спрямованості, комплексів ритмічної гімнастики, вправ на гімнастичних снарядах та засвоєння тем з курсу«Методика проведення секційних занять в ЗОШ(гімнастика)», які подані для самостійного вивчення.

Мета самостійної роботи студентів — сприяти засвоєнню в повному обсязі навчальної програми та формуванню самостійності як важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність.

Тематика та зміст самостійної роботи позначено у робочій програмі. Викладач знайомить студентів із тематикою та змістом самостійної роботи. Питання за кожною темою, що виносяться на самостійне вивчення, питання для самоконтролю та рекомендована література також надаються викладачем.

Загальні рекомендації до організації самостійної роботи:

1. Уважно ознайомитись із розгорнутим змістом дисципліни, використовуючи конспект лекцій та відповідні підручники.
2. Знайти та визначити місце зазначених для самостійної роботи тем у загальній структурі курсу.
3. Уважно прочитати питання до кожної теми та знайти відповіді на них у рекомендованій літературі.
4. Законспектувати найважливіші теоретичні положення кожної теми.
5. У ході опрацювання теоретичного матеріалу визначити незрозумілі теоретичні виклади з метою подальшої консультації з викладачем.
6. Виконуючи самостійну роботу, завести та постійно поповнювати словник нових термінів.
7. Найбільш складні теоретичні положення рекомендується законспектувати у окремому конспекті з метою їх засвоєння та подальшої консультації з викладачем.

8. Вивчаючи матеріал чітко відокремлювати його теоретичну та практичну частини.

9. Кожне питання теоретичної частини співвіднести із змістом курсу в цілому, проаналізувати його значення.

10. Визначити ключові положення у кожному питанні за відповідною темою.

11. Скласти тезисний план кожного питання та зіставити такі плани із загальною структурою теми в цілому.

12. Уважно повторити нові терміни кожного питання, дати їм визначення.

13. Якщо матеріал, що самостійно вивчається, містить практичну частину, то вона має бути опрацьована окремо.

14. Практичні питання кожної теоретичної теми винести у окремий конспект.

15. Кожне практичне питання уважно проаналізувати та зіставити зі змістом його теоретичного підґрунтя.

16. Практична частина кожної теми має бути виконана у вигляді конспекту.

17. Опрацьовуючи практичний матеріал, постійно звертати увагу на його значущість та перспективи подальшого втілення у практичній діяльності.

18. Наприкінці роботи уважно зіставити теоретичну та практичну частини кожної теми.

19. Винести окремим списком питання, що викликали труднощі або незрозуміння, з метою подальшої консультації з викладачем.

20. Самостійну роботу виконувати систематично, за відповідним планом.

21. Представити роботу у вигляді конспекту.

Вказівки до роботи з літературою з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)»

Сучасна література з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», на жаль, не є дуже різноманітною за типами, видами та жанрами видань. Проте, кожне з них має своє призначення. Тому слід добре знати, яку саме інформацію може вміщувати певне видання, щоб правильно ним користуватися. Наведемо найбільш важливі й поширені види навчальної та наукової літератури, з якими може працювати студент, і перелік яких наданий у рекомендаціях до самостійної роботи над темами у цьому навчально-методичному комплексі.

Навчальна література

Підручник – основний вид навчальної літератури. Він вміщує систематизований виклад навчального матеріалу, який повинен засвоїти студент у відповідності до програми курсу. У підручнику інформація подається в певній методичній обробці та послідовності, які спрямовані на формування системи знань про елементи хореографії, техніку виконання та методику навчання гімнастичним вправам, техніку виконання та методику навчання елементи художньої та ритмічної гімнастики.

Навчальні посібники з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», «Музично ритмічне виховання», «Художня гімнастика», «Гімнастика для юношей», «Мужские виды многоборья», «Женские виды многоборья») досить близькі за змістом до підручників. Вони можуть висвітлювати певні частини навчального курсу вужче або ширше у

порівнянні з підручниками, а також глибше відобразити особисту позицію автора або авторів.

Методичний посібник – це видання, яке вміщує практичні рекомендації з вивчення курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» («Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів», «Индивидуальные занятия по гимнастике в процессе физической подготовки школьников, изд.») або окремих тем та матеріали до його вивчення.

Різновидом методичного посібника є конспекти лекцій і навчально-методичні комплекси з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)».

Наукова література

Монографія – це наукове видання, присвячене всебічному дослідженню певної проблеми чи теми. Цей вид наукової літератури зазвичай вміщує ґрунтовну наукову інформацію, довідковий матеріал, а також вказівник літератури з проблеми.

Збірник наукових праць (статей, тез) включає статті та інші матеріали наукового характеру. Як правило, збірник присвячується одній темі, але на відміну від монографій, вона може розглядатися з різних, навіть протилежних точок зору.

Довідково-інформаційна література. До цього виду видань належать **енциклопедії, енциклопедичні словники та термінологічні словники з гімнастики, художньої гімнастики, основ музичної грамоти, які є незамінними для отримання компактної, узагальненої інформації, роз'яснення значення основних категорій і термінів.** Матеріал в них представлений у вигляді окремих статей, які найчастіше розташовуються в алфавітному порядку їх назв. Відрізняються названі видання ступенем повноти інформації.

**Розділ II САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО
ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ**

Самостійна робота до теми 1. Історія розвитку гімнастики.

Охарактеризувати німецьку гімнастику:

Охарактеризувати шведську гімнастику:

Охарактеризувати французьку гімнастику:

Тести для перевірки знань до теми1.

1. Який вид гімнастики віднесений до оздоровчого напрямку?

- А). Прикладна. Б). Художня гімнастика.
В). Ритмічна гімнастика. Г). Атлетична.

2. Який вид гімнастики віднесений до спортивного напрямку?

- А). Жіноча гімнастика Б). Спортивна акробатика
В). Ранкова гімнастика Г). Функціональна

3.Скільки снарядів входить до жіночого багатоборства?

- А). 4 Б). 5 В). 6 Г). 7

4. Що належить до прикладних вправ?

- А). Ходьба Б). Біг В). Вправи в рівновазі Г). Вправи хореографії

5.Скільки снарядів входить до чоловічого багатоборства?

- А). 4 Б). 5 В). 6 Г). 7

Самостійна робота до теми 2. Значення та функції гімнастичної термінології.

1.Описати значення гімнастичної термінології.

2.Охарактеризувати функції гімнастичної термінології.

№ п/п	Назва функції	Характеристика функції

Самостійна робота до теми 3. Класифікація стройових вправ.

№п/п	Назва	Характеристика

Самостійна робота до теми 4. Методика навчання стройовим вправам.

№ п/п	Назва стройової вправи	Методика навчання стройовій вправі

Тести для перевірки знань до теми 4.

1. Визначте правильну команду.

- А). Наліво в обхід по залу кроком – РУШ!
- Б). В обхід кроком – РУШ!
- В). Наліво в обхід кроком – РУШ!
- Г). В обхід наліво кроком – РУШ!

2. Визначте правильну команду при перешикуванні з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами у русі.

- А). Наліво у колону по 4 – РУШ!
- Б). У колону по 4 наліво – РУШ!
- В). По 4 у колону – РУШ!
- Г). У колону наліво по 4 – РУШ!

3. Яка з приведених команд має попередню та виконавчу частини?

- А). Прямо!
- Б). Повний крок!
- В). Шикуйсь!
- Г). Кругом!

4. Яка з команд має тільки виконавчу частину?

- А). Направо!
- Б). Кругом!
- В). Бігом!
- Г). Струнко!

Визначте стройові вправи за класифікацією:

- А). Вправи на поставу
- Б). Стройові прийоми
- В). Шиккування
- Г). Розмикання

5. Перешиккування з одної шеренги у три проводиться по команді :

6. Перешиккування з одної шеренги у дві проводиться по команді

7. Поворот кругом у русі виконується по команді:

8. Повороти у русі виконуються по команді:

9. При переході з кроку на біг подається команда:

10. Учень, який іде в колоні останнім це -

Самостійна робота до теми 5. Класифікація вправ для загального розвитку.

№п/п	Назва	Характеристика

Тема 6. Методика навчання вправам для загального розвитку.

№п/п	Вправа	Методика навчання

Тести для перевірки знань до теми 6.

1. Визначте правильний термінологічний запис ЗРВ у русі.

А). В.П.- о.с.

рахунок 1.Стойка руки в сторони.

2.В.П.

Б).В.П. – руки на пояс.

Рахунок 1.Руки вперед.

2.В.П.

В).В.П.- руки в сторони.

1.Руки назад.

2.В.П.

Г). В.П. - Руки на пояс.

1.Руки вгору.

2.Руки в сторони.

2. Визначте правильний запис випадів згідно гімнастичної термі

А). Випад правою(лівою) ногою Б). Випад правою(лівою) вперед

В). Випад правою(лівою) Г). Випад вперед правою(лівою)

3.Визначте правильний запис положень згідно гімнастичної термінології.

А). Руки з гантелями вперед Б). Руки з палицею догори.

В). Палиця вгору. Г). Руки з м'ячем за голову.

4. Визначте правильний термінологічний запис?

А). Мах лівою ногою до правої руки. Б). О.с. руки на поясі.

В). Мах лівою до правої руки. Г). Ноги нарізно, руки на пояс.

Самостійна робота до теми 7. Загальні основи техніки.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Загальні основи техніки.

Тести для перевірки знань до теми 7

1. Положення, в яких плечі знаходяться вище точок опори називають:

А).Стійка Б).Сід В). Упор Г). Присід

2. Обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук – це

3. Перехід в упор з вису або з низького упору в більш високий називається

4. Рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах) – це.....

5. Положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі снаряду (зусилля має характер притягання) – це

6. Круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор) – це.....

Самостійна робота до теми 8. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Техніка виконання

Самостійна робота до теми 9. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Методика навчання

Самостійна робота до теми 10. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Страхування й допомога

Самостійна робота до теми 11. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Запобіжні заходи попередження травм

Самостійна робота до теми 12. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.

№ п/п	Вид педагогічного контролю	Характеристика

Самостійна робота до теми 14. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувальних занять з гімнастики.

№п/п	Частина тренувального заняття з гімнастики	Особливості проведення
1.	Підготовча частина	
2	Основна частина	
3	Заключна частина	

Самостійна робота до теми 15. Особливості проведення занять з гімнастики з особами різного віку, статі та рівня підготовленості.

№п/п	Вік	Особливості проведення занять з гімнастики

№п/п	Стать	Особливості проведення занять з гімнастики
№п/п	Рівень підготовленості	Особливості проведення занять з

		ГІМНАСТИКИ

Blank lined writing area for notes, consisting of 25 horizontal lines.

Записати комплекс загально розвиваючих вправ для формування
правильної постави з гімнастичною палицею.

Blank lined writing area for notes, consisting of 19 horizontal lines.

№п/п	Права учасників змагань	Обов'язки учасників змагань

Самостійна робота до теми 18. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

№п/п	Особливості суддівства масових змагань з гімнастики	Характеристика

Тести для перевірки знань до тем 17,18.

1. Що дозволяється зробити гімнасту під час перерви між спробами при виконанні вправ?

- А). Дозволяється змінити накладки
- Б). Натерти руки магнезією
- В). Випити води
- Г). Розмовляти по телефону

2. Що повинен робити комендант змагань?

- А). Забезпечити підготовку місць змагань
- Б). Забезпечити підготовку обладнання
- В). Перевірити заявки команд
- Г). Установку необхідних снарядів

3. На кого можуть бути покладені обов'язки суддів – хронометристів?

- А). Суддів бригади
- Б). Суддів на лінії
- В). Секретаря
- Г). Заступника головного судді

4. Суддя – інформатор оголошує:

- А). Порядок проведення змагань
- Б). Склад учасників повідомляє результати попередніх змагань
- В). Оголошує оцінки за виконання вправ
- Г). Вказує на помилки роботи головного судді

5. Скільки розділів має положення про змагання?

- А). 5
- Б). 6
- В). 7
- Г). 8

6. В який термін необхідно подати заявку на змагання з гімнастики?

- А). За 5 діб до початку змагань
- Б). За 6 діб до початку змагань
- В). За 7 діб до початку змагань
- Г). За 8 діб до початку змагань

7. Хто керує змаганнями з гімнастики?

- А). Головний суддя
- Б). Головна суддівська колегія
- В). Комендант змагань
- Г). Судді на видах багатоборства .

8. Скільки балів знімається з учасника за виконання елемента з середньою помилкою?

- А). 0.1-0.2б.
- Б). 0,2 – 0,3 б.
- В). 0,3 – 0,4 б.
- Г). 0,4 – 0,5 б

Рекомендована література

Підручники та методичні посібники

1. Т.В.Лисицкая Художественная гимнастика, изд. ФиС, 1987.
2. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
3. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
4. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
5. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
6. В.К.Тараканова, А.Б.Бердников Проведение утренней гигиенической гимнастики, изд. Николаев, 1987.
7. В.К.Тараканова Вправи на колоді, вид. Миколаїв, 2001.
8. В.К.Тараканова, В.И.Тараканов Организация и методика проведения массовых гимнастических выступлений и праздников, изд. Николаев, 2001.
9. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
10. А.П.Фальков, Ю.Є.Кулаков Методика організації школярів молодших класів, вид. Миколаїв, 2002 частина І.
11. А.П.Фальков, Ю.Є.Кулаков Методика організації школярів молодших класів, вид. Миколаїв, 2002 частина ІІ.
12. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Довідникова література.

13. Ю.А.Гаввердовский Мужские виды многоборья, изд. М, 1986.
14. Э.А.Куду, П.О.Лаксон Гимнастика, изд. К, 1978.
15. Комплексна програма фізичного виховання учнів І – ХІ загально-освітніх шкіл (затверджено Мін. Освіти України)
16. Програма Міністерства Освіти України для педагогічних закладів, 1996.
17. Ю.А.Гаввердовский Женские виды многоборья, изд. М, 1986.
18. Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики. вид. К, 1987.

19. А.П.Фальков, Л.Н.Лейбович, А.Б.Бердников Индивидуальные занятия по гимнастике в процессе физической подготовки школьников, изд. Николаев, 1989.

20. А.П.Фальков, Л.П.Сергиенко Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів, вид. Херсон, 1994.

21. Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филлиповича. Учебник для фак-тов физ. Воспитания пед.ин-тов. М., «Просвещение», 1971.

22. Я.М.Коц Спортивная физиология, изд. М, 1986.

Наукова література.

23. П.Ф.Благуш К теории тестирования двигательных способностей, изд. М, ФиС, 1982.

24. С.Я.Підлужна Ритмічна гімнастика й здоров'я. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Полтава, 2004. с.128.

25. Л.И.Сазонова Визначення інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень, вид. Полтава, 2004, с.115 між. н-пр. конф.

26. В.К.Тараканова Корекція помилок при руховій асиметрії у дітей. Сб. Міжнар.н-пр конф., Полтава, 2004, с.55-57.

27. В.К.Тараканова, С.В.Тараканов Зміни стану опорно-рухового апарату у дітей при інтенсивних навантаженнях. Матер. міжн. конф. : „Актуальні проблеми розвитку руху”, „Спорт для всіх”, вид. Тернопіль, 2004, с.130-131.

28. А.В.Тверев, И.А.Павлов Проблеми постави, вид. матер. III міжрегіональної науково-практичної конференції, Львів, 2002.

29. С.В.Тараканов Влияние комплекса специализированных упражнений на остеохондроз и функциональные блокады позвоночных двигательных сегментов. Сб. Науково-практич. міжнарод. конф. „Адаптаційні можливості дітей та молоді.” вид. Одеса, 2002, с.97