

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

**Факультет фізичної культури і спорту**

**Кафедра гімнастики**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри гімнастики, доцент

\_\_\_\_\_ Борисова Ю.Ю.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Бакалавр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань 01 «ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація «Тренерсько-викладацька діяльність»

(назва спеціалізації)

факультет «Фізичної культури і спорту»

(назва факультету, відділення)

вид дисципліни **обов'язкова**

(обов'язкова / за вибором)

напрямок підготовки 6.010202 «Спорт»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціалізація гімнастика спортивна

(назва спеціалізації)

2018 - 2019 навчальний рік

Робоча програма «Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС)»  
(назва навчальної дисципліни)

для студентів галузі знань 01 «ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА», ступінь бакалавра,  
за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт», ОКР бакалавр.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_, 20\_\_ року- \_\_ с.

Розробник:

Сорока В.А. старший викладач кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) \_\_\_\_\_

Протокол від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Завідувач кафедри гімнастики

\_\_\_\_\_ (підпис)

(Борисова Ю.Ю.)  
(прізвище та ініціали)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу галузі знань 01 «ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА», ступінь бакалавра, за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт», ОКР бакалавр.

Протокол від. « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Голова \_\_\_\_\_ (Афанасьєв С.М.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Ó \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

Ó \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <u>15</u>	Галузь знань: <u>01 «Освіта/педагогіка»</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	<u>0102 «фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</u> (шифр і назва)		
	Напрямок підготовки <u>6.010202 «Спорт»</u> (шифр і назва)		
	Спеціальність: (професійне спрямування)  017 «Фізична культура і спорт» гімнастика спортивна		
Модулів – 15	Спеціалізація: тренерсько-викладацька діяльність	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <u>15</u>		1-4-й	1-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>  (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <u>450</u>		1-8-й	1-6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	<u>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</u> бакалавр	<b>Лекції</b>	
		64 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		262 год.	22 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	0 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		124 год.	284 год.
		<b>Індивідуальні завдання: 0 год.</b>	
		Вид контролю: залік, іспит	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 2,6 : 1,0  
для заочної форми навчання – 1,0 : 8,8

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є підготовка тренерів-викладачів, бакалаврів з гімнастики спортивної, фахівців для середніх і вищих навчальних закладів, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, фізкультурних колективів.

### **Завдання:**

- опанувати правила безпеки на заняттях гімнастикою спортивною, удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, фізична підготовка, технічна підготовка, спеціально-технічна підготовка, організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики;

- оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики спортивної; основні положення теорії гімнастики спортивної: термінологією, класифікацією гімнастичних вправ тощо;

- засвоїти правила суддівства змагань з гімнастики різного рівня, удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях, набуття досвіду на змаганнях різного рівня, удосконалення суддівських навичок, побудова передзмагальної підготовки гімнастів різного рівня підготовленості, педагогічна майстерність тренера в умовах змагань, стратегія і тактика змагальної діяльності.

- опанувати методиками навчання елементам в окремих видах багатоборства в гімнастиці спортивній з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання вправ, формами організації навчально-тренувальної роботи, засобами і методами тренування спортсменів, побудовою тренувального процесу: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;

- опанування засобами формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору спортсменів; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ); контроль та облік підготовки спортсменів; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці спортивній; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- загальні питання з розвитку та становлення гімнастики спортивної; основи теорії гімнастики спортивної; змагання, як системо-утворюючий чинник спорту; класифікація, характеристика та способи проведення змагань з гімнастики спортивної; специфіка змагальної діяльності на окремих видах гімнастичного багатоборства; організація і проведення змагань з гімнастики спортивної;

- методики навчання на окремих видах гімнастичного багатоборства; методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в гімнастиці спортивній;

- мету, завдання, зміст та структуру тренування спортсменів в гімнастиці спортивній; загально дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування; засоби і методи тренування спортсменів; форми організації навчально-тренувальної роботи; побудову тренувального процесу в гімнастиці спортивній; зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна), методики дослідження

змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики в гімнастиці спортивній;

- систему відбору спортсменів до занять гімнастикою спортивною; основи організації планування навчально-тренувальної роботи загальноосвітніх школах, вузах, фізкультурних колективах; планування, контроль та облік підготовки спортсменів в гімнастиці спортивній; засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності; комплексний контроль спеціальної підготовленості; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці спортивній; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

**вміти:**

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;

- забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;

- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати ефективне суддівство на окремих видах багатоборства; визначити порядок проходження видів, розташувати суддівські бригади;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;

- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і, у відповідності до них, визначати завдання навчання; з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії; попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;

- володіти різними формами проведення тренувальних занять, уроків з фізичної культури з особами різного віку і підготовленості; навиками проведення урочних, позаурочних, позашкільних форм занять.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1**

##### **Загальні основи теорії спортивної гімнастики.**

**Тема 1.** Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.

**Тема 2.** Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.

**Тема 3.** Види гімнастики та їх характеристика.

#### **Змістовий модуль 2**

##### **Основи техніки спортивної гімнастики.**

**Тема 4.** Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.

**Тема 5.** Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режими роботи м'язів.

**Тема 6.** Класифікація статичних вправ та силових пересувань, махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.

### **Змістовий модуль 3**

#### **Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.**

**Тема 7.** Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.

### **Змістовий модуль 4**

#### **Змагання і змагальна діяльність.**

**Тема 8.** Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.

**Тема 9.** Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.

**Тема 10.** Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики.

### **Змістовий модуль 5**

#### **Організація і проведення змагань.**

**Тема 11.** Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Розрядні вимоги до композицій юнацьких розрядів.

**Тема 12.** Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Документи суддівства. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».

### **Змістовий модуль 6**

#### **Методика навчання техніко-тактичним діям в спортивній гімнастиці.**

**Тема 13.** Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.

**Тема 14.** Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.

### **Змістовий модуль 7**

#### **Методика тренування в спортивній гімнастиці.**

**Тема 15.** Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.

**Тема 16.** Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.

### **Змістовий модуль 8**

#### **Методика тренування в спортивній гімнастиці.**

**Тема 17.** Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.

**Тема 18.** Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.

### **Змістовий модуль 9.**

#### **Організація НДР в спортивній гімнастиці.**

**Тема 19.** Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.

**Тема 20.** Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.

### **Змістовий модуль 10**

#### **Види підготовки в спортивній гімнастиці.**

**Тема 21.** Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.

**Тема 22** Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.

**Тема 23.** Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці

**Тема 24.** Форми організації навчально-тренувальної роботи.

### **Змістовий модуль 11**

#### **Види підготовки в спортивній гімнастиці.**

**Тема 25.** Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.

**Тема 26.** Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.

**Тема 27.** Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.

### **Змістовий модуль 12**

#### **Види підготовки в спортивній гімнастиці.**

**Тема 28.** Предмет технічної підготовки та її основні задачі. Зміст технічної підготовки.

**Тема 29.** Значення і зміст фізичної підготовки гімнастів різної кваліфікації.

**Тема 30.** Значення психологічної й тактичної підготовки. Основні напрямки підготовки спортсменів різної кваліфікації.

### **Змістовий модуль 13**

**Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивній гімнастиці.**

**Тема 31.** Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки.

Фактори, що обумовлюють успішність спортивного удосконалювання.

**Тема 32.** Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

**Тема 33.** Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.

### **Змістовий модуль 14**

**Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.**

**Тема 34.** Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.

**Тема 35.** Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.

### Змістовий модуль 15

#### Науково-дослідна робота.

**Тема 36.** Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

**Тема 37.** Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1</b>												
<b>Загальні основи теорії спортивної гімнастики</b>												
<b>Тема 1.</b> Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8
<b>Тема 2.</b> Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	10	2	4	-	-	4	14	2	-	-	2	10
<b>Тема 3.</b> Види гімнастики та їх характеристика.	12	2	4	-	2	4	8	-	-	-	-	8
Разом за змістовим модулем 1	30	6	10	-	2	12	30	2	-	-	2	26
<b>Змістовий модуль 2</b>												
<b>Основи теорії спортивної гімнастики</b>												
<b>Тема 4.</b> Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	10	2	4	-	-	4	10	-	2	-	-	8
<b>Тема 5.</b> Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режим роботи м'язів.	10	2	4	-	-	4	8	-	-	-	-	8
<b>Тема 6.</b> Класифікація статичних вправ та силових пересувань, махових вправ, опорних та	10	2	2	-	2	4	12	2	-	-	2	8



акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.													
Разом за змістовим модулем 2	30	6	10	-	2	12	30	2	2	-	2	24	
<b>Змістовий модуль 3</b>													
<b>Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці</b>													
<b>Тема 7.</b> Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.	30	2	16	-	2	10	30	-	-	-	2	28	
Разом за змістовим модулем 3	30	2	16	-	2	10	30	-	-	-	2	28	
<b>Змістовий модуль 4</b>													
<b>Змагання і змагальна діяльність</b>													
<b>Тема 8.</b> Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	10	-	4	-	-	6	10	2	-	-	-	8	
<b>Тема 9.</b> Змагання, як системоутворюючий чинник спорту. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8	
<b>Тема 10.</b> Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики.	12	-	8	-	2	2	12	-	-	-	2	10	
Разом за змістовим модулем 4	30	2	14	-	2	12	30	2	-	-	2	26	
<b>Змістовий модуль 5</b>													
<b>Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики</b>													
<b>Тема 11.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Розрядні вимоги до композицій юнацьких розрядів.	12	2	6	-	-	4	12	-	-	-	-	12	
<b>Тема 12.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Документи суддівства. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	18	2	8	-	2	6	18	-	2	-	2	14	
Разом за змістовим модулем 5	30	4	14	-	2	10	30	-	2	-	2	26	
<b>Змістовий модуль 6</b>													
<b>Методика навчання техніко-тактичним діям в спортивній гімнастиці</b>													
<b>Тема 13.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.	12	4	2	-	2	4	12	2	-	-	2	8	
<b>Тема 14.</b> Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.	18	4	8	-	-	6	18	-	-	-	-	18	
Разом за змістовим модулем 6	30	8	10	-	2	10	30	2	-	-	2	26	

<b>Змістовий модуль 7</b>												
<b>Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 15.</b> Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	16	2	8	-	2	4	16	2	-	-	2	12
<b>Тема 16.</b> Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	14	2	8	-	-	4	14	-	-	-	-	14
Разом за змістовим модулем 7	30	4	16	-	2	8	30	2	-	-	2	26
<b>Змістовий модуль 8</b>												
<b>Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 17.</b> Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	14	2	8	-	-	4	14	-	-	-	-	14
<b>Тема 18.</b> Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	16	2	8	-	2	4	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 8	30	4	16	-	2	8	30	-	2	-	2	26
<b>Змістовий модуль 9</b>												
<b>Організація НДР в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 19.</b> Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	12	2	8			2	12	-	-	-	-	12
<b>Тема 20.</b> Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	18	2	10		2	4	18	-	2	-	2	14
Разом за змістовим модулем 9	30	4	18		2	6	30	-	2	-	2	26
<b>Змістовий модуль 10</b>												
<b>Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 21.</b> Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	2	2	-	2	-	6	2	-	-	2	2
<b>Тема 22.</b> Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	4
<b>Тема 23.</b> Засоби і методи тренування спортсменів в	10	-	10	-	-	-	10	-	2	-	-	8

спортивній гімнастиці												
<b>Тема 24.</b> Форми організації навчально-тренувальної роботи.	10	-	10	-	-	-	10	-	2	-	-	8
Разом за змістовим модулем 10	30	4	24	-	2	-	30	2	4	-	2	22
<b>Змістовий модуль 11</b>												
<b>Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 25.</b> Підстави побудови підготовки спорстменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	10	2	6	-	2	-	10	-	2	-	2	6
<b>Тема 26.</b> Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	10	2	8	-	-	-	10	-	2	-	-	8
<b>Тема 27.</b> Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	10	-	10	-	-	-	10	-	-	-	-	10
Разом за змістовим модулем 11	30	4	24	-	2	-	30	-	4	-	2	24
<b>Змістовий модуль 12</b>												
<b>Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 28.</b> Предмет технічної підготовки та її основні задачі. Зміст технічної підготовки.	14	2	10	-	2	-						
<b>Тема 29.</b> Значення і зміст фізичної підготовки гімнастів різної кваліфікації.	10	2	8	-	-	-						
<b>Тема 30.</b> Значення психологічної й тактичної підготовки. Основні напрямки підготовки спортсменів різної кваліфікації.	6	-	6	-	-	-						
Разом за змістовим модулем 12	30	4	24	-	2	-						
<b>Змістовий модуль 13</b>												
<b>Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 31.</b> Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки. Фактори, що обумовлюють успішність спортивного удосконалювання.	10	2	2	-	2	4						
<b>Тема 32.</b> Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	14	2	8	-	-	4						
<b>Тема 33.</b> Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	-	2	-	-	4						

Разом за змістовим модулем 13	30	4	12	-	2	12						
<b>Змістовий модуль 14</b>												
<b>Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці</b>												
<b>Тема 34.</b> Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	16	2	6	-	2	6						
<b>Тема 35.</b> Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	14	2	6	-	-	6						
Разом за змістовим модулем 14	30	4	12	-	2	12						
<b>Змістовий модуль 15</b>												
<b>Науково-дослідна робота</b>												
<b>Тема 36.</b> Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	14	2	4	-	2	6						
<b>Тема 37.</b> Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	16	2	8	-	-	6						
Разом за змістовим модулем 15	30	4	12	-	2	12						
<b>Усього годин</b>	450	64	232	-	30	124	330	10	14	-	22	284

## 5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики</b>	2	2
1	<b>Тема 3.</b> Види гімнастики та їх характеристика.	2	2
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль. Основи техніки спортивної гімнастики</b>	2	2
2	<b>Тема 6.</b> Класифікація статичних вправ та силових пересувань, махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	2	2
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль. Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці</b>	2	2
3	<b>Тема 7.</b> Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.	2	2
<b>IV</b>	<b>Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність</b>	2	2
4	<b>Тема 10.</b> Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики.	2	2
<b>V</b>	<b>Змістовий модуль. Організація і проведення змагань</b>	2	2
5	<b>Тема 12.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Документи суддівства. Вимоги до роботи	2	2

	бригади «А» і бригади «Б».		
<b>VI</b>	<b>Змістовий модуль. Методика навчання техніко-тактичним діям в спортивній гімнастиці</b>	2	2
6	<b>Тема 13.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.	2	2
<b>VII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	2	2
7	<b>Тема 15.</b> Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	2	2
<b>VIII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	2	2
8	<b>Тема 18.</b> Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	2	2
<b>IX</b>	<b>Змістовий модуль. Організація НДР в спортивній гімнастиці</b>	2	2
9	<b>Тема 20.</b> Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	2	2
<b>X</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	2	2
10	<b>Тема 21.</b> Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	2
<b>XI</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	2	2
11	<b>Тема 25.</b> Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	2	2
<b>XII</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	2	
12	<b>Тема 28.</b> Предмет технічної підготовки та її основні задачі. Зміст технічної підготовки.	2	
<b>XIII</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивній гімнастиці</b>	2	
13	<b>Тема 31.</b> Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки. Фактори, що обумовлюють успішність спортивного удосконалювання.	2	
<b>XIV</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці</b>	2	
14	<b>Тема 34.</b> Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	
<b>XV</b>	<b>Змістовий модуль. Науково-дослідна робота</b>	2	
15	<b>Тема 36.</b> Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	2	
<b>Всього</b>		<b>30</b>	<b>22</b>

## 6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
1	<b>Тема 1.</b> Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	2	-
	<b>Тема 2.</b> Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	4	-
	<b>Тема 3.</b> Види гімнастики та їх характеристика.	4	-
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль. Основи техніки спортивної гімнастики</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
2	<b>Тема 4.</b> Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	4	2
	<b>Тема 5.</b> Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режим роботи м'язів.	4	-
	<b>Тема 6.</b> Класифікація статичних вправ та силових пересувань, махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	2	-
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль. Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці</b>	<b>16</b>	<b>-</b>
3	<b>Тема 7.</b> Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.	16	-
<b>IV</b>	<b>Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
4	<b>Тема 8.</b> Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	4	-
	<b>Тема 9.</b> Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	2	-
	<b>Тема 10.</b> Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики.	8	-
<b>V</b>	<b>Змістовий модуль. Організація і проведення змагань</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
5	<b>Тема 11.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Розрядні вимоги до композицій юнацьких розрядів.	6	-
	<b>Тема 12.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Документи суддівства. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	8	2
<b>VI</b>	<b>Змістовий модуль. Методика навчання техніко-тактичним діям в спортивній гімнастиці</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
6	<b>Тема 13.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.	2	-

	<b>Тема 14.</b> Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.	8	-
<b>VII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	16	-
7	<b>Тема 15.</b> Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	8	-
	<b>Тема 16.</b> Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	8	-
<b>VIII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	16	-
8	<b>Тема 17.</b> Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	8	-
	<b>Тема 18.</b> Режими навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	8	-
<b>IX</b>	<b>Змістовий модуль. Організація НДР в спортивній гімнастиці</b>	18	2
9	<b>Тема 19.</b> Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	8	-
	<b>Тема 20.</b> Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	10	2
<b>X</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	24	4
10	<b>Тема 21.</b> Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	-
	<b>Тема 22.</b> Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	2	-
	<b>Тема 23.</b> Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці	10	2
	<b>Тема 24.</b> Форми організації навчально-тренувальної роботи.	10	2
<b>XI</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	24	4
11	<b>Тема 25.</b> Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	6	2
	<b>Тема 26.</b> Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	8	2
	<b>Тема 27.</b> Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	10	-
<b>XII</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	24	
12	<b>Тема 28.</b> Предмет технічної підготовки та її основні задачі. Зміст технічної підготовки.	10	
	<b>Тема 29.</b> Значення і зміст фізичної підготовки гімнастів різної кваліфікації.	8	

	<b>Тема 30.</b> Значення психологічної й тактичної підготовки. Основні напрямки підготовки спортсменів різної кваліфікації.	6	
<b>XIII</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивній гімнастиці</b>	12	
13	<b>Тема 31.</b> Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки. Фактори, що обумовлюють успішність спортивного удосконалювання.	2	
	<b>Тема 32.</b> Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	8	
	<b>Тема 33.</b> Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	2	
<b>XIV</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці</b>	12	
14	<b>Тема 34.</b> Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	
	<b>Тема 35.</b> Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	
<b>XV</b>	<b>Змістовий модуль. Науково-дослідна робота</b>	6	
15	<b>Тема 36.</b> Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	4	
	<b>Тема 37.</b> Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	2	
<b>Всього</b>		<b>232</b>	<b>14</b>

## 8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль. Загальні основи теорії спортивної гімнастики</b>	<b>12</b>	<b>26</b>
1	<b>Тема 1.</b> Загальні питання з розвитку та становлення спортивної гімнастики. Сучасний стан спортивної гімнастики, досягнення українських гімнастів на міжнародних аренах.	4	8
	<b>Тема 2.</b> Гімнастична термінологія. Основні та додаткові терміни. Повна, скорочена та графічна форма запису.	4	10
	<b>Тема 3.</b> Види гімнастики та їх характеристика.	4	8
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль. Основи техніки спортивної гімнастики</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
2	<b>Тема 4.</b> Елементи кінематики гімнастичних вправ. Складання швидкостей та обертань. Осі обертань тіла гімнаста.	4	8
	<b>Тема 5.</b> Елементи динаміки гімнастичних вправ. Дії сили ваги на опорі та в безопорному положенні. Закон збереження моменту сили, імпульс сили. Режими роботи м'язів.	4	8



	<b>Тема 6.</b> Класифікація статичних вправ та силових пересувань, махових вправ, опорних та акробатичних стрибків, характеристика кожної групи вправ.	4	8
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль. Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
3	<b>Тема 7.</b> Техніко-тактичні дії в спортивній гімнастиці.	10	28
<b>IV</b>	<b>Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
4	<b>Тема 8.</b> Змагання в системі підготовки спортсменів. Результати змагальної діяльності.	6	8
	<b>Тема 9.</b> Змагання, як системо-утворюючий чинник спорту. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань зі спортивної гімнастики.	4	8
	<b>Тема 10.</b> Специфіка змагальної діяльності в окремих видах спортивної гімнастики.	2	8
<b>V</b>	<b>Змістовий модуль. Організація і проведення змагань</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
5	<b>Тема 11.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Розрядні вимоги до композицій юнацьких розрядів.	4	12
	<b>Тема 12.</b> Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики. Документи суддівства. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	6	14
<b>VI</b>	<b>Змістовий модуль. Методика навчання техніко-тактичним діям в спортивній гімнастиці</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
6	<b>Тема 13.</b> Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.	4	8
	<b>Тема 14.</b> Моделювання і дослідження техніки рухів. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.	6	18
<b>VII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
7	<b>Тема 15.</b> Принципи навчання гімнастичним руховим діям. Методи навчання, методичні прийоми, форми організації навчально-тренувального процесу.	4	12
	<b>Тема 16.</b> Закономірності переносу рухового навичку і послідовність розучування вправи в гімнастиці. Методика побудови попередньої уяви про рух, що вивчається.	4	14
<b>VIII</b>	<b>Змістовий модуль. Методика тренування в спортивній гімнастиці</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
8	<b>Тема 17.</b> Методи виправлення помилок і процес навчання гімнастичним руховим діям. Правила і прийоми виправлення помилок, визначення першопричини та ланцюгу помилок.	4	14
	<b>Тема 18.</b> Режимы навчання гімнастичним руховим діям. Методи і прийоми удосконалення навичку. Технічні засоби навчання в гімнастиці.	4	14
<b>IX</b>	<b>Змістовий модуль. Організація НДР в спортивній гімнастиці</b>	<b>6</b>	<b>26</b>
9	<b>Тема 19.</b> Зміст і значення наукового забезпечення в спорті. Основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці.	2	12
	<b>Тема 20.</b> Педагогічні методи наукових досліджень. Методика організації педагогічних методів досліджень.	4	14
<b>X</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	-	<b>22</b>

10	<b>Тема 21.</b> Мета, завдання, зміст та структура тренування спортсменів в спортивній гімнастиці.	-	2
	<b>Тема 22.</b> Загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування.	-	4
	<b>Тема 23.</b> Засоби і методи тренування спортсменів в спортивній гімнастиці	-	8
	<b>Тема 24.</b> Форми організації навчально-тренувальної роботи.	-	8
<b>XI</b>	<b>Змістовий модуль. Види підготовки в спортивній гімнастиці</b>	-	<b>24</b>
11	<b>Тема 25.</b> Підстави побудови підготовки спортсменів. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.	-	6
	<b>Тема 26.</b> Побудова програм занять (мікро-, мезо-, макроциклів) в залежності від етапу багаторічної підготовки.	-	8
	<b>Тема 27.</b> Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.	-	10
<b>XIII</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивній гімнастиці</b>	<b>12</b>	
13	<b>Тема 31.</b> Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки. Фактори, що обумовлюють успішність спортивного удосконалювання.	4	
	<b>Тема 32.</b> Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).	4	
	<b>Тема 33.</b> Планування, контроль, та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці.	4	
<b>XIV</b>	<b>Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці</b>	<b>12</b>	
14	<b>Тема 34.</b> Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	
	<b>Тема 35.</b> Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в спортивній гімнастиці.	6	
<b>XV</b>	<b>Змістовий модуль. Науково-дослідна робота</b>	<b>12</b>	
15	<b>Тема 36.</b> Наукове забезпечення занять гімнастикою, майстерність тренера, звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	6	
	<b>Тема 37.</b> Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в спортивній гімнастиці. Діяльність КНГ.	6	
<b>Всього</b>		<b>124</b>	<b>284</b>

## 10. Методи навчання

Під час викладання курсу «Теорія і методика обраного виду спорту» використовуються: лекції, презентації, розв'язання творчих завдань, домашні завдання, практичні роботи з використанням персональних комп'ютерів.

### Практичні методи навчання:

- на етапі створення уяви про рух та первісної постановки вміння – мовний, наочний, цілісного та розчленованого розучування, метод використання вправ, що підводять до виконання цільової вправи, метод вирішення вузьких рухових завдань, метод ідеомоторного відновлення вправи;

- на етапі постановки навички – метод вправ, що підводять до виконання цільової вправи, цілісний метод, методи стандартної та змінної умови виконання;
- на етапі вдосконалення – змагальний, ігровий, методи стандартної та змінної умови виконання цільової вправи та блоків рухових завдань.

## 11. Методи контролю

- **Поточний контроль.** Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

- **Змістовний модульний контроль.** Проводиться на семінарському занятті після вивчення відповідної теми модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

- **Підсумковий (семестровий) контроль.** Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі диференційного заліку (1, 3, 5, 6, 7 семестр) та іспитом (2, 4, 8 семестр). За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовний модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### 1 курс – денна форма навчання, залік

1 семестр							Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Підсумкова оцінка	
ЗМ 1 – 100			ЗМ 2 – 100				ЗМ 3 – 100
Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	Т-6	Т-7	
30	30	30	30	30	30	80	
СР-10			СР-10			СР-20	

Примітка: ЗМ – змістовний модуль; Т – тема заняття; СР – контроль самостійної роботи.

### 1 курс – денна форма навчання, іспит

2 семестр					Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються			Підсумковий тест (іспит)			
ЗМ 4 – 60			ЗМ 5 – 60		40	100
Т-8	Т-9	Т-10	Т-11	Т-12		
15	15	15	20	20		
СР-15			СР-20			

**1 курс – заочна форма навчання, іспит**

1, 2 семестр										Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються											
ЗМ 1 – 60			ЗМ 2 – 60			ЗМ 3 – 60		ЗМ 4 – 60			
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	T-7		T-8	T-9		
15	15	15	15	15	15	30		15	15	15	
CP-15			CP-15			CP-30		CP-15			

**2 курс – денна форма навчання, залік**

3 семестр						Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						
ЗМ 6 – 100			ЗМ 7 – 100			
T-13		T-14		T-15		
40		40		40		40
20			20			100

**2 курс – денна форма навчання, іспит**

4 семестр						Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							
ЗМ 8 – 60			ЗМ 9 – 60				
T-17		T-18		T-19			
20		20		20		20	
CP-20			CP-20			40	100

**2 курс – заочна форма навчання, іспит**

3, 4 семестр								Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									
ЗМ 5 – 60		ЗМ 6 – 60		ЗМ 7 – 60		ЗМ 8 – 60			
T-11	T-12	T-13	T-14	T-15	T-16	T-17	T-18		
20	20	20	20	20	20	20	20		
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20		40	100

**3 курс – денна форма навчання, залік**

5 семестр						Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						
ЗМ 10 – 100						
T-21		T-22		T-23		
20		20		20		20
CP-20						100

**3 курс – денна форма навчання, залік**

6 семестр						Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						
ЗМ 11 – 100			ЗМ 12 – 100			
T-25	T-26	T-27	T-28	T-29	T-30	
25	25	25	25	25	25	
CP-25			CP-25			100

**3 курс – заочна форма навчання, залік**

5, 6 семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									Підсумкова оцінка
ЗМ 9 – 100		ЗМ 10 – 100				ЗМ 11 – 100			
T-19	T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	T-25	T-26	T-27	
30	30	20	20	20	20	25	25	25	
CP-40		CP-20				CP-25			

**4 курс – денна форма навчання, залік**

7 семестр			
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються			Підсумкова оцінка
ЗМ 13 – 100			
T-31	T-32	T-33	
25	25	25	
CP-25			

**4 курс – денна форма навчання, іспит**

8 семестр					
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				Підсумковий тест (іспит)	Підсумкова оцінка
ЗМ 14 – 60		ЗМ 15 – 60			
T-34	T-35	T-36	T-37		
20	20	20	20		
CP-20		CP-20			

**12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Примітка F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

**12.2. Форма поточного контролю**

1. Загальні питання становлення та розвитку спортивної гімнастики.
2. Виникнення національних систем гімнастики, їх вплив на подальший розвиток сучасної гімнастики.

3. Еволюція програм і правил змагань, засобів спортивної гімнастики.
4. Гімнастична термінологія.
5. Змагання і змагальна діяльність.
6. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.
7. Права й обов'язки тренерів.
8. Права і обов'язки суддів.
9. Загальна класифікація видів гімнастики та їх характеристика.
10. Спортивні види гімнастики.
11. Кінематичні характеристики гімнастичних вправ.
12. Види рівноваги, збереження статичної рівноваги та рівноваги в русі.
13. Режим роботи м'язів.
14. Елементи динаміки гімнастичних вправ, сила ваги, корлісові сили.
15. Реактивна взаємодія ланцюгів тіла. Взаємодія елементів системи «гімнаст-снаряд».
16. Пересувна й обертальна складової опорної реакції.
17. Перерозподіл руху, закон збереження енергії.
18. Структура багаторічного процесу спортивного удосконалення.
19. Завдання, зміст, тривалість етапів багаторічної підготовки гімнастів.
20. Керування підготовкою гімнастів.
21. Типи класифікацій гімнастичних вправ.
22. Класифікація статичних вправ та силових пересувань.
23. Класифікація махових вправ, характеристика кожної групи вправ.
24. Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають.
25. Тестування базової підготовки спортсменів-гімнастів.
26. Етапність навчально-тренувального процесу в гімнастиці.
27. Принципи навчання гімнастичним руховим діям.
28. Дидактичні принципи навчання, характеристика принципу «наочності».
29. Модельні характеристики сучасної гімнастики.
30. Психолого-педагогічні і фізіологічні закономірності навчання в гімнастиці.
31. Методи навчання гімнастичним вправам.
32. Специфічні принципи навчання гімнастичним вправам.
33. Технічні засоби навчання в гімнастиці (гімнастичні снаряди).
34. Технічні засоби навчання в гімнастиці (характеристика допоміжних снарядів і пристроїв).
35. Загальна структура спортивного тренування.
36. Сутність процесу навчання і чинники, що його визначають.
37. Форми підготовки у спортивній гімнастиці.
38. Періодизація підготовки в спортивній гімнастиці.
39. Структура періодів підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний).
40. Типи мікроциклів, їх склад в періодах підготовки.
41. Структура і типи тренувальних занять типи тренувальних занять.
42. Підстави побудови підготовки спортсменів.
43. Зміст тренувального процесу в гімнастиці.
44. Структура тренувального процесу в гімнастиці і початкові передумови планування тренувального процесу.
45. Склад тренувальних занять в окремому мікроциклі в залежності від його спрямованості.
46. Побудова програм занять мезоциклів в залежності від етапу багаторічної підготовки.
47. Види підготовки та їх дослідження в спортивній гімнастиці, предмет технічної підготовки.

48. Теоретичні передумови спортивної орієнтації.
49. Прогностичність спеціальних фізичних якостей і їхня оцінка (гнучкість).
50. Модель сучасного тренера: методична освіченість, педагогічний такт, комунікативні здібності.

### 13. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Опорний конспект лекцій.
3. Методичні посібники, рекомендації, тощо.
4. Мультимедійний лекційний матеріал.
5. Таблиці, плакати.

### 14. Рекомендована література

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.-М.:Физкультура и спорт,2004.-328с
2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современныйлитератор, 2001. – 288 с.
3. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Булатова. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.-240с.
4. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2010.- №6.-С.14-24.
5. Белявский Д.Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич //Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IIМеждунар. науч.-практич. конф. молодых ученых; Минск, 17-18 мая 2006г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.].-Минск,2006.-С. 12-15.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.
7. Ванслов В.В. О музыке и о балете / В.В.Ванслов.-М.: Искусство,2007
- В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 336 с.
8. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытыевозможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп.спорте. –2013. - №2. –С. 57-64.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.
10. Гимнастическая терминология: Справ.по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
11. Гимнастика. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
12. Журавин Н.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 443с.
13. Загревский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. – Омск, 2009. – 223с
14. Кодекс оценок по спортивной акробатике.-М.: Федерация спортивной акробатики России,2001.- 50с., прил
15. Койнова Э.Б. Общаяпедагогикафизическойкультуры и спорта: учебноепособие / Э.Б Койнова – М.: ИНФА, 2007. – 208 с.

16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С.59-72.
19. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
20. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.
21. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2011. – 95 с.
22. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
23. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина.- К.: Олимп. Лит., 2009.-135с.;ил.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – М.: АCADEMA, 2006. – 359 с.
25. Староста В., Хиртц П., Павлова-Староста Т. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Детский тренер. 2000. -№2. -С.2-3.
26. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Марченко Ю.П. и др. Республіканський методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту. -К, 2003. -139с
27. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А.Сорока, Е.И. Сорока // Наука і вища освіта : тези доповідей ХХІІ Міжнар. наук. конф. / Класичний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2014 – С. 642-644
28. Сорока В.А. Методика організації занять засобами акробатики з дітьми молодшого віку в умовах позашкільної роботи. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я для всіх», Ч 2 Полесский государственный университет. – Полесье, 2013 - С. 102-105
29. Сорока В.А. Совершенствование методов отбора и оценки перспективности гимнастов на этапе начальной базовой подготовки / В.А.Сорока, О.І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Ч.1. Минск : БГУФК, 2016. – С. 294-297
30. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали ХІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 177-179
31. Тухватулин Р.М. Управление подготовкой гимнастов. Учебн.пособие для студ. спец. гимнастики институтов и академий ФК. – Смоленск, 2002. – 38с.



- Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. – Смоленск, 2001. – 18с
32. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. - Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.
33. Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
34. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001. –151 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003. – 480 с.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание).// Москва: Академия, 2001. - 103с. - 121с.
37. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. - Львів, 2000. – 184с.
38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. -272с
39. Менхин Ю.В., Менхин А.В.. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с

## 15. Інформаційні ресурси

1. Рекомендована література.
2. Internet – віртуальні (сітьові електронні) бібліотеки, журнали, форуми з дисципліни.  
<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480516>  
<http://inosmi.ru/sports/20160810/237498825.html>  
[https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn\\_4\\_2011](https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_4_2011)  
[https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn\\_1\\_2012](https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_1_2012)

Викладач \_\_\_\_\_ Прізвище І. Б.  
(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Прізвище І. Б.  
(підпис)