

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

# **ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

УДК 615.825.1:377.6

T-50

В.А.Товт, , О.Ю.Гузак, М.І.Щерба, О.П.Пишка

**ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ:** методична розробка для самостійної роботи студентів за напрямом підготовки «здоров'я людини». – Ужгород, 2013.

Методична розробка «Гімнастика та методика викладання» призначена для самостійної роботи студентів факультету здоров'я людини, які навчаються за напрямом підготовки «здоров'я людини». Вона складена згідно навчального плану, програми відповідної нормативної навчальної дисципліни, освітньо-професійної програми підготовки зі спеціальності «фізична реабілітація». В методичній розробці використані матеріали навчальних посібників В.А.Товта, О.А.Дуло, С.О. Михайловича, М.І.Товт-Коршинської, О.П.Пишки.

Рецензенти:

О.А. Дуло, кандидат медичних наук, професор, в.о. декана факультету здоров'я людини, завідувач кафедри фізичної реабілітації.

Н.Я. Бондарчук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Розглянуто та ухвалено до друку методичною комісією факультету Здоров'я людини, протокол № 3, від березня 2013 р.

## ЗМІСТ

1. ЯК КОРИСТУВАТИСЯ МЕТОДИЧНОЮ РОЗРОБКОЮ
2. ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ ЗМІСТОВОГО МОДУЛЮ 1.  
*«ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ»*
  - 2.1. Тести нормативних вправ для контролю та оцінки практичних навичок
  - 2.2. Тести ненормативних гімнастичних вправ для самостійної підготовки
  - 2.3. Тести для контролю теоретичної підготовленості у першому семестрі
  - 2.4. Питання для контролю теоретичної підготовленості
3. ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ ЗМІСТОВОГО МОДУЛЮ 2.  
*«ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОЧНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ»*
  - 3.1. Тести нормативних вправ для контролю та оцінки практичних навичок
  - 3.2. Тести з методичних завдань для самостійної підготовки для самостійної підготовки
  - 3.3. Тести для контролю теоретичної підготовленості у другому семестрі
  - 3.4. Питання для контролю теоретичної підготовленості
4. ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС
  - 4.1. Гімнастика у системі фізичного виховання та реабілітації
  - 4.2. Гімнастична термінологія
  - 4.3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ
  - 4.4. Організація та методика проведення урочних форм занять з гімнастики
  - 4.5. Гімнастика людей різних за віком та статтю
  - 4.6. Спортивні змагання з гімнастики

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА

ДОДАТКИ

## 1. ЯК КОРИСТУВАТИСЯ МЕТОДИЧНОЮ РОЗРОБКОЮ

Методична розробка «Гімнастика та методика викладання» призначена для допомоги студентам денного та заочного відділень, слухачам післядипломної освіти в їх самостійній роботі з вивчення дисципліни гімнастика та методика викладання.

Самостійна робота передбачає самовдосконалення знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни, поглиблення цих знань, отриманих під час лекційних занять, шляхом вивчення спеціальної літератури та участі у тренувальних заняттях гімнастикою.

Методична розробка може бути використана для підготовки до лабораторних занять та підсумкового модульного контролю. Вона включає питання для повторення пройдених тем занять, тестові завдання і варіанти відповідей на тести.

Теоретичні знання, практичні уміння і навички вдосконалюються студентами у процесі підготовки до лабораторних занять та підсумкового модульного контролю.

Зміст методичної розробки охоплює наступні блоки навчального матеріалу:

- набір тестів з нормативних вправ для контролю та оцінки практичних навичок;
- набір практичних тестів для самостійної підготовки студентів;
- набір тестів для контролю теоретичної підготовленості;
- питання для контролю теоретичної підготовленості;
- лекційний курс з навчальної дисципліни.

Означені тести та питання розділені на дві групи: перша – вивчається у першому навчальному семестрі, друга – у другому навчальному семестрі.

У другому навчальному семестрі в підрозділі 3.2. надані методичні завдання для формування та оцінювання методичних умінь і навичок у проведенні окремих частин уроків чи спортивних тренувань з гімнастики.

У додатках надані витяги з навчальної програми щодо тематики лабораторних занять та кількість годин за навчальною програмою для студентів денного та заочного відділень; витяги з навчальної програми щодо тематики та кількість годин самостійної роботи для денного, заочного відділень і відділення післядипломної освіти;

Для кращого засвоєння матеріалу у додатках містяться рисунки основних положень гімнастів, малюнки гімнастичних приладів, способів розташування та переміщення гімнастів на майданчику для занять тощо.