

## **1.2. Гімнастика та методика її викладання**

### **Тип дисципліни:**

обов'язковий

### **Семестр:**

Перший

### **Обсяг дисципліни:**

загальна кількість годин - 240 год. (кредитів ЄКТС – 8); аудиторні години: лекції - 16 год., практичні - 112 год.

**Лектор:** кандидат педагогічних наук, ст. викладач Чепелюк А.В.

### **Результати навчання:**

знати історію розвитку гімнастики, види гімнастики, засоби гімнастики, терміни вправ для загального розвитку, акробатичних, вільних та вправ на гімнастичних приладах, а також правила їх запису, правила змагань, основи суддівства;

володіти методикою проведення стройових вправ, методикою загальнорозвиваючих вправ, методикою проведення уроку з гімнастики, методикою навчання гімнастичних вправ, методикою занять гімнастикою в школі, основами техніки гімнастичних вправ, володіти навичками страхування та допомоги під час виконання вправ;

визначати основні фактори, які впливають на техніку, визначати вправи які відносять до прикладних видів гімнастики, загальнорозвиваючих видів гімнастики.

вміти планувати та вести облік роботи з гімнастики;

підбирати допоміжні вправи, виконувати підготовчі та підвідні вправи та обирати методику підготовки та проведення гімнастичних виступів та свят, методику проведення занять з жінками та особами старшого та похилого віку;

виконувати стройові вправи, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, проводити заняття оздоровчої спрямованості, виконувати вправи на гімнастичних приладах, базовий комплекс вправ для загального розвитку.

виділяти основні складові техніки гімнастичних вправ;

застосовувати різні форми проведення занять з гімнастики;

реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

### **Спосіб навчання:**

аудиторне

### **Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:**

легка атлетика та методика її викладання,

плавання та методика його викладання,

підвищення спортивної майстерності.

### **Зміст навчальної дисципліни:**

Гімнастика в системі фізичного виховання. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Характеристика та методика проведення стройових та загально-розвиваючих вправ. Загально-розвиваючі види гімнастики. Загальні основи техніки гімнастичних вправ. Правила змагань та основи суддівства. Урок гімнастики та методика його проведення. Методика навчання гімнастичних вправ. Прикладні види гімнастики. Методика занять гімнастикою в школі. Планування та облік роботи з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Гімнастичні виступи та св'ята. Методика проведення занять з жінками та особами старшого та похилого віку.

### **Рекомендована література:**

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.: «Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики». - Львів, 2001 р.
2. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. Основна гімнастика. - Л.: Українські технології, - 2002.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. - Харків.: ОВС 2004. - 414 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

5. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання гімнастики. / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М. // Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 68 с.

6. Чепелюк А.В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.

**Форми та методи навчання:**

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

**Методи і критерії оцінювання:**

поточний контроль: нормативи технічної підготовки, колоквіум, співбесіда з лектором.

підсумковий контроль: залік у першому семестрі, екзамен – у другому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

**Мова навчання:**

українська

**Кафедра:**

Спортивних дисциплін і туризму.