

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.05 ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

**для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.05 ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є формування у курсантів знань з теорії гімнастики, умінь володіти методикою навчання гімнастичним й атлетичним вправам та ефективно використовувати засоби гімнастики в навчально-тренувальному процесі військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються такі **компетентності**:

1. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

2. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Розвивати основні фізичні якості та їх прояви за допомогою різних засобів та методів.

2. Формувати образ рухової дії шляхом використання різних методів навчання техніці фізичних вправ, застосування сучасної спортивної термінології.

3. Добирати і застосувати ефективні методи навчання рухової дії, а також своєчасну допомогу, у відповідності до етапу навчання. Організувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом “Гімнастики та методики її викладання”, як науково-навчальної дисципліни є об’єктивні явища, зв’язки і відношення процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами гімнастики, які знаходяться в постійному протиріччі та визначають сутність і закономірності загального процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та принципи управління ним.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, а також передових теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв’язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника, організацією та проведенням спеціальної фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Базисом навчальної дисципліни є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання. Крім того, “Гімнастика та методика її викладання” також використовує досягнення анатомії людини, біохімії, фізіології людини, гігієни, спортивної фізіології, теорії спортивного тренування тощо.

Міждисциплінарні зв’язки: вивчення дисципліни знаходить своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія та організація фізичної підготовки військ”,

“Теорія і методика фізичного виховання”, “Статути ЗС України та їх практичне застосування (у т.ч. стройова підготовка)”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, що необхідні начальнику служби під час організації фізичної підготовки у військовій частині з розділу гімнастика.

Гімнастика та методика її викладання є профільною навчальною дисципліною базового циклу підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої відіграє провідну роль у професійному становленні майбутніх спеціалістів з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб. Вона узагальнює й висвітлює комплекс знань, уявлень про систему гімнастичних вправ як специфічне, спеціалізоване явище суспільного життя у сфері військової діяльності, як одну з передумов підвищення боєздатності і боєготовності особового складу військ (сил) та правоохоронних органів.

Навчальна дисципліна вивчається з 1 по 8 семестр. Обсяг навчальної дисципліни складає 240 годин /8 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 150 годин (лекцій – 12 год., практичних занять – 112 год., рубіжний контролів – 8 год., диференційованих заліків – 12 год., екзамен – 6 год.); на самостійну роботу – 90 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінари, групові заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційовані заліки, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв’язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з фундаментальних положень дисципліни, найбільш складних питань кожного розділу робочої програми навчальної дисципліни, основ наукових знань та практичного досвіду теорії та методики викладання гімнастики, сучасного стану і перспектив її розвитку.

Практичні заняття проводяться з метою удосконалення курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань гімнастики.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності з дисципліни: у 1, 3 та 6 семестрах – диференційований залік, 8 семестр – екзамен.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов’язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів, виконання фізичних вправ, тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до модульних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання, фізичних вправ).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білету (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзамену).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємооцінювання якості виконання вправ.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку чи екзамену в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів практичне виконання нормативів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку чи екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, а за екзамен – в екзаменаційну відомість та Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, групове та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу робочої програми навчальної дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{РК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{РК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{РК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних, лабораторних);

$N_{\text{РК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань та практичних нормативів), які сумарно складають 30 балів (табл. 2).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 3).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Практична перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал	
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання		3 питання

Таблиця 2

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів з гімнастики та атлетизму	III розряд – 3 б.; II розряд – 5 б.; I розряд – 7 б.; КМС – 10 б.; МС – 12 б.; МСМК – 15 б.
6.	Участь у змаганнях з гімнастики та атлетизму	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Курсанти, які не склали диференційований залік (екзамен) з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку (екзамену) допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку (екзамену) у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку чи екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

атлетизм – це система вправ з обтяженнями, за допомогою яких людина формує зовнішній вигляд свого тіла;

атлетична гімнастика – вид силової гімнастики, спрямована на максимальний розвиток спортсмена через розвиток його силових якостей, а основним елементом атлетичної гімнастики є фізичні вправи з обтяженням;

викриття – виконання вправи обертальним рухом в плечових суглобах;

вис – положення, при якому плечі спортсмена знаходяться нижче точки хвата, а **упор** – коли вони розташовуються вище точки опори, нахил може здійснюватися руками, ногами або тулубом;

гімнастика – це один з головних засобів всебічного фізичного виховання військовослужбовців, які вирішують наступні завдання: розвиток координації рухів, спритності і просторового орієнтування, силової витривалості, стійкості до заколихування та перевантаження, виховання сміливості, рішучості та наполегливості;

дихальна лікувальна гімнастика – це різновид медичної лікувальної гімнастики, який застосовують при захворюваннях дихальної системи, вона являє собою спеціальне методичне поєднання елементарних гімнастичних вправ загального характеру і спеціальних дихальних вправ, цілеспрямованих відповідно існуючим профілактичним або лікувальним завданням;

загальнозміцнювальна лікувальна гімнастика – це різновид медичної гімнастики, яку застосовують найчастіше при ряді захворювань внутрішніх органів, вплив фізичних вправ на порушену функцію даного органу або систему відбувається побічно, шляхом змін загальнофізіологічного характеру, що наступають в організмі хворого (поліпшення кровообігу, дихальної функції, обміну речовин, перистальтиці, динаміки нервових процесів та інше);

зіскок – стрибок з снаряда на підлогу різними способами в кінці вправи;

коло – круговий рух над снарядом або його частиною;

кут – положення тіла (у висі або упорі), коли витягнуті ноги розташовані під прямим кутом по відношенню до тулуба;

мах – маятникоподібні рухи тіла (вперед, назад або в бік) від однієї крайньої точки до іншої, а **розмахування** – аналогічний рух одних частин тіла відносно інших (в упорі) або всього тіла близько точок хвата (у висі), **зміни** – рух ногою (ногами) над снарядом (в упорі) або під ним (у висі) і **схрещення** – два перемаха, що виконуються одночасно назустріч один одному;

медична лікувальна гімнастика – це комплекс фізичних вправ лікувального характеру, що допомагає хворому поступово звикати до оволодіння основними і типовими видами рухів і дій пошкодженої частини свого тіла, лікувальною задачею є вплив спрямований для відновлення та розвитку окремих ослаблених або втрачених якостей і функцій;

оборот – круговий обертальний рух спортсмена навколо осі снаряда або точок хвата;

переворот – обертальний рух тіла з перевертанням через голову вперед або назад;

переліт – переміщення гімнаста (з вису або упору) з одного боку (частини) снаряда на іншу;

перехід – переміщення спортсмена на снаряді вправо або вліво при виконанні будь-якого технічного елемента;

підйом – перехід з вису в упор або з більш низького упору в більш високий;

поворот – рух тіла гімнаста навколо його подовжньої осі або рух окремих частин тіла навколо їх подовжніх осей;

процес фізичного вдосконалення військовослужбовців – це сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, який реалізується шляхом застосування визначених функцій навчання, розвитку та виховання, а також злагодження підрозділів;

сальто – повний переворот через голову в повітрі (без опори) з місця, з розбігу і при перельоті з однієї частини снаряда на іншу;

сила (силові здібності) – це спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

спеціальні якості військовослужбовця – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища;

спортивна гімнастика – це складно-координаційний олімпійський вид спорту, який включає в себе вправи на спритність, різновид гімнастики;

спритність (координаційні здібності) – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новим завданням, яке виникло неочікувано;

стійкість до гравітаційного перевантаження – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього;

стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: у польоті, на кораблі, у бойових машинах тощо;

згрупування – положення, при якому тіло максимально зігнуте в поясі, з'єднані разом коліна притиснуті до грудей, а руки обхоплюють нижню частину ніг;

фізичне вдосконалення військовослужбовця – це процес покращення фізичного стану військовослужбовця, а також формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов;

фізичне навантаження – це ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом);

фізичний розвиток військовослужбовця – це сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями людини;

фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної

підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

фізичні якості військовослужбовця – це властивості (особливості) організму, що забезпечують його рухову діяльність;

форми фізичного вдосконалення військовослужбовців – це специфічні часові та організаційні рамки використання засобів і методів фізичної підготовки, визначені способи існування та фіксування її змісту;

функціональний стан організму – це такий стан організму, який характеризується ступенем функціональної повноцінності усіх внутрішніх органів і систем, їхньою стійкістю до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності, а також наявністю чи відсутністю яких-небудь захворювань;

хват – певний спосіб утримування гімнаста на снаряді, вони розрізняються: зверху, знизу, оборотний хват рук з внутрішньої сторони снаряда, змішаний, скрестного, дальній і вузький (зімкнутий);

художня гімнастика – це складно-координаційний олімпійський вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками;

швидкість (швидкісні здібності) – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час;

шпагат – положення тіла, при якому ноги максимально розведені;

щільність фізичного навантаження характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики. Атлетизм. Гімнастика в системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Зародження гімнастики як виду спорту. Види гімнастики. Гімнастика в системі фізичного виховання. Навчання загально-розвиваючим вправам та положенням. Навчання вправам на гімнастичних снарядах. Навчання вправам з опорних стрибків. Методика практичного курсу з проведення вправ підготовчої підготовки. Гімнастична термінологія. Вихідні положення. Положення ніг, рук, тулуба і голови в різних умовах виконання вправ. Положення тіла в упорах (мішаних і простих). На підлозі, на гімнастичній лаві. На перекладині, брусах, колоді. Положення тіла у висах (мішаних і простих). Характеристика травм на заняттях з гімнастики й перша допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні заходи запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Застосування прийомів страховки, допомоги та самостраховки.

Тема 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. Основи техніки виконання вправ на перекладині. Навчання техніки виконання упора та розмахуванням на перекладині. Навчання вправі підтягування на перекладині. Техніка виконання вправи “Підтягування” хват вузький (широкий), підтягування за голову. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Техніка виконання силових і махових вправ на перекладині. Силові вправи на перекладині. Навчання техніки комплексу вправ на перекладині: вис; підйом переворотом; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів. Навчання техніки виконання вправи “Вихід силою” на одну (дві) руки. Навчання техніки виконання зіскоку махом назад. Основи техніки виконання вправ на брусах. Навчання техніки виконання упора на брусах. Навчання техніки виконання маху в упорі на брусах. Навчання техніки виконання зістрибувань та приземлень. Навчання техніки виконання розмахувань в упорі на брусах. Техніка виконання силових і махових вправ на брусах. Навчання техніки комплексу

вправ на брусах: розмахування в упорі на плечах; підйом розгином у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів. Навчання техніки виконання вправи “Згинання та розгинання рук” у розмахуванні. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Навчання техніки виконання вправ “Кут в упорі на брусах”. Основи техніки виконання опорних стрибків. Навчання підготовчої вправи “Наскоку та зіскоку”. Навчання техніки виконання вправ стрибків через козла. Техніка виконання опорних стрибків в довжину ноги нарізно. Техніка виконання перестрибувань. Навчання техніки виконання приземлень з положення вису, упору. Навчання техніки виконання відштовхувань від жорсткої поверхні. Основи техніки акробатичних вправ. Навчання техніки виконання перекидів вперед та назад, довгого перекиду вперед. Навчання техніки виконання перевороту боком. Навчання техніки виконання стійки на голові силою. Навчання техніки виконання вправ “Стійка на лопатках”, “Шпагат”. Основи техніки виконання вправ на коні з ручками. Навчання техніки виконання розмахувань та перемахів лівою та правою ногою. Навчання техніки виконання однойменних кіл лівою та правою ногою. Навчання техніки виконання закоку та зіскоку.

Диференційований залік 1.

Тема 3. Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Запис загальнорозвиваючих вправ. Запис вправ з предметами. Запис вправ на приладах. Запис вільних вправ. Основи техніки виконання вправ на перекладині. Закріплення техніки виконання упора та розмахуванням на перекладині. Тренування вправи підтягування на перекладині. Техніка виконання вправи “Підтягування” хват вузький (широкий), підтягування за голову. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Закріплення техніки виконання підйому розгином, маху дугою, зіскоку махом назад з поворотом на 90 градусів. Техніка виконання силових і махових вправ на перекладині. Силкові вправи на перекладині. Навчання техніки комплексу вправ на перекладині: вис; розмахування; підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів. Основи техніки виконання вправ на брусах. Закріплення техніки виконання упора на брусах. Закріплення техніки виконання маху в упорі на брусах, зістрибувань та приземлень. Навчання техніки комплексу вправ на брусах: розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів. Техніка виконання силових і махових вправ на брусах. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Основи техніки виконання опорних стрибків. Навчання техніки виконання опорних стрибків в довжину через коня способом ноги нарізно. Техніка виконання безопорних стрибків. Основи техніки акробатичних вправ. Техніка виконання перекидів вперед та назад, довгого перекиду вперед, рівноваги. Основи техніки виконання вправ на коні з ручками. Навчання техніки виконання різнойменних кіл лівою та правою ногою.

Рубіжний контроль 1.

Тема 4. Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.
Організація та методика проведення занять. Опис гімнастичних вправ з розділу фізичної підготовки «Гімнастика та атлетична підготовка» у Збройних Силах України. Характеристика нормативних основ гімнастичних вправ для курсантів ВВНЗ. Перелік гімнастичних вправ для різних родів військ. Техніка виконання вправ на перекладині. Техніка виконання вправи “Підтягування на перекладині” хват широкий, зворотній та підтягування за голову. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Навчання техніки комплексу вправ на перекладині: вис; розмахування; підйом розгином; оберт назад; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів. Техніка виконання вправ на брусах. Навчання техніки комплексу вправ на брусах: розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед сід (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с.); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90

градусів. Техніка виконання силових і махових вправ на брусах. Техніка виконання вправ в опорних стрибках. Навчання техніки виконання стрибків кутом та «боком» вправо (вліво) через коня. Навчання техніки виконання стрибка в довжину зігнувши ноги через коня. Техніка виконання опорних стрибків в довжину через коня способом ноги нарізно. Техніка виконання перекидів боком. Стійка на голові силою та “Стійка на лопатках”. Основи техніки виконання вправ на коні з ручками. Закріплення техніки виконання різнойменних кіл лівою та правою ногою. Навчання техніки виконання кола двома ногами та схрещення.

Диференційований залік 2.

Тема 5. Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.

Правила змагань та суддівства у спортивній гімнастиці. Організація проведення змагань. Судді. Секретаріат. Суддівство змагань. Методична практика: проведення занять. Техніка виконання вправ на перекладині. Техніка виконання силових і махових вправ на брусах. Техніка виконання вправ в опорних стрибках. Техніка виконання опорних стрибків в довжину через коня способом ноги нарізно. Техніка виконання перекидів вперед-назад, довгого перекиду вперед, рівноваги. Техніка виконання перекидів боком. Стійка на голові силою та “Стійка на лопатках”. Основи техніки виконання вправ на коні з ручками.

Рубіжний контроль 2.

Тема 6. Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей. Методична практика: проведення занять. Техніка виконання вправ на перекладині. Техніка виконання розмахувань та зіскоків. Тренування силових і махових вправ на перекладині. Техніка виконання вправ в опорних стрибках. Техніка виконання опорних стрибків в довжину через коня способом ноги нарізно. Техніка виконання перекидів вперед-назад, довгого перекиду вперед, рівноваги. Техніка виконання перекидів боком. Стійка на голові силою та “Стійка на лопатках”. Тренування стійки на руках та ходьби на руках, перекату через ліве (праве) плече. Основи техніки виконання вправ на коні з ручками.

Рубіжний контроль 3.

Тема 7. Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ. Методична практика: організація та проведення змагань. Техніка виконання комплексу вправ на перекладині. Техніка виконання комплексу вправ на брусах. Контроль виконання вправ на брусах. Техніка виконання вправ в опорних стрибках. Контроль виконання стрибків кутом, «боком» вправо (вліво), в довжину зігнувши ноги та способом ноги нарізно через коня. Техніка виконання комплексу акробатичних вправ. Техніка виконання комплексу вправ на коні з ручками.

Диференційований залік 3.

Тема 8. Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань..

Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. Комплексне тренування за допомогою естафети.

Рубіжний контроль 4.

Тема 9. Вдосконалення елементів гімнастичних вправ. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). Комплексне тренування за допомогою естафети.

Екзамен.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
IV семестр													
Тема 5. Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.	24	14	10	2		10	-	-	-	2	-	-	-
Усього за IV семестр	24	14	10	2	-	10	-	-	-	2	-	-	-
Усього за II курс	54	34	20	4	-	24	-	-	-	2	-	-	4
III курс													
V семестр													
Тема 6. Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.	16	10	6	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
Усього за V семестр	16	10	6	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
VI семестр													
Тема 7. Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.	52	32	20	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VI семестр	56	36	20	-	-	32	-	-	-	-	-	-	4
Усього за III курс	72	46	26	-	-	40	-	-	-	2	-	-	4
IV курс													
VII семестр													
Тема 8. Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань.	20	10	10	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
Усього за VII семестр	20	10	10	-	-	8	-	-	-	2	-	-	-
VIII семестр													
Тема 9. Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.	24	14	10	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Екзамен	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Усього за VIII семестр	30	20	10	-	-	14	-	-	-	-	-	-	6
Усього за IV курс	50	30	20	-	-	22	-	-	-	2	-	-	6
Усього за навчальну дисципліну	240	150	90	12	-	112	-	-	-	8	-	-	18

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Анохін Є.Д. Ранкова гімнастика: [навч.-метод. посіб.] / Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. — Л. ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 1998 р. с.
2. Бражник І. А Гімнастика : [підр. для пед інститутів] / Бражник І. А [та ін.]. — Київ. — 1962. — 488 с.
3. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.- метод. посіб. — Львів, 2002. — 215 с.
4. Бутовский А.Д. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Вольные движения / А. Д. Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. — Т. 2. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — С. 6 – 132.
5. Бутовский А.Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики / А. Д. Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. — Т. 1. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — С. 110–276.
6. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. пос. / под. общ. ред. Кислий А.Н. — С-Пб. ВИВК. 1999.
7. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие [для учащихся пед. уч-щ] / Меньшиков Н. К., Журавлин М. Л., Скрыбин Н. Д. [и др.]: [под ред. Н. К. Меньшиков]. — М. : Просвещение, 1990. — 223 с.: ил.
8. Гімнастична термінологія : [навч. посіб.] / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. — К. Олімп. л-ра, 2010. — 144 с. : іл.
9. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / Упоряд. Бакалій В.П. — Х.: Вид-во «Ранок», 2010. — 192 с. (Бібліотека вчителя фізичної культури)
10. Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (2001 р.).
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [підручник] / Матвеев Л.П. — К., ”ФКіС”, 1991. — 543 с.
12. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. — К.: НУОУ, 2015 р. — 68 с. інв. № 7957.
13. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник / під заг. ред. генерал-полковника Кириченка С.О. — К: УФП ЗСУ, 2006. — 283 с.
14. Методичні рекомендації по проведенню уроків ритмічної гімнастики (для самостійної роботи студентів) / [уклад.В.М. Завадич, Т.Т. Ротерс]. — Луганськ, 2000. — 24 с.
15. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. — Львів, 2001. — 100 с.
16. Обов’язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики (Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів, секцій та гуртків). — Львів : ЛДУФК, 2018. — 140 с.
17. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо - професійних програм, програм та робочих навчальних програм з нвч дисцпл “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 - 60 с.
18. Організація і проведення занять з гімнастики: навч. – метод. посіб. / Макаров І.К., Божко С.А. — К.. ВІТІ НТУУ «КПІ» МОУ 2005.
19. Палей Л. Гимнастика на каждый день /Л. Палей – Мир и образование, Оникс, 2011. — 96 с.

20. Петрина Р. Л. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 114 с.
21. Пивовар О.С. Гімнастика: навч. посіб. / Пивовар О.С. – Полтава. 1990. – 88 с.
22. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В.Ю. Сосіна.— К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. — 552 с.
23. Спортивная гимнастика : [учебник для ин-тов физ. культ.] / под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
24. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
25. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2018. — Т. 1. — 391 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2018. — Т. 2. — 367 с.
27. Техника выполнения, методика обучения и оценка упражнений по гимнастики и атлетической подготовки в НФП-2001: учеб. пос. / Ложкина В.А., Павлова Г.А. – С-Пб. ВИВК. 2003.
28. Тимчасова настанова з фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України (НФП-2014).
29. Упражнения ритмической гимнастики на занятиях по физической культуре в школе / [сост.Т.Т. Ротерс, А.М. Скалаух]. – Ворошиловград, 1985. – 27 с.
30. Фізична культура в школі : [методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка]. — К. : Літера ЛТД, 2009. — 176 с.
31. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В.Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ: НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.
32. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
33. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с. іл.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“08” серпня 2019 року

Назарій ВЕРБИН



