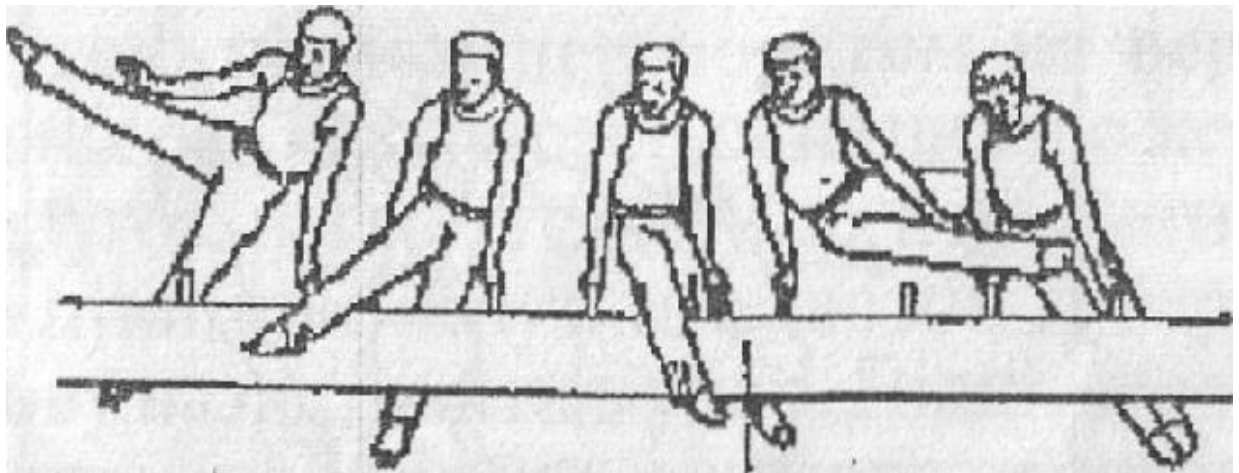


**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Анна Чепелюк, Галина Вихованець**

**Теорія і методика викладання гімнастики**



**Методичні матеріали до практичних занять для студентів  
напряму підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”  
денної і заочної форм навчання**

**Дрогобич 2011**

**ББК 75.6**

**УДК 796.41**

**Ч - 44**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол №\_ від \_\_\_\_\_ 2011 р.).

Рецензенти:

**Бережанський В. О.**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, декан факультету спорту Львівського державного університету фізичної культури.

**Кондрацька Г. Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Відповідальний за випуск: Веселовський А. П.**, доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Теорія і методика викладання гімнастики: Методичні матеріали до практичних занять для студентів факультету фізичного виховання** / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М., Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – \_\_\_\_ с.

Методичні рекомендації написано відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання гімнастики” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” (протокол № 3 від 19 березня 2009 р.) напряму підготовки 6.010201 “Фізичне виховання”, 6.010203 “Здоров’я людини”.

Запропоновані рекомендації надають як теоретичну, так і практичну допомогу студентам у засвоєнні навчального матеріалу з курсу гімнастики.

**ББК 75.6**

**УДК 796.41**

**Ч – 44**

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	8
<b>Модуль І</b> .....	9
<b>Теми лекційних занять</b> .....	9
<b>Практичне заняття № 1</b> .....	9
1. Проведення інструктажу з техніки безпеки та правил поведінки на заняттях з гімнастики...	9
2. Характеристика стройових вправ.....	9
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	10
<b>Практичне заняття № 2-4</b> .....	10
1. Послідовність навчання основних стройових прийомів: «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Відставити!», «Вільно!», «Розійдись!».....	10
2. Послідовність навчання техніки шикунів і перешикунів: перешикунів з однієї шеренги в дві і навпаки, перешикунів з колони по одному в колону по двоє і навпаки.....	11
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	12
<b>Практичне заняття № 5-7</b> .....	12
1. Послідовність навчання основних стройових прийомів: «Право-Руч!», «Ліво-Руч!», «Кру-Гом!», «Півповороту Ліво-Руч!», «Півповороту Право-Руч!».....	12
2. Послідовність навчання техніки шикунів і перешикунів: перешикунів з однієї шеренги в три і навпаки, перешикунів з однієї шеренги в колону заходження плечем, перешикунів з колони по одному в колону по три виступом, перешикунів з однієї шеренги виступом.....	13
3. Характеристика загально - розвивальних вправ (ЗРВ): способи виконання, вихідні положення.....	14
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	15
<b>Практичне заняття № 8-10</b> .....	15
1. Послідовність навчання техніки шикунів і перешикунів: перешикунів з колони по одному в колону по два (три, чотири...) поворотом під час руху, перешикунів з колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням, перешикунів з колони по одному в колону по два в русі.....	16
2. Характеристика загально - розвивальних вправ (ЗРВ): сіди, випади, шпагати.....	17
3. Навчання положенням рук.....	17
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	18
<b>Практичне заняття № 11-13</b> .....	19
1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань: розмикання приставними кроками, розмикання поворотом.....	19

2. Методичні вказівки до організації та виконання стройових вправ.....	19
3. Навчання положенням тулуба.....	21
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>21</b>
<b>Практичне заняття № 14-16.....</b>	<b>21</b>
1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань: розмикання за розпорядженням, розмикання за направляючим в колонах, розмикання в русі.....	22
2. Навчання рухів ногами та головою.....	22
3. Методичні вказівки до організації та виконання загально - розвивальних вправ (ЗРВ).....	23
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>23</b>
<b>Практичне заняття № 17-18.....</b>	<b>24</b>
1. Послідовність навчання техніки пересувань: кроку на місці і зупинки, руху вперед з кроку на місці до пересування вперед, стройового кроку, переходу зі стройового кроку на звичайний.....	24
2. Регулювання фізичного навантаження.....	25
3. Методичні вказівки до складання комплексів ЗРВ.....	25
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>25</b>
<b>Модуль II.....</b>	<b>26</b>
<b>Теми лекційних занять.....</b>	<b>26</b>
<b>Практичне заняття № 19-20.....</b>	<b>26</b>
1. Послідовність навчання техніки пересувань: переходу з ходьби на біг і навпаки, поворотів в русі, пересування в обхід, пересування по діагоналі, пересування протиходом, пересування змійкою, пересування по колу.....	26
2. Характеристика акробатичних вправ: групування, переكات, перекид.....	27
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: групування, переكات.....	28
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>28</b>
<b>Практичне заняття № 21-23.....</b>	<b>29</b>
1. Комплекс ЗРВ без предметів.....	29
2. Характеристика акробатичних вправ: міст, шпагат, напівшпагат, стійка.....	30
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекид вперед, перекид назад.....	30
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>32</b>
<b>Практичне заняття № 24-26.....</b>	<b>32</b>
1. Комплекс ЗРВ в русі.....	32
2. Характеристика акробатичних вправ: перекидка, переворот, рондат.....	33
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: міст,	

рівновага на одній нозі, півшапат.....	34
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>35</b>
<b>Практичне заняття № 27-29.....</b>	<b>35</b>
1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.....	35
2. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: стійка на лопатках, стійка на голові і руках.....	37
3. Характеристика вправ на перекладині.....	38
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>38</b>
<b>Практичне заняття № 30-32.....</b>	<b>39</b>
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекидка, переворот у бік.....	39
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: підйом розгином.....	40
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>41</b>
<b>Практичне заняття № 33-34.....</b>	<b>41</b>
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: рондат.....	41
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: оберт назад в упорі.....	42
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>42</b>
<b>Модуль III.....</b>	<b>43</b>
<b>Теми лекційних занять.....</b>	<b>43</b>
<b>Практичне заняття № 35-36.....</b>	<b>43</b>
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: довгий перекид вперед.....	43
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90°.....	44
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>45</b>
<b>Практичне заняття № 37-39.....</b>	<b>45</b>
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: стійка на руках.....	45
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на кільцях.....	46
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>47</b>
<b>Практичне заняття № 40-41.....</b>	<b>47</b>
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: переворот вперед.....	47
2. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги.....	48
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>49</b>

<b>Практичне заняття № 42-43</b> .....	49
1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: переворот назад.....	49
2. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину способом ноги нарізно.....	50
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	51
<b>Практичне заняття № 44-45</b> .....	51
1. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину.....	51
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на паралельних брусах.....	52
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	53
<b>Модуль IV</b> .....	53
<b>Теми лекційних занять</b> .....	53
<b>Практичне заняття № 46-50</b> .....	54
1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на брусах різної висоти.....	54
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на коні з ручками.....	55
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	56
<b>Практичне заняття № 51-54</b> .....	56
1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на колоді.....	56
2. Характеристика прикладних вправ.....	58
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	59
<b>Практичне заняття № 55-60</b> .....	59
1. Характеристика техніки прикладних вправ.....	59
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ у рівновазі.....	61
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	62
<b>Практичне заняття № 61-63</b> .....	62
1. Послідовність навчання техніки лазінню по канату в три прийоми.....	63
2. Послідовність навчання техніки лазінню по канату в два прийоми.....	63
<b>Запитання для самоконтролю</b> .....	64
<b>Модуль V</b> .....	64
<b>Практичне заняття № 64-72</b> .....	64
Удосконалення виконання стройових вправ.....	64
Удосконалення виконання ЗРВ.....	64
Удосконалення техніки виконання акробатичних вправ.....	64
Удосконалення вправ на всіх гімнастичних приладах.....	64

Написання комплексів ЗРВ.....	64
Написання конспектів частин заняття.....	64
Проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття.....	64
Підбір комплексів спеціально-розвиваючих, підвідних вправ для вдосконалення елементів техніки виконання гімнастичних вправ та вправ для розвитку фізичних якостей засобами гімнастики.....	64
<b>Запитання для самоконтролю.....</b>	<b>64</b>
<b>Контрольні вимоги до рівня фізичної та технічної підготовки.....</b>	<b>69</b>
<b>Теми рефератів.....</b>	<b>71</b>
<b>Список рекомендованої літератури.....</b>	<b>72</b>

## ВСТУП

Гімнастика є одним із дієвих, універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які застосовуються з метою фізичного виховання, освіти, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво необхідних навичок прикладного та оборонного значення.

Однією з тенденцій практичних занять студентів є постійне підвищення рівня фізичної та спеціальної підготовки та теоретичних знань.

Практичні заняття сприяють формуванню ініціативності, дисциплінованості, точності, почуття відповідальності, необхідних майбутньому фахівцю у навчанні і професійній діяльності.

Під час практичних занять студенти мають змогу покращити власний рівень знань, вмінь та навичок.

При плануванні завдань важливо враховувати їх необхідність або доцільність, а також психологічні властивості, фізичні та морфологічні особливості студентів.

Методичні матеріали включають 5 розділів, кожен з яких складається з тем лекційних занять, практичних занять, завдань для самоконтролю, також подано теми рефератів, контрольні вимоги до рівня технічної та фізичної підготовки, завдання для контрольних робіт.

У методичних матеріалах наведено методику навчання видів гімнастики, підвищення рівня знань, вмінь та навичок студентів на практичних заняттях.

Запропоновані методичні матеріали, послужать для контролю рівня фізичної, технічної та теоретичної підготовки студентів.



## **Модуль I**

### **Теми лекційних занять**

1. Гімнастика в системі фізичного виховання.
2. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.
3. Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою.

### **Практичне заняття № 1**

1. Проведення інструктажу з техніки безпеки та правил поведінки на заняттях з гімнастики.
2. Характеристика стройових вправ.

#### **1. Проведення інструктажу з техніки безпеки та правил поведінки на заняттях з гімнастики**

Дана інструкція є обов'язковою при організації і проведенні навчальних і тренувальних занять з гімнастики.

Перед початком занять потрібно оглянути місця проведення занять, змагань перевірити справність інвентаря, надійність обладнання, відповідність санітарно-гігієнічним вимогам, що ставляться до місць проведення занять.

При появі ознак втоми або скаргах на погане самопочуття потрібно припинити заняття і звернутись до лікаря.

Проведення занять з гімнастики і виконання вправ без спортивного одягу, а також при відсутності викладача суворо заборонено.

Перед початком практичних занять пройти медичний огляд на предмет допуску до практичних занять.

Студенти зобов'язані прослухати інструктаж по техніці безпеки.

Ознайомитись з правилами та обов'язками на практичних заняттях.

Розписатись у журналі з техніки безпеки.

Не залишати спортивний інвентар на спортивних об'єктах.

Після закінчення занять ретельно оглянути місце проведення занять і якщо виявлено недоліки необхідно їх усунути.

#### **2. Характеристика стройових вправ**

Стройові вправи - це економні колективні або індивідуальні дії учнів в тому чи іншому строю, які виконуються відповідно до команд.

Стрій – встановлене статутом розміщення учнів для спільних дій.

Шеренга – розміщення учнів на одній лінії – один поруч з іншим.

Колона – розміщення учнів один за одним.

Фланг- правий і лівий край строю.

Фронт – сторона строю в яку учні стають обличчям, маючи правий фланг з правого боку.

Тил – бік протилежний фронту.

Інтервал – відстань по флангу між студентами.

Дистанція – відстань у глибину між студентами.

Направляючий – студент, який стоїть перший у колоні в зазначеному напрямі.

Замикаючий – студент, який стоїть останнім у колоні.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть основні види гімнастики.
2. Назвіть класифікацію стройових вправ.
3. Назвіть значення стройових вправ для організації уроку.
4. Назвіть вимоги до місць занять гімнастикою.

### **Практичне заняття № 2-4**

1. Послідовність навчання основних стройових прийомів: «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Відставити!», «Вільно!», «Розійдись!».
2. Послідовність навчання техніки шикування і першикування: перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки.

#### **1. Послідовність навчання основних стройових прийомів:**

**«Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Відставити!», «Вільно!»,  
«Розійдись!»**

*Навчання основних команди які подаються для виконання стройових вправ:*

«Ставай!» - студенти стають у стрій ліворуч від того, хто подає команду, займаючи стройову стійку.

«Рівняйся!» - для вирівнювання строю. Усі, крім правофлангового, повертаючи голову праворуч, вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого вважаючи себе першим. Рівняйся: «Ліворуч – Рівняйся!», «На середину – Рівняйся!»

«Струнко!» - за цією командою студенти приймають стройову стійку

«Відставити!» - ця команда подається для скасування попередньої або припинення виконання вправи.

«Вільно!» - команда за якою потрібно розслабити ногу в коліні, не сходячи з місця.

«Розійдись!» - студенти розходяться, порушуючи стрій.

*Навчання розподілів які подаються для виконання стройових вправ:*

«За порядком - Розподілись!»

«На перший, другий - Розподілись!»

«По три (чотири, п'ять, ..... ) - Розподілись!»

«На шість, чотири, два, на місці – Розподілись!».

Розподіл починається з правого флангу. Студенти повертають голову на ліво. Називають свій порядковий номер і повертаються у вихідне положення. При розподілі за порядком лівофланговий називаючи свій номер, робить крок вперед і додає «Розподіл закінчено!».

## **2. Послідовність навчання техніки шикунів і першикувань:**

**першикування з однієї шеренги в дві і навпаки, першикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки**

Для навчання техніки шикунів і першикувань подається команда:

В одну шеренгу - Ставай!. Черговий одночасно з групою стає обличчям до фронту в положенні «Струнко!». Група шикується зліва від нього.

*Навчання першикування з однієї шеренги в дві і навпаки:*

Проводиться розподіл: «На перший, другий». Команда: «У дві шеренги - Шикуйсь!»: перші номери стоять на місці, другі – крок лівою назад, правою в

сторону і приставляючи ліву, стають за першими номерами. Підрахунок «Раз, два, три».

«В одну шеренгу - Шикуйсь!» - другі номери виконують дії у зворотньому напрямі.

*Навчання перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки:*

Команда: «В колону по два – Шикуйсь!». Після попереднього розподілу «На перший - другий», другі номери виконують крок правою в сторону, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поруч з першими.

Зворотнє перешикування: «В колону по одному – Шикуйсь!».

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть основні команди які подаються при виконанні стройових вправ.
2. Назвіть розподіли які подаються при виконанні стройових вправ.
3. Назвіть команди та розподіли для перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
4. Назвіть команди та розподіли для перешикування з однієї колони в дві і навпаки.

### **Практичне заняття № 5-7**

1. Послідовність навчання основних стройових прийомів: «Право-Руч!», «Ліво-Руч!», «Кругом!», «Півповороту Ліво-Руч!», «Півповороту Право-Руч!».
2. Послідовність навчання техніки шикунь і перешикувань: перешикування з однієї шеренги в три і навпаки, перешикування з однієї шеренги в колону заходження плечем, перешикування з колони по одному в колону по три виступом, перешикування з однієї шеренги виступом.
3. Характеристика загально – розвивальних вправ (ЗРВ): способи виконання, вихідні положення.

### **1. Послідовність навчання основних стройових прийомів: «Право-Руч!», «Ліво-Руч!», «Кругом!», «Півповороту Ліво-Руч!», «Півповороту Право-Руч!»**

*Навчання поворотів на місці які подаються при виконанні стройових вправ:*

«Право-Руч!», «Ліво-Руч!» - за цією командою студенти виконують поворот на  $90^\circ$  у заданому напрямі.

«Кругом!» - виконується поворот на  $180^\circ$  через ліве плече.

«Півповороту Ліво-Руч!», «Півповороту Право-Руч!» - виконується поворот на  $45^\circ$  у відповідному напрямку.

**2. Послідовність навчання техніки шикунів і перешикувань:  
перешикування з однієї шеренги в три і навпаки, перешикування з однієї  
шеренги в колону заходження плечем, перешикування з колони по  
одному в колону по три виступом, перешикування з однієї шеренги  
виступом**

Для навчання техніки шикунів і перешикувань подається команда:

В одну шеренгу - Ставай!. Черговий одночасно з групою стає обличчям до фронту в положенні «Струнко!». Група шикується зліва від нього.

*Навчання перешикування з однієї шеренги в три і навпаки:*

Проводиться розподіл: «По три - Розподілись». Команда: «В три шеренги – Шикуйсь!». Другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву ногу, стаючи позаду других номерів. Треті номери виконують крок лівою вперед, правою в сторону і приставляють ліву ногу.

Зворотнє перешикування: «В одну шеренгу – Шикуйсь!».

*Навчання перешикування з однієї шеренги в колону заходження плечем:*

Проводиться розподіл: «По – три (чотири, п'ять...[які можна називати відділеннями]) – Розподілись!». Команда: «Відділеннями (або четвірками, п'ятірками), ліве плече вперед, кроком – Руш!». Кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди: «Стій!» або «На місці!».

*Навчання перешикування з колони по одному в колону по три виступом:*

Проводиться розподіл «По – три – Розподілись!». Команда: «Перші номери – два (три, чотири ...) кроки вправо», треті номери – два (три, чотири...) кроки вліво, кроком – Руш!».

Зворотнє перешикування: «На свої місця кроком – Руш!». Перешикування виконується приставними кроками.

*Навчання перешикування з однієї шеренги виступом:*

Команда: «На дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!», «За розподілом кроком – Руш!». Виконати відповідно до розподілу певну кількість кроків і приставити ногу. Підрахунок ведеться до семи. Зворотній напрямок: «На свої місця кроком – Руш!». Всі хто виходили зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок «Раз!», «Два!» поки всі не обернуться до фронту.

### **3. Характеристика загально – розвивальних вправ (ЗРВ): способи виконання, вихідні положення**

Загально – розвивальні вправи (ЗРВ) – це рухи окремими частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язевим напруженням. Їх застосовують для розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ призначених для підготовки організму до наступної роботи чи наприкінці заняття, для розв'язування завдань лікувального характеру (у лікувальній гімнастиці).

*Способи виконання ЗРВ:*

- в строю,
- в русі,
- в парах.

*ЗРВ виконуються:*

- без предметів та з предметами,
- з обтяженнями (гантелі, гирі...),
- на і біля приладів (гімнастична лава, гімнастична стінка, колода).

*Характеристика вихідних положень:*

*Вихідне положення (В.п.)* - це положення тулуба, голови, рук, тулуба і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

*Основна стійка (О.с.)* – п'ятки разом, носки розведені під кутом  $60^{\circ}$  , ноги прямі, руки вільно опущені вниз, долоні повернуті до середини, голова прямо, тіло зберігає правильну поставу.

*Стійка ноги нарізно:*

- а) стійка ноги нарізно – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.
- б) вузька стійка ноги нарізно – ноги розведені менше ніж на ширину кроку.
- в) широка стійка ноги нарізно – ноги розведені більше ніж на ширину кроку.

*Стійка на колінах* – стегна розміщені під кутом  $90^{\circ}$  до гомілок, коліна, п'ятки і носки разом, носки випрямлені.

*Стійка на лівому (правому) коліні* – стегно лівої (правої) ноги перпендикулярне до підлоги , права (ліва) нога зігнута і виставлена вперед на ступню так, щоб гомілка була паралельна стегну лівої (правої) ноги, тулуб вертикально.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть команди та розподіли для перешикування з однієї ширенги в три і навпаки.
2. Назвіть команди та розподіли для перешикування з однієї ширенги в колону заходження плечем.
3. Назвіть команди та розподіли для перешикування з колони по одному в колону по три виступом.
4. Назвіть способи виконання ЗРВ.
5. Дайте характеристику вихідним положенням.

### **Практичне заняття № 8-10**

1. Послідовність навчання техніки шикувань і перешикувань: перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири...) поворотом під час руху, перешикування з колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням, перешикування з колони по одному в колону по два в русі.
2. Характеристика загально – розвивальних вправ (ЗРВ): сіди, випади,

шпагати.

### 3. Навчання положенням рук.

#### **1. Послідовність навчання техніки шикувань і перешикувань:**

**перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири...) поворотом під час руху, перешикування з колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням, перешикування з колони по одному в колону по два в русі**

*Навчання перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири...) поворотом під час руху:*

Команда: «В колону по два (три, чотири) ліворуч (праворуч) – Руш!» (команда подається під одноіменну повороту ногу, після чого виконується крок протилежною ногою й поворот на 90 ° і продовжується рух в новому напрямку) , «Дистанція та інтервал два кроки!».

*Навчання перешикування з колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням:*

Перешикування проводиться в русі. Команда: «Через центр – Руш!», «В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – Руш!». За цією командою перші номери йдуть праворуч, другі – ліворуч в обхід. «В колону через центр – Руш!». Продовжуючи дроблення і зведення, можна вишикувати колону по чотири, вісім і т.д.

Зворотнє перешикування називається розведенням і зведенням. Команди: «В колону по два праворуч і ліворуч в обхід - Руш!», «В колону по два через центр - Руш!», «В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід - Руш!», «В колону по одному через центр - Руш!», «Ліворуч, праворуч в обхід - Руш!».

*Навчання перешикування з колони по одному в колону по два в русі:*

Розподіл: «На перший, другий – Розподілись!». Команда: (під ліву ногу) «В колону по два – Руш!». Перші номери йдуть впівкроку, другі виходять в право і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч із першим.



Зворотнє перешикування. Команда: «В колону по одному – Руш!». Перші номери йдуть повний крок, другі номери – в півкроку і стають за першим.

## **2. Характеристика загально – розвивальних вправ (ЗРВ):**

### **сід, випади, шпагати**

*Присід* – стійка на носках зігнутих ніг.

а) присід права (ліва) вперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок) – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма торкається підлоги п'яткою чи носком.

б) напівприсід – стійка на носках напівзігнутих ніг, тулуб вертикально, голова прямо.

в) круглий напівприсід – положення таке як при напівприсіді, але спина кругла.

*Сід* – положення сидячи на підлозі з прямими і зведеними ногами, носки прямі, тулуб вертикально, постава пряма.

Розрізняють: сід ноги нарізно, сід зігнувши ноги, сід схрестивши ноги – сидячи на підлозі, ноги зігнуті і перехрещені, коліна разом.

*Випад правою (лівою) вперед (вбік, назад)* – ступні розведені на кут 60° - 90°, гомілка вперед і вбік у вертикальному положенні, при випаді назад коліно над носком ноги, тулуб як у вертикальному положенні утворюєз прямою ногою одну лінію.

*Напівшпагат* – сід на зігнутій правій (лівій) нозі, ліва (права) назад, стегно на підлозі, носок прямий, тулуб прогнутий.

*Шпагат правою (лівою) уперед* – сід ноги нарізно, права (ліва) нога вперед. Ноги прямі, носки прямі, тулуб прогнутий.

## **3. Навчання положенням рук**

Руки вниз – руки притиснуті до тулуба, торкаються стегон, постава пряма..

Руки всторони – прямі руки підняті всторони на рівень плечей, кисті є продовженням передпліччя.

Руки вперед – прямі руки підняті вперед долонями досередини, розведені по ширині плечей.

Руки вгору – підняті вгору руки відведені назад, долоні повернуті досередини, руки випрямлені.

Руки назад – руки прямі і відведені назад.

Руки на пояс – руки зігнуті, кисті тримають пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад а решта пальців – вперед, лікті трохи відведені назад.

Руки за голову – руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці торкаються потилиці, лікті на висоті плечей і трохи відведені назад, голова прямо.

Руки до плечей – пальці зігнутих рук торкаються плечей, лікті якомога ближче до тулуба.

Руки перед грудьми – лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад, кисті продовження передпліч' і на висоті грудей, долоні вниз.

Руки зігнуті вперед – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей, долоні досередини.

Руки вперед-всторони – руки прямі вперед долонями досередини і відведені на 45° рук всторони.

Руки руками: - згинання і розгинання плеча, колові рухи; - відведення і приведення плеча, колові рухи.

*Навчання змінам положень рук:*

- в сторони, вгору, дугами назовні, всередину...;
- рухи зігнутими руками;
- різносторонні рухи;
- коло однією (двома) руками;
- рухи із згинанням і розгинанням рук у ліктьових або плечових суглобах;
- рухи плечовим поясом.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть команди які подаються при колони по одному в колону по два (три, чотири...) поворотом під час руху.

2. Назвіть команди які подаються з колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням.
3. Назвіть команди які подаються з колони по одному в колону по два в русі.
3. Дайте характеристику ЗРВ.
4. Назвіть положення рук.

### **Практичне заняття № 11-13**

1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань: розмикання приставними кроками, розмикання поворотом.
2. Методичні вказівки до організації та виконання стройових вправ.
3. Навчання положенням тулуба.

#### **1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань: розмикання приставними кроками, розмикання поворотом**

*Навчання розмикання приставними кроками:*

Розмикання виконується по фронту. Команди: «Від середини (праворуч, ліворуч) на два (три, ...) кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!». Починають розмикання крайні (крайня) колони. Через два рахунки - наступні. Для змикання – команда: «До середини (праворуч,ліворуч) приставними кроками зім-КНИСЬ!». Замикання всієї колони розпочинають одночасно. Підрахунок ведеться «Раз!», «Два!».

*Навчання розмикання поворотом:*

Команда: «Від середини (праворуч, ліворуч) на два (три...) кроки розімкнись!». Всі за винятком студента , від якого здійснюється розмикання, виконують поворот і пройшовши стільки, щоб відстань між ним і стоячим поряд склала вказану кількість кроків, повертається обличчям до фронту. Змикання – команда: «До середини (праворуч, ліворуч) зім-КНИСЬ!». Всі дії виконуються у зворотньому порядку. Підрахунок ведеться «Раз!», «Два!».

#### **2. Методичні вказівки до організації та виконання стройових вправ**

1. Команди розподіляються на попередні і виконавчі (Кроком – Руш!, Кру – Гом! і т.д.).

Є команди лише виконавчі ( Рівняйсь!, Струнко!) але при необхідності перед їх подачею викладач може додати слово «група», «увага», «колона» для того , щоб привернути увагу до виконавчої команди, наприклад: «Група – Струнко!», «Колона – Стій!».

Попередня команда подається чітко, голосно і протяжно, щоб студенти могли зрозуміти, що треба виконувати і підготувались до виконання. Виконавча команда подається після невеликої паузи коротко і енергійно.

Голос при подачі команд і пауза між попередньою і виконавчою командами повинен бути у відповідності до величини строю: чим більше стрій тим протяжніше попередня команда і більша пауза між попередньою і виконавчою командами і голосніше подача останньої.

2. За попередньою командою студенти приймають положення «струнко». Команда «Струнко!» подається для того, щоб сконцентрувати увагу студентів. Слід добиватись бездоганного виконання команди «Струнко!».

3. При подачі команд для перестроювання потрібно дотримуватись послідовності її частин: а) назва строю, б) напрям руху, в) спосіб виконання. Наприклад, для перестроювання із колони по одному по в колону по чотири команда повинна бути подана так: «В колону по чотири праворуч (ліворуч) кроком – Руш!».

При русі, якщо спосіб пересування не змінюється, його не вказують. Якщо команда перестроювання подається в русі, то слово «крок» опускається.

При розмиканні послідовність частин команд така: а) напрям, б) величина інтервалу, в) спосіб виконання. Наприклад: «Вліво на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!».

4. Слід розрізняти команди «Ліво-Руч!» і «Вліво!». «Ліво-Руч!» - це рух з одночасним поворотом, а «Вліво!» - це рух у зазначену сторону без повороту. Наприклад: «Ліворуч! Раз, два!», «Вліво на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!».

5. При навчанні стройовим вправам користуються в основному методами показу, пояснювання та навчання по частинам. Допускається навчання поворотів і перестроювань розчленованим способом. Тоді подається команда: «Роби-Раз!» «Роби-Два!» і т.д.

### **3. Навчання положенням тулуба**

Нахил вперед прогнувшись – прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед, голова прямо.

Нахил вперед зігнувшись – тулуб нахилений вперед з повною амплітудою в кульшових суглобах та хребетного стовпа, голова опущена.

Нахил назад – тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад а таз трохи вперед, голова прямо.

Нахил вліво (вправо) – плечі і голова на місці, рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових суглобах, таз трохи всторону протилежну нахилу.

Поворот тулуба ліворуч (праворуч) – рух тулубом навколо вертикальної осі до відказу ліворуч (праворуч).

*Навчання рухів тулубом:*

- нахил вперед, назад;
- нахил вправо, вліво;
- повороти тулуба праворуч, ліворуч;
- колові рухи тулубом вправо, вліво;
- колові рухи тазом вправо, вліво.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть команди які подаються при навчанні розмикання приставними кроками.
2. Назвіть команди які подаються при навчанні розмикання поворотом.
3. Назвіть методичні вказівки до організації та виконання стройових вправ.
4. Назвіть основні положення тулуба.

### **Практичне заняття № 14-16**

1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань: розмикання за

розпорядженням, розмикання за направляючим в колонах, розмикання в русі.

2. Навчання рухів ногами та головою.

3. Методичні вказівки до організації та виконання загально – розвивальних вправ (ЗРВ).

**1. Послідовність навчання техніки розмикань і змикань:  
розмикання за розпорядженням, розмикання за направляючим в  
колонах, розмикання в русі**

*Навчання розмикання за розпорядженням:*

Студентів можна розімкнути вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: «Станьте на два кроки один від одного», «на положення руки в сторони розім-КНИСЬ!», і т.д..

*Навчання розмикання за направляючим в колонах:*

Викладач розміщує студентів на відповідний (вибраний, потрібний) інтервал.

*Навчання розмикання в русі:*

Команди: «В колону по чотири ліворуч (праворуч) з розмиканням в русі на інтервал і дистанцію три кроки - Руш!».

**2. Навчання рухів ногами та головою**

*Навчання рухів ногами:*

- згинання і розгинання;
- присіди, напівприсіди;
- випади;
- махи.

*Навчання стрибкам:*

- стрибки на одній і на двох ногах з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, голови;
- стрибки з переміщеннями вперед, назад, вправо, вліво і в поєднанні з поворотами.

*Навчання рухам головою:*

- нахили голови вперед, назад, вправо, вліво;

- повороти голови праворуч, ліворуч;
- колові рухи головою.

### **3. Методичні вказівки до організації та виконання загально – розвивальних вправ (ЗРВ)**

До найбільш загальних вимог виконання ЗРВ відносять: прямі руки і ноги, випрямлені носки, чіткі вихідні і кінцеві положення. При вивченні ЗРВ застосовують методи: роздільний та цілісної вправи та способи: показу, розповіді, комбінований.

1. Спосіб навчання в цілому - «показ». Викладач спочатку показує вправу вцілому, потім подає команду: «В.п. прийняти!», «Вправу почи-НАЙ!». Викладач виконує вправу, стоячи перед групою, дзеркально, що значно полегшує виконання студентами вправи, ЗРВ рекомендується виконувати під рахунок. Разом з тим додаються вказівки, які рухи виконуються на який рахунок. Закінчується вправа по команді «Стій!», команда подається замість останнього рахунку.

2. Спосіб навчання в цілому - «розповідь». Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення і коротко пояснює, які рухи виконують і на який рахунок. Рекомендується по ходу надавати методичні вказівки замість рахунку але в ритмі та темпі вправи. Наприклад: замість «Один, два, три, чотири!» сказати «Нахил – випрямитись – присісти – встати!».

3. Спосіб навчання - «роздільний». Цей спосіб використовується для навчання складним за координацією ЗРВ. Після команди «В.п. прийняти!» викладач подає команду, розділяючи кожний відлік паузами. Наприклад: «Праву ногу назад на носок, руки вгору – виконуй Раз!», «упор присівши на лівій, праву всторону - виконуй Два!», «змінити положення ніг - виконуй Три!», «В.п. – виконуй Чотири!».

#### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть команди для виконання розмикання за розпорядженням.
2. Назвіть команди для виконання розмикання за направляючим в колонах.
3. Назвіть команди для виконання розмикання в русі.

4. Назвіть рухи ногами та головою.
5. Назвіть методичні вказівки до організації та виконання загально – розвивальних вправ.

### **Практичне заняття № 17-18**

1. Послідовність навчання техніки пересувань: кроку на місці і зупинки, руху вперед з кроку на місці до пересування вперед, стройового кроку, переходу зі стройового кроку на звичайний.
2. Регулювання фізичного навантаження.
3. Методичні вказівки до складання комплексів ЗРВ.

#### **1. Послідовність навчання техніки пересувань: кроку на місці і зупинки, руху вперед з кроку на місці до пересування вперед, стройового кроку, переходу зі стройового кроку на звичайний**

*Навчання кроку на місці і зупинки:*

Команда: «кроком – Руш!», крок з лівої ноги. Для припинення руху – команда «Стій!». Перед виконавчою командою, для зосередження уваги студентів подається команда: «Група!». Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого крок правою і приставити ліву ногу, займаючи стройову стійку.

*Навчання руху вперед з кроку на місці до пересування вперед:*

Виконується крок на місці, під ліву ногу подається команда: «Прямо!», виконується крок правою на місці, з лівої ноги починають рух уперед.

*Навчання стройового кроку:*

Команда: «Стройовим кроком - Руш!», в русі «стройовим – Руш!», за цією командою ногу піднімати на 15-20см. і ставити на повну ступню.

*Навчання переходу зі стройового кроку на звичайний:*

Команда: «Вільно!» або «Звичайним кроком – Руш!».

Припинення руху: «Група – Стій!» - подається під ліву ногу, виконується крок правою і приставляється ліва нога.

«Група на місці!» - подається для припинення пересування.

«Направляючий на місці!» - щоб зімкнути стрій на потрібну дистанцію.



## **2. Регулювання фізичного навантаження**

Регулювання фізичного навантаження під час виконання ЗРВ здійснюється за рахунок зміни:

- кількості вправ,
- змісту вправ,
- інтервалу відпочинку між вправами,
- кількості повторень вправи,
- темпу,
- вихідних положень.

*Дозування вправ залежить від: статі, віку, фізичної підготовки, задач які вирішуються.*

## **3. Методичні вказівки до складання комплексів ЗРВ**

Комплекси ЗРВ складають для ранкової-гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, фізкультхвилинки, та підготовчої частини заняття чи уроку.

*При підборі вправ слід дотримуватись таких положень:*

- а) вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- б) вправи потрібно підбирати так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи та системи організму;
- в) вправи повинні бути доступними;
- г) потрібно дотримуватись принципу від простішого до складнішого.

*ЗРВ складаються та виконуються в такому порядку:*

- вправи для голови та шиї;
- вправи для рук та плечового поясу;
- вправи для спини і черевного пресу;
- вправи для ніг.

Комплекси ЗРВ мають включати 8 – 12 вправ.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть послідовність навчання техніки пересування кроку на місці і зупинки.

2. Назвіть послідовність навчання техніки руху вперед з кроку на місці до пересування вперед.
3. Назвіть послідовність навчання техніки переходу зі стройового кроку на звичайний.
4. Як регулюється фізичне навантаження.
5. Назвіть методичні вказівки до складання комплексів ЗРВ.

## **Модуль II**

### **Теми лекційних занять**

1. Характеристика і методика проведення стройових та вправ для загального розвитку.
2. Загальнорозвиваючі види гімнастики.
3. Загальні основи техніки гімнастичних вправ.
4. Правила змагань та основи суддівства.

### **Практичне заняття № 19-20**

1. Послідовність навчання техніки пересувань: переходу з ходьби на біг і навпаки, поворотів в русі, пересування в обхід, пересування по діагоналі, пересування протиходом, пересування змійкою, пересування по колу.
2. Характеристика акробатичних вправ: групування, перекат, перекид.
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: групування, перекат.

#### **1. Послідовність навчання техніки пересувань: переходу з ходьби на біг і навпаки, поворотів в русі, пересування в обхід, пересування по діагоналі, пересування протиходом, пересування змійкою, пересування по колу**

*Навчання переходу з ходьби на біг і навпаки:*

Команда: «Бігом – Руш!». Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою і з лівої ноги починається рух бігом.

Для переходу з бігу на ходьбу – команда: «Кроком» під ліву ногу «Руш!» - з лівої ноги починається пересування кроком.

*Навчання поворотів в русі:*

Команди ті, що і при поворотах на місці, але виконавча команда подається під одноіменну повороту ногу. Для повороту кругом в русі – команда: «Кругом» і під праву ногу «Руш!».

*Навчання пересування в обхід:*

Команда: «Ліворуч (праворуч) в обхід кроком – Руш!»

*Навчання пересування по діагоналі:*

Команда: «По діагоналі – Руш!». Виконавча команда подається під одноіменну повороту ногу.

*Навчання пересування протиходом:*

Протихід – зміна напрямку руху на протилежний. Команда: «Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – Руш!». По виконавчій команді направляючий іде в протилежному напрямку. Виконавча команда подається під одноіменну повороту ногу.

*Навчання пересування змійкою:*

Змійка – це ряд послідовних протиходів то правим, то лівим плечем вперед. Команда: «Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – Руш!», «Змійкою – Руш!». Залежно від того, де подано виконавчу команду визначається розмір змійки.

*Навчання пересування по колу:*

Команда: «По колу – Руш!». Виконавча команда подається на одній з середин межі залу, вказується дистанція, направляючий іде по дузі до наступної середини. Для виходу з кола команда: «В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!» на одній із середин.

## **2. Характеристика акробатичних вправ: групування, перекид, перекид**

Акробатичні вправи – різні рухи тіла, положення тіла та перевертання через голову, які удосконалюють орієнтування у просторі, підвищують функціональну стійкість внутрішніх органів та систем організму.

*Групування* – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

Групування виконують у присіді, сидячи, лежачи.

*Переكات* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без повертання через голову). Переكاتи виконують з положення сидячи, з упору присівши, з положення лежачи на спині. Розрізняють: переكات вперед, в сторону, назад, назад зігнувшись, круговий переكات.

*Перекид* - обертальний рух тіла з послідовою опорою і перевертанням через голову. Розрізняють: перекид вперед, довгий перекид, перекид із стрибка з фазою польоту до опори руками, перекид назад, перекид назад в упор на коліно, перекид назад через плече прогнувшись.

### **3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: групування, переكاتи**

*Навчання техніки групування:*

- а) групування у присіді – присід руки на гомілках (права рука на правій гомілці, ліва рука на лівій гомілці), спина округлена, голова опущена.
- б) групування сидячи – сід, ноги зігнуті, коліна разом, руки на гомілках, спина округлена, голова опущена.
- в) групування лежачи – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна до грудей, руки на гомілках, спина округлена, голова опущена.

*Навчання техніки переكاتів:*

- а) переكات з положення сидячи – сидячи у положенні групування лягти на спину і швидко повернутись у В.п..
- б) переكات з упору присівши – виконуючи групування у присіді лягти на спину і швидко повернутись у В.п..
- в) переكات з положення лежачи на спині – із групування лежачи на спині виконуєм групування в присід і швидко повернутись у В.п..

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть команди для виконання переходу з ходьби на біг і навпаки.
2. Назвіть команди для виконання поворотів в русі.
3. Назвіть команди для виконання пересування в обхід і протиходом.
4. Назвіть команди для виконання пересування змійкою, поколу.

5. Назвіть послідовність навчання техніки групування.
6. Назвіть послідовність навчання техніки перекатів.

### Практичне заняття № 21-23

1. Комплекс ЗРВ без предметів.
2. Характеристика акробатичних вправ: міст, шпагат, напівшпагат, стійка.
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекид вперед, перекид назад.

#### 1. Комплекс ЗРВ без предметів

№ п/п	ЗМІСТ ВПРАВИ	Дозування	Організаційно-метод. вказівки
1	2	3	4
1	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс</u> 1 - нахил голови вперед 2 - нахил голови назад 3 - нахил голови вправо 4 - нахил голови вліво	2-4р.	спина пряма темп середній
2	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс</u> 1-2 - колові рухи голови вправо 3-4 - колові рухи голови вліво	2-4р.	спина пряма повна амплітуда
3	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей</u> 1-4 - колові рухи руками вперед 5-8 - колові рухи руками назад	4-6р.	спина пряма повна амплітуда
4	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, права рука вгору</u> 1-2 – ривки руками 3-4 – зміна положення рук, ривки руками	6-8р.	руки прямі рухи максимальні
5	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, права рука вгору, ліва на пояс</u> 1-2 – нахил тулуба вліво 3-4 – зміна положення рук, нахил тулуба вправо	4-6р.	руку не згинати спина пряма ноги не згинати
6	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору взамок</u> 1-2 – нахил тулуба вперед, руки вперед 3-4 – прогин руки вгору	4-6р.	прогин максимальний
7	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс</u> 1-2 - колові рухи тазом вправо 3-4 - колові рухи тазом вліво	4-6р.	спина пряма повна амплітуда
8	<u>В.п. – О.с.</u> 1 – присід, руки прямі вперед 2 - В.п.	8-10р.	п'ятки невідривати
9	<u>В.п. – руки вгору</u>		

10	1–3 - нахил 4 - В.п. <u>В.п. – О.с.</u> 1 – упор присів 2 – упор стоячи 3 – упор присів 4 – В.п.	4-6р.	ноги не згинати
11	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-встори</u> 1 – мах правою ногою до лівої руки 2 – В.п. 3 – мах лівою ногою до правої руки 4 – В.п.	4-6р.  6-8р.	темп середній ноги не згинати  махи ногами максимальні ноги не згинати
12	<u>В.п. – руки на пояс</u> 1-4 – стрибки на правій нозі 5-8 – стрибки на лівій нозі 9-11 – стрибки на двох 12 – поворот на 360°	2-4р.	спина пряма стрибки на носках

## 2. Характеристика акробатичних вправ: міст, шпагат, напівшпагат, стійка

*Міст* – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори.

*Шпагат* – сид з максимально розведеними ногами (з торканням опори всією довжиною обох ніг). Розрізняють: шпагат, шпагат лівою, шпагат правою.

*Напівшпагат* – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться по переду.

*Стійка* – вертикальне положення тіла ногами догори. Розрізняють: стійка на лопатках, на голові і руках, на руках.

## 3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекид вперед, перекид назад

*Перекид вперед* – В.п. упор присівши, руки прямі і відведені вперед з упором на долоні, спина округлена, голова прямо, коліна разом.

Для навчання перекиду вперед виконуємо:

- рух плечей подуззі вперед-донизу з одночасним згинанням рук і поштовхом ніг до повного їх випрямлення, голова опускається на груди;

- спина заокруглена, руки в упорі до торкання шиї, енергійний захват руками за гомілки;
- руками потягнутись вперед, підняти голову і прийняти положення упору присівши.

Характеристика типових помилок:

- В.п. – упор на пальцях біля носків ніг, коліна розведені;
- передчасне опускання голови на груди;
- спина пряма;
- передчасний захват руками за гомілки;
- завчасне розгруповування;
- додаткова опора руками за спиною.

Підвідні вправи до вивчення техніки перекиду вперед:

- а) переказати в положенні лежачи на спині;
- б) переказати в положенні лежачи на спині в упор присівши;
- в) із В.п. – О.с. – групування у присіді, переказ в положення лежачи.

*Перекид назад* – В.п. упор присівши, руки прямі і виведені вперед з опорою на кисті, спина округлена, голова опущена вперед, торкаючись підборіддям до грудей.

Для навчання перекиду назад виконуємо:

- поштовх двома руками, захоплюємо ними середину гомілки, лікті притиснуті до тулуба;
- переказ;
- ривком підтягуємо коліна до плечей, в момент торкання лопатками опори, руки ставимо долонями на мат на лінії голови;
- перевернувшись через голову, випрамляємо руки, приймаємо положення упору присівши.

Характеристика типових помилок:

- відсутність округлої спини;
- нема поштовху руками;
- нема захвату руками гомілок після поштовху;

- виконання сиди далеко від п'яток;
- не своєчасний упор руками за плечима, постановка рук на кулаки;
- групування без захвату гомілок;
- при упорі руками лікті розведені в сторони;
- завчасне підняття голови;
- завчасне розгрупування.

Підвідні вправи до вивчення техніки перекиду назад:

- а) переказати в положенні лежачи на спині;
- б) переказати в положенні лежачи на спині в упор присівши;
- в) В.п. упор присівши, руки прямі і виведені вперед з опорою на кисті, голова опущена на груди виконуємо переказ назад – В.п..

### Запитання для самоконтролю

1. Назвіть не менше 6 ЗРВ без предметів.
2. Дайте характеристику акробатичним вправам.
3. Назвіть послідовність навчання акробатичного елементу перекид вперед.
4. Назвіть послідовність навчання акробатичного елементу перекиду назад.

### Практичне заняття № 24-26

1. Комплекс ЗРВ в русі.
2. Характеристика акробатичних вправ: перекидка, переворот, рондат.
3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: міст, рівновага на одній нозі, півшпагат.

#### 1. Комплекс ЗРВ в русі

№ п/п	ЗМІСТ ВПРАВИ	Дозуван ня	Організаційно- методичні вказівки
1	2	3	4
1	<u>В.п. – руки в замок за головою</u> 1-4 – ходьба на носках 5-8 - ходьба 9-12 – ходьба на п'ятках 13-16 - ходьба	2-4р.	Ноги не згинати темп середній
2	<u>В.п. – руки на пояс</u> 1-2 - нахил голови вперед 3-4 – нахил голови назад	2-4р.	спина пряма



3	5-6 – нахил голови вправо 7-8 – нахил голови вліво <u>В.п. – руки вперед</u> 1 – ривком руки всторони 2 – В.п. 3 – ривком руки вперед 4 – В.п.	6-8р.	руки прямі
4	<u>В.п. – руки вгору</u> 1-4 – колові рухи руками вперед 5-8 – колові рухи руками назад	4-6р.	руки прямі рухи максимальні
5	<u>В.п. – руки за голову взамок</u> 1 – поворот тулуба вправо 2 – В.п. 3 – поворот тулуба вліво 4 – В.п.	6-8р.	повороти максимальні
6	<u>В.п. – руки на пояс</u> 1 – нахил вперед 2 – В.п.	6-8р.	спина прогнута
7	<u>В.п. – руки на пояс</u> 1-4 – ходьба вприсяді 5-8 – В.п.	6-8 р.	спина пряма
8	<u>В.п. – руки вгору</u> 1 – нахил до правої 2 - нахил до лівої	8-10р.	ноги прямі п'ятки не відривати
9	<u>В.п. – руки всторони</u> 1-4 – три кроки, мах правою ногою 5-8 – три кроки, мах лівою ногою	6-8р.	спина пряма ноги не згинати
10	<u>В.п. – руки на пояс</u> 1 – стрибок вперед, ноги нарізно, руки всторони 2 – В.п.	6-8р.	темп середній

## 2. Характеристика акробатичних вправ: перекидка, переворот, рондат

*Перекидка* – рівномірний обертальний рух тіла з повним повертанням (з опорою на руки) без фази польоту. Розрізняють: перекидка вперед, назад, в сторону.

*Переворот* – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками, головою і руками) з однією або двома фазами польоту (боком, вперед).

*Рондат* – переворот з поворотом кругом і приземленням на дві ноги.

### **3. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: міст, рівновага на одній нозі, півшпагат**

*Міст* – В.п. – стіка ноги нарізно, руки вгору, голова нахилена назад.

Для навчання вправи міст виконуємо:

- зберігаючи рівновагу, нахил назад з одночасним рухом тазу і стегнами вперед;
- опускання на прямі напружені руки злегка згинаючи ноги у колінних суглобах;
- відстань між стопами і кистями 40-50см.

Характеристика типових помилок:

- голова нахилена вперед;
- міст з опорою на голові;
- велика відстань між руками і ногами;
- пальці не повернуті до тіла.

Підвідні вправи до вивчення техніки «міст»:

- а) виконання моста з положення лежачи на спині;
- б) виконання моста біля стінки (з опусканням і підніманням по стінці);
- в) виконання моста з допомогою.

*Рівновага на одній нозі* – В.п. – стійка на одній нозі, руки всторони.

Для навчання рівноваги на одній нозі виконуємо:

- нахил вперед, тулуб прогнутий, підняття другої ноги назад;
- напружений стан опорної ноги і спини;
- підняття іншої ноги назад на 90° і вище.

Характеристика типових помилок:

- зігнута в коліні опорна нога;
- розслаблені м'язи спини;
- не відтянутий носок піднятої ноги;
- носок опорної ноги не напружений.

Підвідні вправи до вивчення техніки рівновага на одній нозі:

- а) виконання рівноваги обличчям до гімнастичної стінки, тримаючись за неї;
- б) виконання рівноваги спиною до гімнастичної стінки з опорою на неї піднятої ноги.

*Півшпагат* – В.п. – О.с..

Для навчання вправи півшпагат виконуємо:

- зігнута нога має відтягнутий носок;
- пряма нога має відтягнутий носок;
- таз щільно прилягає до опори;
- руки всторони, тулуб перпендикулярно опорі.

Характеристика типових помилок:

- таз не щільно прилягає до опори;
- носки не відтягнуті;
- тулуб не перпендикулярний опорі;
- голова опущена;
- ззаду нога зігнута.

#### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть не менше 6 ЗРВ в русі.
2. Дайте характеристику акробатичним вправам.
3. Назвіть послідовність навчання техніки виконання акробатичного елемента міст.
4. Назвіть послідовність навчання техніки виконання акробатичного елемента рівновага на одній нозі.
5. Назвіть послідовність навчання техніки виконання акробатичного елемента півшпагат.

#### **Практичне заняття № 27- 29**

1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.
2. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: стійка на лопатках, стійка на голові і руках.
3. Характеристика вправ на перекладині.

##### **1. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею**

№ п/п	ЗМІСТ ВПРАВИ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1	<u>В.п. – палиця горизонтально внизу, хват зверху на ширині плечей</u> 1 – палиця горизонтально перед грудьми 2 – палиця над головою 3 – палиця горизонтально перед грудьми 4 – В.п.	6-8р.	піднятись на носки, подивитись вгору
2	<u>В.п. – стійканози нарізно, палиця над головою, хват зверху</u> 1 - нахил тулуба вправо 2 – В.п. 3 – нахил тулуба вліво 4 – В.п.	6-8р.	руки прямі  нахил максимальний
3	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за спиною під ліктями</u> 1 – поворот тулуба вправо 2 – В.п. 3 – поворот тулуба вліво 4 – В.п.	6-8р.	руки прямі  поворот максимальний
4	<u>В.п. – палиця горизонтально внизу, хват зверху</u> 1 – випад правою вперед, палиця над головою 2 – В.п. 3 – випад лівою вперед, палиця над головою 4 – В.п.	4-6р.	прогнутись подивитись вгору
5	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально внизу-позаду</u> 1 – нахил тулуба, палиця горизонтально над головою 2 – В.п.	6-8р.	ноги прямі
6	<u>В.п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця горизонтально внизу</u> 1 – присід, палиця горизонтально над головою 2 – В.п.	8-10р.	руки прямі стопи не відривати
7	<u>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця горизонтально на рівні грудей</u> 1 – мах правою ногою 2 – В.п.	6-8 р.	носком торкнутись палиці
8	3 – мах лівою ногою 4 – В.п.		

	<u>В.п. – палиця вниз, хват зверху на ширині плечей</u> 1 – стрибок на двох, палицю до грудей 2 – стрибок на двох, палицю вниз 3 – стрибок на двох, палицю над головою 4 – стрибок на двох, палицю вниз.	10-12р.	стрибок максимальний
--	--	---------	-------------------------

## 2. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: **стійка на лопатках, стійка на голові і руках**

*Стійка на лопатках* – В.п. лежачи на спині.

Для навчання стійки на лопатках виконуємо:

- таз підняти від підлоги якомога вище;
- руки підставити долонями під спину, лікті зведені;
- ноги вертикально;
- тіло прогнуте.

Характеристика типових помилок:

- спина округлена;
- лікті розведені;
- тіло не прогнуте, таз піднятий не високо;
- ноги зігнуті, носки не відтягнуті;
- при піднятті тазу розведені ноги.

Підвідні вправи до вивчення техніки стійки на лопатках:

- а) В.п. лежачи на спині, підняти прямі ноги до кута 90°;
- б) лежачи на спині, підняти прямі ноги до кута 90° та підняти таз з допомогою рук;
- в) лежачи на спині, підняти прямі ноги до кута 90° та підняти таз без допомоги.

*Стійка на голові і руках* – В.п. упор присів, руки долонями на підлозі, палиці вперед трохи ширше плечей.

Для навчання стійки на голові і руках виконуємо:

- постановку голови лобною частиною трохи попереду рук (голова і руки утворюють рівнобічний трикутник);

- тулуб у вертикальне положення ;
- ноги зігнуті і притиснуті до грудей, носки відтянуті;
- повільно розгинаються ноги, тулуб злегка прогинається;
- фіксація стійки.

Характеристика типових помилок:

- занадто широко розведені руки;
- сильно або недостатньо вигнута спина;
- руки на одній лінії з головою;
- тулуб не зберігає вертикального положення;
- швидке розгинання ніг.

Підвідні вправи до вивчення техніки стійки на голові і руках:

- виконання стійки на голові і руках без випрямлення ніг;
- виконання стійки на голові і руках біля стінки;
- виконання стійки на голові і руках з допомогою.

### **3. Характеристика вправ на перекладині**

Вправи на перекладині належать до чоловічих видів багатоборства. Велика кількість вправ на перекладині пов'язана зі складними переміщеннями тіла гімнаста в просторі. Виконання таких вправ вимагає у гімнаста чіткого орієнтування у просторі і часі, тонкої координації рухів, а також сміливості і відваги.

Розрізняють:

- із розмахування в висі підйом розгином;
- мах назад;
- оберт назад в упорі;
- мах дугою у вис;
- махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90°.

Розмахування: із вису хватом зверху підняти ноги до положення кута чи трохи вище, потім розслабляючи м'язи живота і провисаючи, енергійно розігнутись і зробити маховий рух назад.

**Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть не менше 6 ЗРВ з гімнастичною палицею.
2. Назвіть послідовність навчання акробатичного елементу стійка на лопатках.
3. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки акробатичного елементу стійка на лопатках.
4. Назвіть послідовність навчання акробатичного елементу стійка на голові і руках.
5. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки акробатичного елементу стійка на голові і руках.
6. Дайте характеристику вправам на перекладині.

### **Практичне заняття № 30-32**

1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекидка, переворот у бік.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: підйом розгином.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: перекидка, переворот у бік**

*Перекидка* – повільний переворот без польоту.

Для навчання перекидки виконуємо:

- стійка на руках;
- прогин, міст;
- встати з моста у положення стійка ноги нарізно, руки вгору.

Підвідні вправи до вивчення техніки перекидка:

- а) стійка на руках біля стінки;
- б) опуститись на міст і піднятись по стінці;
- в) виконання перекидки в цілому біля стінки (стійка животом – міст – встати з моста по стінці).

*Переворот у бік* – виконується на праву або ліву ногу.

Для навчання перевороту у бік виконуємо:

- кроком вперед стійка на руках махом, ноги широко розведені, руки ширині плечей, кисті на прямій лінії вліво (вправо) ставлять по черговому;
- перенесення ваги тіла з однієї руки на іншу в стійці, з одночасною опорою на праву (ліву) ногу і приставлення лівої (правої) ноги, у стійку ноги нарізно, руки в сторони

Підвідні вправи до вивчення техніки перевороту у бік:

- а) стійка на руках, ноги широко розведені біля стінки;
- б) перенесення ваги тіла з одного плеча на інше в стійці на руках біля стінки;
- в) із стійки ноги нарізно, руки в сторони, нахил в сторону до опори рукою об підлогу, згинаючи одноіменну нахилу ногу і піднімаючи іншу;
- г) виконання перевороту у бік обличчям до стінки;
- д) виконання перевороту у бік спиною до стінки;
- е) виконання перевороту у бік з допомогою.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: підйом розгином**

*Підйом розгином* – у висі хватом зверху.

Для навчання підйому розгином виконуємо:

- помірний мах вперед, рухи плавні прямим тілом.;
- в кінці маху вперед починати піднімати, а з початком маху назад повністю підняти ноги до перекладини (при невеликому вихідному махові – стопами, а при сильному – гомілками);
- далі нажимаючи прямими руками донизу і прижимаючи гомілки, а потім і стегна до перекладини, швидко розігнувшись в тазостегнових і одночасно зігнувшись в плечових суглобах; - ноги скользять вздовж грифа, а кисті переходять від гомілок до тазу;
- виконати упор.

Підвідні вправи до вивчення техніки підйом розгином:

- а) лежачи на спині, руки в гору, швидко підняти прямі ноги за голову, носками торкаючись килима;
- б) махом вперед у висі на низькій перекладині з розбігу вис зігнувшись;



- в) В.п. вис зігнувшись на низькій перекладині, не відриваючи стоп від грифа, з допомогою набрати мах в цьому положенні і при рухові назад виконати підйом розгином;
- г) підйом розгином з розбігу на низькій перекладині.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть послідовність навчання техніки виконання перекидки вперед.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки перекидки вперед.
3. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання перевороту у бік.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки перевороту у бік.
5. Дайте характеристику техніці виконання підйому розгином.
6. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки підйом розгином.

### **Практичне заняття № 33-34**

1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: рондат.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: оберт назад в упорі.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: рондат**

*Рондат* – переворот з поворотом.

Для навчання рондату виконуємо:

- кроком правої (лівої) ноги, поставити праву (ліву) руку на підлогу вперед на відстані кроку, пальці вправо;
- відштовхнутись правою ногою з поворотом на право вийти в стійку на руках; ліву руку поставити на півкроку перед правою (ліву кисть повернути на право, пальцями в сторону розбігу);
- продовжуючи поворот на 180° з'єднати ноги і швидко згинаючись в тазостегнових суглобах і відштовхуючись руками стрибнути з рук на ноги (курбет), руки вгору.

Підвідні вправи до вивчення техніки рондату:

- а) переворот боком повертаючи кисть;

- б) переворот боком повертаючи кисть, виконуючи мах руками вгору-назад в кінці руху;
- в) те саме з'єднуючи і опускаючи прямі ноги ближче до рук;
- г) курбет;
- д) рондат біля стінки (обличчям, спиною).

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: оберт назад в упорі**

*Оберт назад в упорі – із упору.*

Для навчання оберту назад в упорі виконуємо:

- із упору минути вертикальне положення, наблизити таз до перекладини;
- згинаючись поступово припіднімаючи голову, прискорено підняти ноги вгору і вперед (завдяки цьому обертання тіла назад прискорюється);
- далі прижимаючи таз до перекладини перевертаючись через голову; плавно прогинаються і виходити в упор.

Підвідні вправи до вивчення техніки оберт назад в упорі:

- а) засвоїти правильну поставу в упорі на перекладині, тіло злегка прогнуте, припідняте в плечах, руки повністю випрямлені;
- б) виконати оберт назад із упора, рух починається відведенням плечей назад і втратою рівноваги, притискаючись тазом до опори і згинаючись, перевернутись через голову і розігнутись лише в самому кінці руху;
- в) виконати оберт у поєднанні з попереднім махом назад із упора, плечі під час розмаху відведені назад, тіло напружене.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання рондату.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки рондату.
3. Дайте характеристику техніці виконання оберту назад в упорі.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки оберту назад в упорі.

## Модуль III

### Теми лекційних занять

1. Урок гімнастики та методика його проведення.
2. Методика навчання гімнастичних вправ.
3. Прикладні види гімнастики.
4. Методика занять гімнастикою в школі.

### Практичне заняття № 35-36

1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: довгий перекид вперед.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90°.

#### 1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних

##### вправ: довгий перекид вперед

*Довгий перекид вперед* - В.п. напівприсід, ступні паралельно, руки назад. Для навчання довгого перекиду вперед виконуємо:

- змах руками вперед, поштовх ногами;
- безопорне положення з прогнутим тілом, руки вгору-всторони, тіло описує дугу в повітрі;
- тіло опускається на виставлені вперед злегка зігнуті руки, голова нахилена на підборіддя до грудей;
- тіло опускається на лопатки округленої спини, ноги зігнуті в колінних і кульшових суглобах;
- після виконання швидкого перекату руками потягнутись вперед і прийняти положення в упорі присівши.

Характеристика типових помилок:

- глибокий нахил в напівприсяді, ноги випрямлені, голова опущена;
- відсутній поштовх ногами, відсутня або недостаттня фаза польоту;
- опора головою;
- приземлення на надто розслаблені або напружені руки;

- недостатнє групування;
- передчасне розгрупування, додаткова опора руками за спиною.

Підвідні вправи до вивчення техніки довгого перекиду вперед:

- стрибок в довжину з В.п. напівприсід, ступні паралельно, руки назад;
- перекати в положенні лежачи на спині;
- перекати в положенні лежачи на спині в упор присівши.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на перекладині: зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90°**

*Зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90° – у висі хватом.*

Для навчання зіскоку махом назад прогнувшись з поворотом на 90° виконуємо:

- проходячи під час маху нижню вертикаль, прискореним рухом подати ноги назад-вгору і дещо прогнутись при цьому стопи переганяють решту ланок тіла; а голова утримується між руками;
- в кінці маху назад коли маховий рух ногами пригальмовується, активно натискає на опору руками, припіднімає плечі і голову вгору і дочекавшись коли тиск на перекладину зменшиться, зняти руки з опори;
- перейшовши в безопорне положення відвести плечі вгору-назад, зберігаючи тіло прогнутим і напруженим, виконати поворот на 90° і преземлитись на мат.

Підвідні вправи до вивчення техніки зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90°:

- засвоїти розмахування у висі;
- виконати стрибок після розмахування середньої сили (на мах назад до безопорного положення, потрібно визначати момент, коли потрібно відпустити перекладину, вправу виконувати до повного засвоєння техніки);
- вивчити зіскок з максимально активним рухом ногами назад-вгору, енергійним відштовхуванням руками і вильотом над приладом;
- те саме з поворотом на 90° після вильоту над приладом.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання довгого перекиду вперед.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки довгого перекиду вперед.
3. Дайте характеристику техніці виконання зіскоку махом прогнувшись з поворотом на 90°.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки зіскоку махом прогнувшись з поворотом на 90°.

### **Практичне заняття № 37-39**

1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: стійка на руках.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на кільцях.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: стійка на руках**

*Стойка на руках* – В.п. – О.с.

Для навчання стійки на руках виконуємо:

- кроком лівою вперед нахил тулуба;
- одночасний мах правою ногою назад з постановкою рук на ширині плечей ;
- приєднання лівої (правої) ноги до правої (лівої) яка вгорі;
- фіксація стійки (носки, таз і потилиця на одній лінії);
- погляд спрямований між руками.

Характеристика типових помилок:

- руки в момент постановки зігнуті, плечі сильно подані вперед;
- недостатній мах однією і поштовх іншою ногою;
- широка постановка рук;
- ноги зігнуті розведені;
- надто вигнута спина.

Підвідні вправи до вивчення техніки стійки на руках:

- а) виконання стійки на руках біля стінки;
- б) виконання стійки на руках біля стінки на гімнастичну лаву;

в) виконання стійки на руках з допомогою.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на кільцях**

Вправи на кільцях – один з найбільш складних видів чоловічого багатоборства. Це пояснюється рухливістю приладів і автономністю рухів кожного кільця, що вимагає високого рівня розвитку силової підготовленості і рухливості в суглобах (особливо плечових).

Для навчання техніки вправ на кільцях виконуємо:

- В.п. вис глибоким хватом підйом силою в упор, руки на рівні стегон, тіло пряме чи трохи прогнуте, руки прямі, носки відтягнуті, голова пряма;
- кут (упор, ноги підняті до горизонтального положення);
- спад назад у вис зігнувшись (тулуб у горизонтальному положенні, таз припіднятий, руки прямі, ноги прямі паралельно тулубу);
- мах дугою і мах назад;
- мах вперед і мах назад зіскок прогнувшись.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ на кільцях:

- а) вис;
- б) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- в) упор на нерухомій опорі (бруси, кінь з ручками);
- г) стоячи на підлозі, тримаючись за кільця, стрибком упор і повернення у В.п.;
- д) упор кутом на брусах, кут на підлозі;
- е) складка сидячи на підлозі, лежачи на підлозі піднімання прямих ніг;
- є) розмахування у висі (повторні махи вперед і назад);
- ж) махом вперед зіскок, махом назад зіскок.

Методичні рекомендації до техніки виконання вправ на кільцях:

- при виконанні упору кільця повинні бути біля стегон і злегка розвернуті;
- при виконанні кута в упорі ноги підняті так, щоб утворювали з тулубом прямий кут;
- у висі зігнувшись слідкувати, щоб ноги були прямі, голова нахилена до колін;

- правильне приземлення – після зіскоку прогнувшись жодного кроку вправо чи вліво.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання стійки на руках.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки стійки на руках.
3. Дайте характеристику техніці вправ на кільцях.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ на кільцях.

### **Практичне заняття № 40-41**

1. Послідовність навчання акробатичних вправ: переворот вперед.
2. Послідовність навчання опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: переворот вперед**

*Переворот вперед* - виконується на праву або ліву ногу.

Для навчання перевороту вперед виконуємо:

- кроком вперед із темпового підскоку виконується стійка на руках (нахиляючись вперед ставиться поштовхова нога на відстань кроку від іншої, зігнути її для того щоб виконати поштовх, поставити руки на підлогу м'яко, мах іншою починається з доторкання руками підлоги, в момент опори він повинен бути максимально сильним і співпадати з поштовхом іншої ноги);
- поштовх, політ;
- після закінчення поштовху слід прогнутись, поставити ноги ближче до рук і приземлитись на носки прямих ніг з невеликим нахилом назад.

Методичні рекомендації до техніки виконання перевороту вперед:

- постановка зігнутих рук в чтіїці ускладнює її виконання;
- не відводити плечі вперед в стійці, бо переворот буде довгим і низьким;
- з'єднувати ноги потрібно швидко, активним рухом поштовхової ноги, яка повинна «догнати» махову в момент проходження стійки;
- висота польоту залежить не тільки від швидкості, поштовху, маху але і від стійки на руках.

Підвідні вправи до вивчення техніки перевороту вперед:

- а) стійка на руках із темпового підскоку на лаву біля стінки;
- б) виконання стійки животом біля стінки – міст – встати з моста по стінці;
- в) виконання перевороту в цілому через акробатичний прилад «барабан».

## **2. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги**

Опорні стрибки – це складні за координацією короткочасні рухи, які вимагають великої концентрації мязевих зусиль. За допомогою стрибків розвивається сила м'язів, швидкість, спритність і точність рухів.

*Опорний стрибок через коня способом зігнувши ноги.*

Для навчання опорного стрибка через коня виконуємо:

- розбіг;
- настрибування на місток;
- поштовх ногами (тулуб трохи нахилений вперед);
- поштовх руками, таз піднімається, ноги згинаються в кульшових і колінних суглобах;
- у польоті зберігається спочатку зігнуте положення, а потім активно випрямитись, руки піднімаються догори-назовні;
- стійке приземлення.

Характеристика типових помилок:

- настрибування на місток здійснюється на зігнуті ноги;
- поштовх ногами не узгоджується з роботою рук;
- невисокий підйом тазу;
- недостатнє розгинання тулуба;
- нестійке приземлення.

Підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги:

- а) розбіг, настрибування на місток;
- б) настрибування на місток з опорою рук на коня (ноги прямі, таз повище) ;
- в) настрибування з містка на коня з опорою рук і зігнути ноги;



г) виконання опорного стрибка в цілому зі страхуванням.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання перевороту вперед.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки перевороту вперед.
3. Дайте характеристику техніці опорного стрибка через коня.
4. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня.

### **Практичне заняття № 42-43**

1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: переворот назад.
2. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину способом ноги нарізно.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання акробатичних вправ: переворот назад**

*Переворот назад* - виконується на праву або ліву ногу.

Для навчання перевороту назад виконуємо:

- із О.с. присід з невеликим нахилом вперед, відвести руки вниз-назад і стрибок вверх-назад;
- прогинаючись в польоті, швидким махом руками вверх, максимально відвести їх вверх-назад і поставити долоні на підлогу виконати стійку;
- курбет (стрибок зі стійки на ноги) руки вгору.

Методичні рекомендації до техніки виконання перевороту назад:

- стрибок повинен бути довгим, під час маху руки прямі;
- не виводити коліна вперед під час поштовху – зменшується поштовх, менший політ;
- момент дотику підлоги руками повинен співпадати з початком курбету;
- передчасний курбет – одночасне приземлення на руки і ноги;
- пізній курбет – приземлення на одну ногу, в упор лежачи.

Підвідні вправи до вивчення техніки перевороту назад:

- а) стрибки вгору-назад без прогину зі швидким махом руками;
- б) покачування в положенні моста;

- в) перекидка назад поштовхом двома ногами з місця;
- г) стійка махом – опустити прямі ноги в упор стоячи зігнувшись.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину способом ноги нарізно**

*Опорний стрибок через коня в довжину способом ноги нарізно.*

Для навчання опорного стрибка через коня способом ноги нарізно виконуємо:

- розбіг;
- настрибування на місток;
- поштовх ногами (стопи паралельно, тулуб трохи нахилений вперед);
- обов'язкова безопорна фаза польоту до постановки рук на прилад (у польоті тіло пряме, руки випрямлені вперед-вгору, голова прямо);
- поштовх руками (швидкий рух плечового поясу і ривок тулуба), ноги розведені;
- тулуб прогнутий;
- тривала фіксація положення тулуба;
- приземлення на носки ніг із швидким переходом на всю стопу, трохи згинаючи ноги в колінах;
- в момент приземлення п'ятки разом, носки нарізно, коліна трохи розведені, тулуб трохи нахилений вперед, голова прямо, руки вперед-всторони.

Характеристика типових помилок:

- настрибування здійснюється на зігнуті ноги;
- відсутність фази польоту;
- у польоті тіло зігнуте, голова опущена вперед;
- завчасне розведення ніг, ноги зігнуті;
- приземлення здійснюється на всю стопу;
- приземлення закінчується глибоким присіданням;
- приземлення закінчується з додатковою опорою на руки.

Підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня способом ноги нарізно:

- а) розбіг, настибування на місток,
- б) стрибки на містку з опорою рук на коня – ноги в польоті розведені,
- в) настрибування з містка на коня, ноги розведені;
- г) настрибування з містка на коня, ноги розведені в темпі з приземленням;
- д) приземлення закінчується з додатковою опорою на руки.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання перевороту назад.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки перевороту назад.
3. Назвіть методичні рекомендації до виконання перевороту назад.
4. Дайте характеристику техніці опорного стрибка через коня способом ноги нарізно.
5. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня способом ноги нарізно.
6. Охарактеризуйте типові помилки в техніці виконання опорного стрибка через коня способом ноги нарізно.

### **Практичне заняття № 44-45**

1. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на паралельних брусах.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину**

*Опорний стрибок через коня в довжину.*

Опорний стрибок через коня в довжину виконується з замахом та без замаху.

Для навчання опорного стрибка через коня в довжину виконуємо:

- руки ставляться на снаряд перед тулубом;
- ноги розводяться в сторони тільки з початком поштовху руками, одночасно тіло згинається тазостегнових суглобах;
- таз переміщується вгору;

- розгинання після поштовху виконується за рахунок підняття плечового поясу вгору;
- приземлення на обидві ноги, руки вгору.

Характеристика типових помилок:

- руки ставляться під кутом менше 90° (поштовх не виходить, тому що плечі вперед і поштовх буде під себе);
- розведення зігнутих ніг;
- таз не піднятий до рівня плечей;
- недостатнє випрямлення тіла після поштовху руками.

Підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня в довжину:

- а) стрибки на місці поштовхом двома ногами з розведенням і з'єднанням їх у повітрі;
- б) стрибки ноги нарізнопрогнувшись з висоти 50-100см.;
- в) стоячи в присіді на ближній частині коня, стрибок ноги нарізно поштовхом руками об дальню частину;
- г) стрибки ноги нарізно з послідовним згинанням і розгинанням тулуба з висоти 50-100см..

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на паралельних брусах**

Вправи на паралельних брусах належать до чоловічих видів багатоборства.

Найбільш високі вимоги при виконанні вправ на брусах висуваються до швидкісно-силових показників м'язів рук, тулуба і плечового поясу, які забезпечують виконання основних дій в різних умовах опори на брусах. Крім того, потрібно володіти специфічними навиками та правильною технікою виконання упорів, висів, стійок, раціональною технікою розмахування в упорах і висах; допоміжними рухами руками в плечових суглобах при прискоренні махових рухів і відштовхувань від брусів при виконанні підйомів, поворотів.

Для навчання вправ на паралельних брусах виконуємо:

- із розмахування в упорі на руках підйом махом назад;
- махом вперед кут (кут утримання 3 сек.);
- силою зігнувшись стійка на плечах (тіло вертикально злегка прогнуте розміщується вертикально ногами вгору, голова злегка відводиться назад; опора направлена на плечі і кисті рук, лікті розведені в сторони);
- випрямляючи руки, упор і мах вперед;
- махом назад зіскок прогнувшись в сторону.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ на паралельних брусах:

- а) розмахування зі згинанням рук на маху назад і випрямлення їх на маху вперед;
- б) згинання рук в кінці маха вперед, а випрямлення махом назад;
- в) кут на підлозі, на лаві;
- г) стійка на голові і руках;
- д) стійка на плечах на брусах з допомогою;
- е) махом назад зіскок прогнувшись в сторону на низьких брусах.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання опорного стрибка через коня в довжину.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки опорного стрибка через коня в довжину.
3. Назвіть типові помилки при виконанні опорного стрибка через коня в довжину.
4. Дайте характеристику техніці виконання вправ на паралельних брусах.
5. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ на паралельних брусах.

## **Модуль IV**

### **Теми лекційних занять**

1. Планування та облік роботи з гімнастики.
2. Організація та проведення змагань з гімнастики. Особливості змагань з гімнастики.

3. Гімнастичні виступи та свята.
4. Методика проведення занять гімнастикою з жінками та особами старшого та похилого віку.

### **Практичне заняття № 46-50**

1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на брусах різної висоти.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на коні з ручками.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на брусах різної висоти**

Вправи на брусах різної висоти належать до жіночих видів багатоботства.

Вправи поділяються на: статичні (сіди та їх зміни, рівноваги, стійки на руках, упори, виси), та динамічні (підйоми, перевороти, оберти, пермахи ногами, повороти, розмахування, перльоти, зіскоки).

Для навчання вправ на брусах різної висоти виконуємо:

- із вису стоячи настрибування в упор;
- перемах правою вправо в упор зверху;
- перехват правою в хват знизу за верхню жердину, пермахом правою вліво поворот ліворуч у вис лежачи ззаду на стегнах;
- піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на ліву і махом правої та поштовхом лівої переворот в упор на верхню жердину;
- спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот в сид на стегні, руки –одна хватом за верхню жердину, друга в сторону;
- перехват за нижню жердину зіскок в сторону прогнувшись.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ на брусах різної висоти:

- а) розмахування вигинами з перемахом ноги нарізно у вис лежачи з допомогою, самостійно;
- б) із упору на нижній жердині опускання вперед у вис стоячи і у вис лежачи на підлозі з допомогою, самостійно;
- в) ця сама вправа з упору на верхній жердині з допомогою, самостійно;

- г) розмахування вигинами у висі на верхній жердині, махом вперед упор ноги нарізно об нижню жердину, поштовхом ніг перейти у вис лежачи;
- д) із упору на низьких брусах махом назад зіскок прогнувшись;
- е) зіскок прогнувшись з верхньої жердини з допомогою.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ на коні з ручками**

Вправи на гімнастичному приладі кінь з ручками належить до чоловічих видів багатоборства.

Рухи гімнаста на коні – це бокові махи розведеними ногами або ноги разом. В процесі, маятникоподібного або колового переміщення точок тіла по горизонталі в упорі на прямих руках виконуються переміщення нижньої частини тіла через снаряд – перемахи. При кожному перемаху одною чи двома ногами доводиться відпускати опору і ставити руку на неї лише після переміщення нижньої частини тіла через снаряд – перемахи. Практично при кожному перемаху одною чи двома ногами доводиться відпускати опору і ставити руки на неї лише після переміщення нижньої частини тіла над приладом як найшвидше.

Для навчання вправ на коні з ручками виконуємо:

- зі стрибка коло правою;
- перемах правою (плечовий пояс вперед і вліво, потім нижню частину тіла і ноги вправо);
- перемах правою назад;
- перемах лівою;
- перемах правою вперед в зіскок прогнувшись з поворотом наліво в стійку лівим боком до коня.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ на гімнастичному приладі – кінь з ручками:

- а) розмахування в упорі ноги нарізно з допомогою і самостійно;
- б) розмахування в упорі;
- в) маятникоподібні махи;

- г) із розмахування в упорі правою перемах правою назад і мах вліво з допомогою і самостійно;
- д) ця сама вправа і перемах лівою;
- е) із упору перемах правою, перемах лівою, перемах правою назад, перемах лівою назад.

Методичні рекомендації до техніки виконання вправ на коні з ручками:

- оскільки головні дії виконуються у фронтальній площині, в сторону, це призводить не до згинання і розгинання , а до відведення і приведення в плечових і тазостегнових суглобах;
- всі рухи ногами на коні виконуються одні за другими без затримок,при цьому ноги не повинні торкатись коня;
- повна симетричність переміщень по амплітуді та напрямку (праворуч, ліворуч, вперед, назад, по колу);
- повільне силове виконання вправ і кіл не зберігає стійкість обертів і коливань;
- при розучуванні і вдосконаленні всіх переміщень одною ногою і схрещень потрібно добиватись збільшення висоти підйому ніг і нижньої частини тулуба.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання вправ на коні з ручками.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ на коні з ручками.
3. Назвіть методичні вказівки до виконання вправ на коні з ручками.
4. Дайте характеристику техніці виконання вправ на брусах різної висоти.
5. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ на брусах різної висоти.

### **Практичне заняття № 51-54**

1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на колоді.
2. Характеристика прикладних вправ.

#### **1. Послідовність навчання техніки виконання вправ на колоді**



Вправи на колоді належать до жіночих видів багатоборства. Всі вправи поділяються на дві групи: вправи на місці (упори, рівноваги, стійки, мост, шпагати), та вправи зі зміною місця опори (вправи ускладнені рухом ланок тіла а також стійки на руках і перемаху).

Для навчання вправ на колоді виконуємо:

- зі стійки на містку вздовж, махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом ліворуч в сід ноги нарізно, опора попереду;
- махом назад упор лежачи на зігнутих руках;
- випрямляючи руки упор лежачи і поштовхом двома упор присівши, права нога попереду;
- випрямитись, руки вгору, крок правою, півприсід і випрямляючись, коло лівою рукою до низу;
- крок лівою, півприсід і випрямляючись, коло правою рукою донизу;
- стати на ліву, приставити праву і поворот на носках кругом, руки дугами через сторони вниз;
- крок польки правою, крок польки лівою;
- махом однієї і поштовхом іншої зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ на колоді:

- а) із упору лежачи і поштовхом двома упор присівши права нога попереду на килимі по лінії;
- б) рівновага на килимі;
- в) кроки польки правою і лівою ногами по лінії;
- г) стрибки прогнувшись вперед на килимі;
- д) виконання вправи вцілому на килимі по лінії;
- е) виконання вправи по частинах на колоді з допомогою.

Методичні рекомендації до техніки виконання вправ на колоді:

- вправи на колоді слід виконувати точно, зберігаючи при цьому раціональну поставу;
- зберігання рівноваги повинно забезпечуватись рухами в суглобах, наближених до опори;

- після стрибків чи поворотів приземлятись з носка на всю стопу, злегка згинаючи ногу і стримуючи рухи тулуба вперед;
- для кращої стійкості потрібно зосередити погляд на початку і вкінці повороту на точках-орієнтирах, концентрувати увагу на м'язових відчуттях які відповідають положення випрямленого тулубу;
- слідкуючи за колодою не можна опускати голову на груди, так як положення голови обумовлюється положенням всього тіла;
- рухи тулубом і кінцівками необхідні для обертів, не повинні приводити до розслаблення м'язів і порушення рівноваги;
- нові вправи слід вивчати на килимі, а потім на приладі поступово збільшуючи його висоту.

## **2. Характеристика прикладних вправ**

У групу прикладних вправ входять: ходьба і біг, лазіння і перелазіння, переповзання, піднімання і перенесення вантажу, кидання і ловіння предметів. Завдяки простій руховій структурі прикладні вправи доступні всім.

Прикладні вправи цінні тим, що їх можна виконувати в природніх умовах з використанням різноманітних предметів; обладнання місць занять не складне і не дороге.

*Ходьба* – найпоширеніший спосіб пересування, ходьба втягує в роботу не тільки м'язи ніг, але і впливає на м'язи всього тіла, що сприяє покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем організму. При спокійній ходьбі ритмічна робота м'язів, з чергуванням напруження і розслаблення, створює сприятливі умови для заспокоєння організму, в той же час швидка ходьба дає чимале фізіологічне навантаження.

Вправи в ході можна поєднувати з різноманітними рухами рук і тулуба. На заняттях гімнастикою застосовують такі вправи в ходьбі як: похідний чи звичайний крок, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній стороні стопи, ходьба з високим підніманням стегна, ходьба в півприсіді і

присіді, ходьба випадками, ходьба приставним і пермінним кроком, ходьба схресним кроком вперед і вбік, поєднання ходьби і стрибків.

*Біг* – в порівнянні з ходьбою більш динамічна вправа, тому його вплив на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи більш значний. Біг – ефективний засіб для удо-сконалення таких здібностей, як швидкість і витривалість. Характер бігу і його інтенсивність можуть бути різноманітними, тому біг застосовується в усіх частинах уроку гімнастики.

На заняттях гімнастикою застовуються такі різновиди бігу, як: біг звичайний, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг із підніманням прямих ніг вперед чи назад, біг схресним кроком, біг з поворотами, зупинками, кидання та ловіння предметів, із стрибками через перешкоду, чергування бігу і ходьби.

Необхідно навчити бігати правильно і економно, а також змінювати довжину кроку. Інтенсивність навантажень регулюється зміною темпу ходьби чи бігу, тривалістю їх застосування.

#### **Запитання для самоконтролю**

1. Розкажіть послідовність навчання техніки виконання вправ на колоді.
2. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ на колоді.
3. Назвіть методичні вказівки до виконання вправ на колоді.
4. Дайте характеристику прикладних вправ.

#### **Практичне заняття № 55-60**

1. Характеристика техніки прикладних вправ.
2. Послідовність навчання техніки виконання вправ у рівновазі.

##### **1. Характеристика техніки прикладних вправ**

*Лазіння і перелазіння* – активні рухові дії, виконання яких включає в роботу всі ланцюги рухового апарату. Наявність великої кількості прийомів в лазінні по різних гімнастичним снарядам (гімнастична лава, гімнастична стійка, канат) перелізання через гімнастичну колоду, коня, козла – роблять ці вправи доступними для учнів і студентів всіх вікових груп.

*Вправи в переповзанні* – пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи є хорошим засобом розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ в переповзанні:

- а) переповзання на четвереньках;
- б) перповзання на півчетвереньках;
- в) переповзання на боці;
- г) переповзання по пластунськи;
- д) переповзання по пластунськи за допомогою обох рук і однієї ноги, або однієї руки і обох ніг;
- е) перповзання з партнером;
- є) переповзання з вантажем;
- ж) чергування засобів переповзання.

*Вправи в падінні й перенесенні вантажу* – сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також розвивають уміння економно витрачати свої сили. До них відносяться:

- а) піднімання і перенесення різноманітних предметів:
  - передача набивних м'ячів;
  - перенесення набивних м'ячів;
  - перенесення гімнастичних лав;
  - перенесення гімнастичних матів вдвох або в чотирьох;
  - перенесення гімнастичного козла вдвох або одним.
- б) піднімання та перенесення товариша:
  - перенесення одного двома;
  - перенесення одного одним.

*Вправи в метанні і ловінні* – всебічно впливають на організм людини, сприяють розвитку спритності, швидкості, удосконалюють координацію

рухів, зміцнюють та розвивають м'язи тіла, особливо рук та плечового поясу. Для метання і ловіння використовують великі і малі м'ячі, набивні м'ячі, палки...

Підвідні вправи до вивчення техніки вправ в метанні і ловінні:

- а) метання на дальність;
- б) метання в ціль;
- в) підкидання і ловіння;
- г) перекидання.

## **2. Послідовність навчання техніки виконання вправ у рівновазі**

Вправи в рівновазі – представляють собою рухові дії, спрямовані на оволодіння уміннями зберігати стійке положення тіла, пересуватися різноманітними способами, виконувати будь-які рухові дії на підлозі, снарядах, предметах з невеликою площею опорної поверхні.

Здатність зберігати стійке положення тіла на зменшеній площі опори є надзвичайно важливою функцією функцією пристосування організму людини до умов його рухової діяльності.

Особливості вправ у рівновазі:

1. Вправи в рівновазі – складна рухова навичка, що складається із двох взаємопов'язаних частин, уміння зберігати стійке положення тіла на зменшеній площі опори і уміння виконувати різноманітні рухові дії в цих умовах.

2. Вправи в рівновазі – рухи на спритність. При їх виконанні проявляється діяльність багатьох аналізаторів: зорового, рухового, тактильного. При збереженні рівноваги відбувається рівномірний розподіл м'язевого тону. Особливу роль в збереженні рівноваги відіграє тактильна чутливість підошвенної частини стопи.

3. Процес занять вправами в рівновазі формує прикладні рухові навички в умінні зберігати стійке положення тіла в самих різноманітних умовах рухової діяльності.

Виконання вправ в рівновазі формує прикладні рухові навички в умінні зберігати стійке положення тіла в самих різнноманітних умовах рухової діяльності.

Орієнтовна послідовність навчання вправ у рівновазі:

1. Вправи на підлозі.

- ходьба по лінії, ходьба на носках руки в сторони, вгору;
- стійка на одній нозі руки в сторони, вгору;
- стійка стопи одна перед іншою на одній лінії із закритими очима.

2. Вправи на гімнастичній лаві:

- ходьба по лінії, ходьба на носках руки в сторони, вгору, ходьба з присіданням;
- ходьба з перстунанням через м'ячі;
- стійка на одній нозі з закритими очима;
- повороти кругом стрибком.

3. Вправи на колоді:

- стійка на носках, ходьба на носках руки в сторони, ходьба в напівприсіді;
- перехід в упор присівши, присідання, сид в упор стоячи на колінах;
- стійка на одній нозі із закритими очима.

4. Вправи на набивному м'ячі:

- стійка руки в сторони, присідання, руки вперед;
- ходьба на м'ячах;
- стійка на одній нозі, стійка із закритими очима.

**Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте прикладні вправи.
2. Назвіть підвідні вправи до техніки виконання вправ в переповзанні.
3. Назвіть підвідні вправи до вивчення техніки вправ в метанні і ловінні.
4. Назвіть особливості вправ у рівновазі.
5. Назвіть орієнтовну послідовність навчання вправ у рівновазі.

**Практичне заняття № 61-63**

1. Послідовність навчання техніки лазіння по канату в три прийоми.

## 2. Послідовність навчання техніки лазіння по канату в два прийоми.

### 1. Послідовність навчання техніки лазіння по канату в три прийоми

*Лазіння по канату у три прийоми* - вправи в лазінні по канату вимагають доброї силової підготовки і уміння поєднувати рухи руками і ногами.

Для навчання лазінню по канату у три прийоми виконуємо:

В.п. – вис на прямих руках;

- зігнути ноги вперед і захватити канат ногами (підйомом однієї і п'яткою другої ноги);

- не послаблюючи захвату ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки;

- по черзі перехопити руки вверх і прийняти В.п., не відпускаючи захвату канату ногами:

Підвідні вправи до вивчення лазіння по канату в три прийоми:

- а) вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі;

- б) вис після відштовхування ногами або з невеликого розбігу;

- в) розучування захвату ногами, сидячи на лаві;

- г) захвату канату ногами в положенні вису на прямих руках;

- д) із вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятками об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

### 2. Послідовність навчання техніки лазіння по канату в два прийоми

*Лазіння по канату у два прийоми* - вправи в лазінні по канату вимагають доброї силової підготовки і уміння поєднувати рухи руками і ногами.

Для навчання лазіння по канату у два прийоми виконуємо 2 варіанти:

І варіант: В.п. – вис на прямій руці, друга рука тримає канат на рівні підборіддя;

- згинаючи ноги вперед, захватити канат, як при лазінні в три прийоми;

- розгинаючи ноги (відштовхуючись), підтягнутись на одній руці, а другою перехопити канат вверх.

II варіант: В.п. – вис на прямих руках;

- підтягуючись на руках, зігнути ноги і захватити ними канат;
- розгинаючи ноги (відштовхуючись), перехопити канат руками, тобто перейти у вис на прямих руках.

Підвідні вправи до вивчення лазіння по канату у два прийоми:

- а) вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі;
- б) вис після відштовхування ногами або з невеликого розбігу;
- в) розучування захвату ногами, сидячи на лаві;
- г) захвату канату ногами в положенні вису на прямих руках;
- д) із вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятками об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть підвідні вправи до вивчення лазіння по канату у три прийоми.
2. Назвіть варіанти виконання олазіння по канату у два прийоми.
3. Назвіть підвідні вправи до вивчення лазіння по канату у два прийоми.

## **Модуль V**

### **Практичне заняття № 64-72**

Удосконалення виконання стройових вправ.

Удосконалення виконання ЗРВ.

Удосконалення техніки виконання акробатичних вправ.

Удосконалення вправ на всіх гімнастичних приладах.

Написання комплексів ЗРВ.

Написання конспектів частин заняття.

Проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття.

Підбір комплексів спеціально-розвивальних, підвідних вправ для вдосконалення елементів техніки виконання гімнастичних вправ та вправ для розвитку фізичних якостей засобами гімнастики.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть основні види гімнастики.
2. Назвіть класифікацію стройових вправ.



3. Назвіть значення стройових вправ для організації уроку.
4. Характеристика стройових прийомів.
5. Назвіть команди шикувань та перешикуваль.
6. Назвіть методичні особливості проведення стройових вправ.
7. Назвіть вплив ЗРВ на організм людини.
8. Назвіть команди що подають для виконання ЗРВ.
9. Характеристика методів навчання ЗРВ.
10. Характеристика способів навчання ЗРВ.
11. Характеристика методичних особливостей складання комплексів ЗРВ.
12. Назвіть вправи для виправлення постави.
13. Характеристика акробатичних вправ.
14. Складіть комплекс ЗРВ.
15. Складіть комплекс ЗРВ в русі.
16. Складіть комплекс ЗРВ з предметами.
17. Охарактеризуйте техніку виконання перекиду вперед.
18. Перелічіть підвідні вправи для виконання перекиду вперед.
19. Охарактеризуйте техніку виконання перекиду назад.
20. Перелічіть типові помилки при виконанні перекиду назад.
21. Охарактеризуйте техніку виконання стійки на лопатках.
22. Охарактеризуйте техніку виконання стійки на голові і руках, перелічіть типові помилки.
23. Охарактеризуйте техніку виконання моста, перелічіть типові помилки.
24. Охарактеризуйте техніку виконання рівноваги на одній нозі.
25. Охарактеризуйте техніку виконання півшпагату.
26. Охарактеризуйте техніку виконання перекидки.
27. Охарактеризуйте техніку виконання перевороту боком.
28. Охарактеризуйте техніку виконання рондату.
29. Опишіть техніку виконання підйому розгином на перекладині.
30. Перелічіть підвідні вправи для виконання підйому розгином.
31. Назвіть відомі вам акробатичні вправи.

32. Охарактеризуйте техніку виконання довгого перекиду вперед.
33. Охарактеризуйте техніку виконання перевороту вперед.
34. Охарактеризуйте техніку виконання перевороту назад.
35. Опишіть оберт назад в упорі.
36. Перелічіть підвідні вправи для виконання оберту назад в упорі.
37. Опишіть зіскок махом назад прогнувшись з поворотом на 90°.
38. Назвіть підвідні вправи для виконання зіскоку махом назад прогнувшись з поворотом на 90°.
39. Опишіть техніку виконання вправи на гімнастичному приладі – перекладина.
40. Опишіть техніку виконання вправи на гімнастичному приладі – кільця.
41. Назвіть методичні рекомендації при виконанні вправ на кільцях.
42. Назвіть відомі вам способи виконання опорного стрибка через коня.
43. Опишіть техніку виконання опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги.
44. Назвіть типові помилки при виконанні опорного стрибка через коня способом зігнувши ноги.
45. Опишіть техніку виконання опорного стрибка через коня способом ноги нарізно.
46. Назвіть підвідні вправи для виконання опорного стрибка через коня способом ноги нарізно.
47. Опишіть техніку виконання опорного стрибка через коня в довжину.
48. Назвіть типові помилки та підвідні вправи при виконанні опорного стрибка через коня в довжину.
49. Опишіть техніку виконання вправи на гімнастичному приладі – паралельні бруси.
50. Назвіть підвідні вправи для виконання вправи на гімнастичному приладі – паралельні бруси.
51. Опишіть техніку виконання вправи на гімнастичному приладі - кінь з ручками.

52. Охарактеризуйте методичні рекомендації для виконання вправ на гімнастичному приладі кінць з ручками.
53. Назвіть вправи на приладах, які відносяться до жіночих видів багатоборства.
54. Назвіть вправи відносяться до статичних вправ, що виконуються на брусах різної висоти.
55. Назвіть вправи відносяться до динамічних вправ, що виконуються на брусах різної висоти.
56. Назвіть декілька підвідних вправ для виконання вправ на брусах різної висоти.
57. Назвіть і охарактеризуйте групи вправ на які поділяються вправи на колоді.
58. Охарактеризуйте методичні рекомендації при виконанні вправ на колоді.
59. Назвіть методичні особливості навчання ходьбі і бігу.
60. Назвіть методичні особливості навчання вправам у рівновазі.
61. Охарактеризуйте особливості навчання лазінню і перелазінню.
62. Охарактеризуйте особливості навчання вправам у підніманні і перенесенні вантажу.
63. Охарактеризуйте особливості навчання вправам у метанні і ловінні.
64. Охарактеризуйте методику лазіння по канату в три прийоми.
65. Охарактеризуйте методику лазіння по канату у два прийоми.
66. Назвіть основні гігієнічні вимоги до місць занять.
67. Назвіть причини травматизму.
68. Назвіть способи та засоби профілактики травматизму.
69. Які ви знаєте прийоми страхування.
70. Розкажіть як надати першу медичну допомогу при травмуванні.
71. Назвіть особливості формування правильної постави.
72. Дайте характеристика уроку, як основної форми організації навчального процесу.
73. Назвіть способи проведення заняття чи уроку.

74. Дайте характеристику частинам проведення заняття чи уроку.
75. Назвіть основні рухові якості які формуються та вдосконалюються у школярів.
76. Назвіть завдання планування навчальної роботи з гімнастики.
77. Назвіть документацію по плануванню.
78. Охарактеризуйте методику складання робочого та навчального плану.
79. Дайте характеристику змаганням.
80. Назвіть етапи підготовки.
81. Дайте характеристику документації змагань.
82. Розкажіть про підведення підсумків змагань.
83. Розкажіть про програму виступу та характеристику його складових частин.
84. Охарактеризуйте методику підготовки та проведення виступу.
85. Розкрийте особливості організації та методики проведення науково-дослідної роботи за схемою: вибір теми дослідження, визначення його завдань, формування назви теми, розроблен-ня гіпотези, складання плану дослідження, добір учасників дослідження.
86. Проаналізуйте особливості опрацювання одержаних даних та їх використання в практичній роботі з гімнастами.

## Контрольні вимоги до рівня фізичної та технічної підготовки

	Контрольні нормативи	Одиниця виміру	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування на перекладині – чол.	к-сть разів	16	14	12	10	8
	Підтягування на низькій перекладині – жін.	к-сть разів	27	22	16	11	7
2	Упор кутом на брусах- чол.	сек.	18	12	8	5	2
3	Нахил тулуба в положенні стоячи – чол.	см.	19	16	13	10	7
	Нахил тулуба в положенні стоячи– жін.	см.	20	17	14	10	7
4	Стрибок у довжину з місця - чол.	см.	260	240	225	205	190
	Стрибок у довжину з місця – жін.	см.	210	195	185	170	160
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – чол.	к-сть разів	44	38	32	26	20
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – жін.	к-сть разів	24	19	16	11	7
6	Вис на зігнутих – чол.	сек	40	35	25	15	10
	Вис на зігнутих – жін.	сек.	21	17	13	9	5
7	Віджимання на брусах – чол.	к-сть разів	16	12	8	6	4
8	Лазіння по канату - чол.	сек.	6	7	9	10	12
9	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. – чол.	к-сть разів	53	47	40	34	28
	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. – жін.	к-сть разів	47	42	37	33	28
10	Стройові вправи	техніка виконання					

11	ЗРВ без предметів та з предметами	техніка виконання
12	Опорний стрибок	техніка виконання
13	Кінь махи - чол.	техніка виконання
14	Колода - жін.	техніка виконання
15	Перекладина – чол.	техніка виконання
16	Кільця – чол.	техніка виконання
17	Бруси – чол.	техніка виконання
18	Вільні вправи	техніка виконання

## Теми рефератів

1. Історія виникнення та розвитку гімнастики.
2. Місце гімнастики у системі фізичного виховання.
3. Виникнення та розвиток атлетичної гімнастики.
4. Оздоровчі види гімнастики та їх значення для суспільства.
5. Гігієнічна гімнастика, як засіб оздоровлення і фізичного виховання.
6. Методика педагогічних досліджень.
7. Виникнення і розвиток систем гімнастики на Україні.
8. Психологічна підготовка гімнаста.
9. Нетрадиційні види гімнастики для зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
10. Оздоровче і прикладне значення гімнастичних вправ.
11. Основи раціонального харчування в гімнастиці.
12. Морально-вольова підготовка гімнаста.
13. Методика розвитку гнучкості, як основної фізичної якості гімнаста.
14. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки гімнаста на етапі становлення професійної майстерності.
15. Організація та проведення змагань з гімнастики.
15. Вікові особливості розвитку фізичних якостей гімнаста.
16. Відновлювальні процедури у тренувальному процесі гімнастів.
17. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в гімнастиці.
18. Основи керування і контролю у спортивній підготовці в гімнастиці.

### Список рекомендованої літератури

1. Бубела О. Ю. Навчально – методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина., А. І. Сениця – Львів, 2001. – 100 с.
2. Болобан В. Н. Анализ техники акробатических упражнений// Методические рекомендации / В. Н. Болобан – К. : УГУФВС, 1994. – С. 31.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – [5-е изд. стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
4. Ганич Д.І. Російсько-український і українсько-російський словник / Ганич Д.І., Олійник І.С.. - К.: Радянська школа 1991.-560 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей// Навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе// учеб. для студ. высш. учеб. завед. / П. К. Петров – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 178-182.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики// підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Худолій – Харків.: ОВС, 2004. – 414 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль: Ч.1. Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.  
Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль: Ч.2. Навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.