

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивної гімнастики»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський) 1 курс денне ;

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 5		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			2	2
Індивідуальне навчально -дослідне завдання – виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів			Семестр	
			3	3
			Лекції 16	
			60	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 4/4		Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Практичні/Лабораторні	
			Самостійна робота	
			90	90
			Вид контролю	
			Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/2

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики » складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю

(017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є спортивна гімнастика , як дисципліна яка допомагає студентам ознайомитись з формуванням професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Засоби гімнастики

і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань удосконалення спортивної майстерності в спортивних школах, фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра. Вивчення курсу Практикум з гімнастики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання гімнастики, Теорія і методика фізичного виховання. Знання отримані під час вивчення курсу «Практикум зі спортивної гімнастики» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Рухливі ігри і забави.

Метою дисципліни є : формування у студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок із гімнастики. Оволодіння основами викладання основної гімнастики у навчальних закладах та методикою навчання гімнастичним вправам. Формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера-викладача з фізичної культури, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчальної роботи засобами гімнастики у загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т.п.

Завдання дисципліни:

- Надати студентам уявлення про зміст, специфіку, особливості викладання гімнастики у спортивних школах та навчальних закладах;
- Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності.
- Навчитись проводити підготовчу, основну та заключну частину уроку гімнастики в різних вікових групах.
- Навчитись підбирати адекватні засоби гімнастики для проведення навчально-тренувального процесу, уроку гімнастики з високою моторною щільністю.
- Засвоїти методику навчання гімнастичним вправам спортивного напрямку та шкільної програми.
- Вміти підбирати підвідні вправи для вивчення гімнастичним вправам.
- Вміти проводити тренувальний процес з гімнастики у спортивних школах та урок гімнастики в школі з різними віковими групами.

результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
- методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів

та з предметами;

- методику проведення стройових вправ;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;
- правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;

вміти:

- виконувати стройові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
- акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції															
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи															
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Модулі	ЗМ1							ЗМ2							
Контроль по модулю							к								к

4. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
 - терміни вільних вправ і вправ на приладах;
 - правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ;
 - методику проведення комплексів загально-розвивальних вправ без предметів та з предметами;
 - методику проведення стрийових вправ;
 - документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики;
 - правила суддівства довільних і обов'язкових вправ з гімнастики;
- вміти:
- виконувати стрийові вправи, загально-розвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
 - виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки);
 - акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні

вправи

(дівчата);

- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування;
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

Змістовий модуль 1. Стройові вправи

Практичне заняття №1-3 Стройові прийоми.

Мета заняття Удосконалення використання гімнастичної термінології.

Задачі та зміст роботи Удосконалення техніки виконання шикування, перешикування, перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки, перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем, перешикування з колони по одному в колону по три виступом.

Шикування, перешикування, стройову стійку, розгорнутий стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, шеренга, фланг, фронт, тил, колона, направляючий, замикаючий, інтервал, дистанція.

Перешикування, Повороти на місці. Перешикування (з однієї шеренги виступом; з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро, дробленням та зведенням; зворотне перешикування; з колони по одному в колону по двоє в русі.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням. Перешикування з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням. Зворотне перешикування. Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі.

Практичне заняття №4-7 Стройові прийоми.

Мета заняття Удосконалення використання гімнастичної термінології.

Задачі та зміст роботи Удосконалення техніки виконання пересування, розмикання і змикання. Пересування. Крок на місці і зупинка. Рух уперед з кроку на місці. Рух уперед з шеренги або колони. Стройовий крок. Перехід зі стройового кроку на звичайний. Перехід з ходи на біг і навпаки. Зміна ширини кроку і швидкості пересування. Повороти в русі. Пересування в обхід. Пересування по діагоналі. Пересування протиходом. Протихід. Пересування змійкою. Змійка. Пересування по колу. Розмикання приставними кроками. Розмикання з поворотом. Розмикання за розпорядженням. Розмикання за направляючими в колонах. Викладач розміщує їх на відповідний інтервал. Розмикання в русі.

Практичне заняття №8-10 Тема : Стійки та основні положення рук.

Мета заняття: Удосконалення використання гімнастичної термінології.

Задачі та зміст роботи: Удосконалення техніки виконання вихідних положень стійок та основних положень рук. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ). Вихідне положення

Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи

Практичне заняття №11-15 Тема : ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Мета заняття: Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи : Удосконалення техніки комплексу вільних вправ.

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

(дівчата)

1. Основна стійка (О.С.), рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) - 1,0 бал.;
2. Крок підскок із зміною ніг, поворот на 180°, О.С. - 1,0 б.;
3. Упор присів, переكات назад у групуванні повернутися у вихідне положення (В.П.) - 0,8 б.;
4. Переكات до заду в стійку на лопатках (утримувати 2 сек.), повернутися у В.П. - 1,2 б.;
5. Перекид (кувырок) до заду через праве (леве) плече у полушпагат (утримувати 2 сек.), упор присів, О.С. - 1,5 б.;
6. Польша з правої ноги, полька з лівої ноги - 1,0 б.;
7. Переворот правим (лівим) боком, поворот на 90°, О.С. - 1,0 б.;
8. Стійка на руках (утримувати 2 сек.), В.П. - 1,5 б.;
9. Стрибок до вверху з поворотом на 360° - 1,0 б.;
- 10,0 бал.

(чоловіки)

1. Основна стійка (О.С.), стрибок на 360° - 0,5 бал.;
2. Рівновага на одній нозі - 1,0 б.;
3. Крок підскок із зміною ніг, О.С. - 0,5 б.;
4. Упор присівши, перекид (кувырок) у перед в групировці - 1,0 б.;
5. Перекид у вперед через прямі ноги, сід ноги разом - 1,0 б.;
6. Нахил тулуба у перед ноги разом, переكات до заду в стійку на лопатках (утримувати 2 сек.) опуститися у сід ноги разом - 1,0 б.;
7. Поворот до права (ліва) на 180 град. в упор прогнувшись - 0,5 б.;
8. Упор присів, О.С. - 0,5 б.
9. Польша з правої ноги, полька з лівої ноги, О.С. - 0,5 б.;
10. Переворот правим боком, поворот на 180°, переворот лівим боком - 1,0 б.;
11. Поворот на 180° - 0,5 б.;
12. Перекид до заду, упор присівши, О.С. - 1,0 б.;
13. Крок у перед махом стійка на руках (утримувати 2 сек.), повернутися у В.П. - 1,0 б.
- 10,0 бал.

Практичне заняття №16-20

РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки)

БРУСА (чоловіки).

Мета заняття: Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи: Удосконалення техніки виконання комплексу вправ на:

РІЗНОВИСОКІ БРУСА (Жінки)

1. Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор - 1,0 бал;
 2. Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
 3. Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
 4. Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині) - 1,0 б.;
 5. Повернутись на 180° - 0,5 б.;
 6. Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.) - 1,0 б.;
 7. Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° - 1,0 б.;
 8. Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутом ноги разом (рівновага 2 сек.) - 1,5 б.;
 9. Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. - 1,0 б.;
 10. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину - 1,0 б.;
 11. 2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед - 1,3 б.;
- 10,0 бал.

БРУСА (чоловіки)

1. З гімнастичного містка наскок на передпліччя - 0,5 бал.;
 2. Два махи у перед (махом назад) в упор на руках - 1,5 б.;
 3. Упор кутом 90° (утримувати 2 сек.) - 1,0 б.;
 4. Ноги нарізно, руки через верх в упор спереду - 0,5 б.;
 5. Через горизонт (руки зігнуті у ліктях) вивести ноги із за жердин - 1,0 б.;
 6. Два махи у перед (махом уперед) сісти на жердинах ноги нарізно руки в упорі ззаду - 1,0 б.;
 7. Через кут опустити ноги до низу - 0,5 б.;
 8. Поворот на 180° на одній жердині - 1,5 б.;
 9. Два махи вперед, назад (прямим тулубом до кута 90°) - 1,0 б.;
 10. Махом уперед, сід на одній жердині - 0,5 б.;
 11. Тримаючись однією рукою за жердину зіскок із жердини у бік з поворотом на 180° - 1,0 б.
- 10,0 бал

Практичне заняття №. 21-25

Тема КОЛОДА(дівчата). КІНЬ МАХИ(чоловіки)

Мета заняття : Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи: Удосконалення техніки виконання комплексу

вправ на:

КОЛОДА(дівчата)

1. Наскок в упор на руках поперек колоди - 1,0 бал.;
2. Поворот до права на 90° лежачі на животі (вздовж колоди)

- руки у сторони рівновага (утримувати 2 сек.) - 0,5 б.;
3. Сісти на праву (ліву) ногу у полу-шпагат (утримувати 2 сек.) - 0,5 б.;
 4. Упор присівши встати в основну стійку (О.С.) - 1,0 б.;
 5. Крок правою ногою, крок лівою, махові рухи правою ногою (ампл. 90°) ногу поставити до заду на носок - 1,5 б.;
 6. Поворот на 180°, рівновага на одній нозі (утримувати 2 сек.) - 1,5 б.;
 7. Широкий крок правою ногою (випад на праву ногу), широкий крок лівою (випад на ліву ногу), О.С. - 1,0 б.;
 8. Крок правою ногою до заду, крок лівою ногою до заду, поворот на 180° - 1,0 б.;
 9. Упор присівши, сід на колоді кутом (кут 90°) руки в упорі по заду (утримувати 2 сек.) - 1,0 б.;
 10. Поштовхом руки та ноги зіскок з колоди, з поворотом на 180° - 1,0 б.
- 10,0 бал

КІНЬ-МАХИ(чоловіки)

1. Наскок в упор на руки - 0,5 бал.;
 2. Мах правою ногою, мах лівою - 0,5 б.;
 3. Перемах правою ногою до переду - 0,5 б.;
 4. Розмахування до ліва, до права (два повторення) - 1,0 б.;
 5. Перемах правою ногою до заду - 1,0 б.;
 6. Перемах лівою ногою до переду - 0,5 б.;
 7. Розмахування до права, до ліва (два повторення) - 1,0 б.;
 8. Перемах лівою ногою до заду - 1,0 б.;
 9. Мах правою ногою, мах лівою - 0,5 б.;
 10. Коло правою ногою - 2,0 б.;
 11. Перемах правою ногою до переду, лівою до переду, зіскок з поворотом на 180° - 1,5 б.
- 10,0 бал.

Практичне заняття №20-23 Тема ОПОРНИЙ СТРИБОК

Мета заняття : Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи: Удосконалення техніки виконання опорного стрибку:

(дівчата)

1. Наскок в упор присівши (ноги разом), зіскок прогнувшись (враховується фаза польоту, поштовх руками, висота зіскоку, 10,0 бал.

(чоловіки)

1. Наскок ноги разом (ноги зігнуті у суглобах, руки ставляться у довжину на 20 см від початку снаряду), зіскок через стійку на руках (враховується фаза польоту, поштовх руками, положення тулуба на снаряді, стійка на руках, приземлення).

10,0 бал. (чоловіки)

Практичне заняття №26-30

Мета заняття : Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Задачі та зміст роботи: Удосконалення техніки виконання комплексу вправ на : (чоловіки)

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Підйом переворотом в упор - 1,5 бал.;
2. Переворотом у перед опуститись у вис - 0,5 б.;
3. Два махи вперед, до заду - 1,0 б.;
4. Махом у перед підйом переворотом в упор - 1,0 б.;
5. Перемах правою ногою у вперед - 1,0 б.;
6. Поворот на 180°, ліву ногу перемахом назад в упор на руки - 0,5 б.;
7. Перекид у перед кутом - 1,0 б.;
8. Вис кутом (кутом 90°, утримувати 2 сек.) - 1,5 б.;
9. Два махи вперед, до заду - 1,0 б.;
10. Махом до заду зіскок із снаряду (плечі на висоті перекладини) - 1,0 б.

10,0 бал

КІЛЬЦЯ(чоловіки)

1. Два махи вперед (до заду), махом у перед вис у низ головою - 1,5 бал.;
2. Вис зігнувшись (утримувати 2 сек.), повернутися у вихідне положення В.П. - 0,5 б.;
3. Два махи вперед (до заду), махом у перед вис у низ головою - 1,5 б.;
4. Опуститися у вис кутом 90° (2 сек.) - 2,0 б.;
5. Мах до заду, махом у перед вис у низ головою - 0,5 б.;
6. Небокрай (горизонт) до заду одна нога зігнута у суглобі (утримувати 2 сек.) повернутися у В.П. - 2,0 б.;
7. Два махи, махом до заду зіскок (при зіскоку плечі на висоті кілець) - 2,0 б.

10,0 бал.

РІЗНОВИСОКІ БРУСА

(дівчата)

1. Наскок з гімнастичного містка на нижню жердину в упор - 1,0 бал;
2. Перемах правою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
3. Перемах лівою ногою у перед, повернутись у вихідне положення (В.П.) - 0,5 б.;
4. Перемах правою ногою у перед, лівою у перед (сід на нижній поперечині) - 1,0 б.;
5. Повернутись на 180° - 0,5 б.;
6. Рівновага лежачі на животі (тулуб прямий 2 сек.) - 1,0 б.;

7. Перемах правою ногою у перед, повернутись на 180° - 1,0 б.;
 8. Перемах правою ногою у перед сід на нижній поперечині кутот ноги разом (рівновага 2 сек.) - 1,5 б.;
 9. Опустивши ноги випрямити тулуб, повернутися у В.П. - 1,0 б.;
 10. Поштовхом рук перейти у вис на верхню поперечину - 1,0 б.;
 - 11.2 махи уперед на верхній жердині, зіскок у перед - 1,3 б.;
- 10,0 бал.

7. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Практикум зі спортивної гімнастики» проводиться за такими формами:

1) *під час практичних занять*:

– оцінка за проведення (самостійно) заняття (максимальна оцінка 20 балів);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 60 балів).

Залік є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Вона складається із сумарних оцінок практичних занять і оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Шкала залікового модульного контролю

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Контроль поточної успішності студентів проводиться шляхом

виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою), отриманих студентом, станом на кінець 8-го тижня осіннього Семестру. Результати навчання проводиться у вигляді заліку:

- складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу виконання гімнастичних комбінацій (та практичних нормативів у жінок)
- самостійне проведення заняття

Модульний контроль змістових модулів проводиться наприкінці виконання навчального семестру шляхом аналізу *практичних показників* поточної успішності

- оцінка за проведення самостійно заняття (табл. 2);
- оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у чоловіків (табл. 3) та жінок (табл. 4, 5).

Таблиця 2

Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

№	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	20-18 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	17-15 балів
3	Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	14-12 балів
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	11-9 балів
5	Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	8-6 балів

За проведення самостійно заняття студент отримує максимальну оцінку 20 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 40 балів.

Таблиця 4

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах
(чоловіки)

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із не значними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали;).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані не впевнено з помилками 0,3-0,5 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
2	Вправи на кільцях					
3	Гімнастична перекладина					
4	Опорний стрибок					
5	Кінь махи					
6	Бруса					
Загальна сума балів		60 - 0				

Таблиця 5

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах
(жінки)

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Або із не значними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не виконані 0,1-0,3 бали).	Помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані не впевнено з помилками 0,3-0,5 бали).	Помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ виконані із помилками 0,5-2,0 бали).	Помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
2	Колода					
3	Опорний стрибок					

4	Бруса різновисокі					
Загальна сума балів		40 - 0				

Таблиця 6

Виконання практичних нормативів (жінки)

Практичні нормативи (4х10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	24/ 23-22	21/ 20-19	18/ 17-16	15/ 14-13	12/ 11-10
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	50/ 49-46	45/ 44-42	41/ 40-38	37/ 36-32	31/ 30-25
Загальна сума балів	20 - 0				

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання в кожному з них проводиться за 100-ти бальною шкалою.

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру і дає можливість визначити кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль складається із сумарних оцінок практичних занять (табл. 6).

Таблиця 7

Шкала залікового модульного контролю

Показники	Бали
Контроль під час практичних занять	0-100
Загальна оцінка	0- 100

Станом на останній день Семестру викладачі усіх дисциплін, які вивчали студенти в цьому Семестрі, незалежно від форм остаточного або проміжного контролю, подають відомості поточної успішності цих студентів до відповідного деканату. Особа, яка на дату закінчення поточного контролю згідно з Семестровим графіком, отримала менше 30 балів (за 100-бальною шкалою) належить до таких, що не виконали вимоги навчального плану з певної навчальної дисципліни за мінімальними критеріями і має незадовільні результати навчання - F (табл.1). Якщо студент не набрав 30 балів з тієї чи іншої дисципліни з поважних причин декан має право розпорядженням по факультету продовжити термін вивчення цієї дисципліни для даного студента. Якщо студент має незадовільні результати поточної успішності FX (30-54)

бали, то в цьому випадку потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку без погодження з деканом.

Рейтинговий бал за поточну успішність дисципліни, що закінчується екзаменом фіксується датою останнього дня тижня Семестру й може бути збільшений лише під час складання планового екзамену (не більше ніж на 15 балів). У разі наявності у студента незарахованих (ОКТ), відпрацювання заборгованостей продовжується протягом екзаменаційної сесії і при перескладанні екзамену йому зараховується мінімальна кількість балів. Для отримання позитивної оцінки з екзамену в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму (55). Студент який не з'явився на екзамен або не набрав мінімальну кількість (55) вважається невстигаючим з даної дисципліни.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки студента. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1-2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студентові деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю.

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

Форма заліково-екзаменаційної відомості наведена в додатку 6. Відомості мають здаватися до деканату як правило в день складання студентами екзамену (заліку) або наступного дня.

Вагові коефіцієнти для кожної ОКТ визначаються кафедрою в залежності від її значущості і доводяться до відома студента разом із Семестровим графіком дисципліни. Сума їх повинна дорівнювати одиниці. Можливим є вибір рівно вагових ОКТ, тоді підсумкова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка, отримана за всі ОКТ.

Плановий прийом заліків і екзаменів проводиться в період сесії відповідно до затвердженого розкладу та згідно із затвердженими білетами. Розклад заліково-екзаменаційної сесії доводиться до відома викладачів і студентів не пізніше, як за місяць до її початку. Екзаменаційні білети повинні

складатися таким чином, щоб їх розділи (питання, завдання) охоплювали матеріал всієї дисципліни.

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

Базова література

1. Бузюн, О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. –Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.

2. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів /С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. –36 с.

3. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт,1987. – 228 с.

4. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А.,Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник.

Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.

5. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. Українські технології, 2002. – С. 64–68.

6. Санюк, В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І.Санюк, Ю.А.Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб.статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С.

222–234.

7. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

Додаткова література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Спб.: МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.

2. Большая медицинская энциклопедия. – Т. 22. – /Под ред. Б. В. Петровского И.П. Лидова. – М.: «Советская энциклопедия», 1984. – С. 30-35.

3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 1990.– 224 с.

4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.

5. Кулагин Б.В. Основы профессиональной диагностики. – Л.: Медицина, 1984. –216 с.

6. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). –С. 23-25.

7. Марищук В.Л., Рыбалкин В.Т. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов училищ средствами физической подготовки и путем наблюдений. – Ростов на Дону, 1976. – 31 с.

8. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.

9. Огорелкова Л. Анализ состояния и перспективы развития физкультурнооздоровительной и спортивной работы с инвалидами на Украине.

Сб.научн.трудов: Материалы 3-й научно-методической конференции студентов факультета «Рекреации, физической реабилитации и спортивной медицины» (12- 14 апреля 2000 года). – К., Украина: «Олимпийская литература», 2000. – С.62-69.

10. О построении программы адаптивной физической культуры /Материалы 3-й междунар. научно-практической конфер. по физической культуре для инвалидов и людей с ограниченными функциональными возможностями / Н. Лутченко, В. Щеголев, В. Товт. - Спб.: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 12-13.

11. Тупайло Г. Методичний порадник для занять з тягарями (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслівізку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів:

ЛДІФК, 1998. – 14 с.

12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под общей ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов н/Д: “Феникс”, 1999. –608 с.

13. Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарьов Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе: Монография. – Спб.: ВИФК, 1994. – 227 с.

14. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. – М.: «Радуга», 1982. – С. 139- 170.

15. Гимнастика и атлетическая подготовка. Учебник. – Спб.: ВИФК, 1997.

—

394 с.

16. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that minimize disablement. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997. №76 (6). – P. 462- 470.

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси.

2. <http://usf.org.ua/>.

3. <http://uk.wikipedia.org/>