

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичного виховання і спорту  
Протокол № 1 від 28. 08. 2023 р  
Укладач: Наталія ПЕТРЕНКО

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ для практичних занять з дисципліни «Теорія і методика гімнастики»

**Метою вивчення дисципліни є** Метою викладання навчальної дисципліни є досягнення здобувачами вищої освіти творчо-продуктивного, креативного мислення, набуття спеціальних знань та здатності їх використовувати у галузі фізичного виховання і спорту

**Завдання:** оволодіти теоретичними знаннями і методичними навичками у проведенні занять і доступних видів тренувань у навчальних установах, ознайомитися з особливостями тренувального процесу і навчально-тренувальної діяльності; оволодіти основами організації занять; знати методики проведення тренувальних та навчальних занять.

### **Очікувані результати навчання навчальної дисципліни:**

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1 Проводити аналіз проблемного кола питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН2 Вміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією з метою супроводу спортсменів для участі у змаганнях різного рівня та різної кваліфікації

РН3 Проводити біомеханічний аналіз рухових дій спортсменів, з використанням сучасних інформаційних технологій, для планування тренувальної діяльності

РН4 Знати та вміти використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань різного рівня та кваліфікації

РН5 Аналізувати й оцінювати нову фахову інформацію, використовувати досвід колег з метою удосконалення тренувального процесу спортсменів

РН6 Застосовувати сучасні форми організації занять за різними формами рухової активності з метою розвитку рухових якостей людини

РН7 Вміти застосовувати популярні види рухової активності оздоровчої спрямованості

РН8 Вміти використовувати практичні навички та знання для організації навчально-тренувального процесу в обраному виді діяльності

### **Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів**

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПР2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПР3 Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПР5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПР8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПР21 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок**

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1 Здатність працювати в команді.

СН2 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

СН3 Здатність бути критичним і самокритичним.

СН4 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СН5 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СН6 Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СН7 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

## ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Номер та назва теми	Кількість годин
Тема 1. Гімнастика у системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами. Завдання та методичні особливості гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Засоби гімнастики. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ Сучасні школи гімнастики	4
Тема 2. Гімнастична термінологія. Зміст і значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією. Форми і правила запису вправ. Класифікація термінів основних засобів гімнастики. Терміни ЗРВ і вільних вправ. Терміни на гімнастичних приладах. Терміни акробатичних вправ. Терміни вправ художньої гімнастики. Терміни прикладних вправ. Терміни стройових вправ.	4
Тема 3. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Види травм та перша невідкладна допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання. Профілактика травматизму у різних видах вправ. Страховка і допомога при навчанні. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства	4
Тема 4. Організація та проведення змагань з гімнастики. Види змагань з гімнастики і їх особливості. Підготовка і проведення змагань. Керівні документи змагань. Характеристика правил змагань Техніка суддівства. Особливості проведення змагань з гімнастики у закладах освіти	4
Тема 5. Основи навчання гімнастичним вправам. Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам. Логічна програма навчання складній руховій дії. Форми організації діяльності учнів при навчанні руховій дії.	4
Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ. Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі. Техніка силових вправ. Техніка махових вправ. Техніка відштовхувань і приземлень. Техніка обертальних рухів. Загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ. Вправи ритмічної гімнастики Вправи для розвитку гнучкості Загальнорозвивальні вправи з предметами та методика їх проведення. Вправи на доріжці. Залікові комбінації. Вибір елементів для виконання залікової комбінації.	18
Тема 7. Основи спортивного тренування у гімнастиці. Мета та завдання спортивного тренування.. Зміст спортивного тренування. Принципи спортивного тренування гімнастів.. Етапи спортивного тренування. Особливості організації і проведення занять різного типу. Періодизація спортивного тренування та особливості його методики у різні періоди. Особливості методики тренувальної роботи з юними гімнастами. Планування тренувального процесу з гімнастики.	6

Тема 8. Структура та зміст занять з гімнастики. Характерні особливості і завдання тренувального заняття з гімнастики. Структура занять. Методика проведення окремих частин заняття.. Педагогічний контроль та аналіз заняття.	4
<b>Всього годин :</b>	<b>48</b>

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН5	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, зали для шейпінгу та аеробіки. Обладнання (гімнастичні палиці, гімнастичні лави, обтяження, драбини координаційні та мотузкові, плечові еспандери

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
2	Захарова О.М., Сметанін С.В. Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 2020. - 42 с.
3	Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Красова І. В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика). Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.
4	Фізичне виховання: Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с
5	Курс лекцій «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (частина 1) з дисципліни «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 74 с.
Допоміжна література	
6	Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

- **Фахові видання України**

- [Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»](#) (Категорія Б)
  - [Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура](#) (Категорія Б)
  - [Єдиноборства](#) (Категорія Б)
  - [Здоров'я, спорт, реабілітація](#) (Категорія А, Scopus)
  - [Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури \(фізична культура і спорт\)](#) (Категорія Б)
  - [Олімпійський та паралімпійський спорт](#) (Категорія Б)
  - [Слобожанський науково-спортивний вісник](#) (Категорія Б)
  - [Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія](#) (Категорія Б)
  - [Спортивна наука та здоров'я людини](#) (Категорія Б)
  - [Спортивний вісник Придніпров'я](#) (Категорія Б)
  - [Теорія та методика фізичного виховання](#) (Категорія А, Scopus)
  - [Теорія і методика фізичного виховання і спорту](#) (Категорія Б)
  - [Теорія і практика фізичної культури і спорту](#)
  - [Український журнал медицини, біології та спорту](#) (Категорія Б)
  - [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](#) (Категорія Б)
  - [Фізичне виховання та спорт](#) (Категорія Б)
- 
- [Acta Balneologica](#) (Web of Science)
  - [Art of medicine](#) (Категорія Б)
  - [European Journal of Sport Science](#) (Scopus, Web of Science)
  - [International Journal of Human Movement and Sports Sciences](#) (Scopus)
  - [International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism](#) (Scopus, Web of Science)
  - [Journal of Sport and Exercise Psychology](#) (Scopus, Web of Science)
  - [Journal of Sports Engineering and Technology](#) (Scopus, Web of Science)
  - [Olympicus](#) (Категорія Б)
  - [Pedagogy of Physical Culture and Sports](#) (Категорія А, Scopus, Web of Science)
  - [Physical education of students](#) (Категорія А, Web of Science)
  - [Rehabilitation and Recreation](#) (Категорія Б)
  - [Sportske Nauke i Zdravlje](#) (Scopus)

## Бази даних

### *Bioline International*

- Електронно-видавничий портал, що забезпечує вільний доступ до якісних актуальних дослідницьких журналів, які видаються в країнах, що розвиваються. Тематика: глобальне розуміння здоров'я (тропічна медицина, інфекційні хвороби, епідеміологія, нові захворювання), біорізноманіття, навколишнє середовище.

### *BioMed Central*

- Видавництво, яке першим представило модель відкритого доступу до публікацій з біології, медицини та суміжних наук. База містить матеріали із **212** рецензованих журналів відкритого доступу з біології, медицини, технологій та суміжних наук, частина з них індексується Thomson Reuters (ISI), має високий Impact Factor.

### *Directory of Open Access Books (DOAB)*

- База даних надає доступ до метаданих та повних текстів книг академічних видавництв у відкритому доступі в мережі Інтернет. Сервіс дає можливість здійснювати пошук книг за такими параметрами: назва книги, автор, ключові слова, анотації до книг, видавець, ISSN/ISBN книги чи за всіма перерахованими елементами.

### *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*

- Онлайн-каталог, який індексує та надає доступ до понад **16 500** повнотекстових рецензованих наукових журналів із відкритим доступом, рецензованих експертами з усіх галузей знань та різними мовами.

### *Google Scholar*

- Вільнодоступна пошукова система, яка індексує повний текст наукових публікацій всіх форматів і дисциплін. Google Scholar містить статті, що опубліковані в журналах, зберігаються в репозитаріях або знаходяться на сайтах наукових спільнот чи окремих науковців.

### *Hindawi*

- Видавництво надає доступ до більш ніж 200 рецензованих наукових журналів відкритого доступу з інженерії, математики, фізики, хімії, комп'ютерних наук, біології, медицини та ін. видавничої корпорації Hindawi.

### Medknow Publication

- Найбільший видавець журналів відкритого доступу в галузі медицини – проєкт глобального видавця Wolters Kluwer Health. Публікує та надає вільний доступ до більше ніж 350 рецензованих журналів.

### MedPix

- Відкрита онлайн база даних медичних зображень. Матеріали колекції розміщено за категоріями захворювань і за профілями пацієнтів. Більшість зображень відразу містять підтверджений діагноз.

### MEDtube

- Платформа електронного навчання виключно для медичних працівників, яка містить відео, зображення, електронні курси з тестами, презентації, вебінари, звіти про клінічні випадки та інші професійні матеріали. Щоб скористатися всім рецензованим вмістом та інструментами ресурсу, потрібно зареєструватися.

### National Center for Biotechnology Information (NCBI)

- Бази даних Національного центру інформації з молекулярної біології.

### Open Academic Journals Index (OAJI)

- Повнотекстова база даних наукових журналів з відкритим доступом, це міжнародна платформа для індексації наукових журналів відкритого доступу.

### Physioplus

- Навчальна платформа для безперервного професійного розвитку фізичних терапевтів. [Детальніше](#).

### PLOS ONE

- Некомерційний науково-видавничий проєкт, спрямований на створення бібліотеки журналів та іншої наукової літератури під вільною ліцензією і в відкритому доступі. *PLOS ONE* містить оригінальні дослідження з природничих, медичних, інженерних, а також суміжних соціальних і гуманітарних наук.



## Research4Life

- Найбільша у світі платформа науково-технічної, природничої, медичної та суспільно-політичної літератури від провідних міжнародних видавців. У доступі – майже 75 тис. книг, понад 12,5 тис. журналів і бази даних. Доступ триватиме до 31 грудня 2022 року. [Детальніше про ресурс.](#)

## ScienceDirect

- Повнотекстова база даних рецензованих наукових статей журналів та розділів книг із понад 2 500 журналів та 39 000 книг видавництва [Elsevier](#). Доступ з локальної мережі та віддалено.

## SciVal

- Один із кращих інструментів моніторингу та аналізу міжнародних наукових досліджень з використанням методів візуалізації та сучасних метрик, бенчмаркінгу, пошуку наукових партнерів, дослідження сучасних наукових трендів та пошуку управлінських рішень, створення унікальних звітів. [Детальніше про ресурс та умови доступу до нього.](#)

## Scopus

- Мультидисциплінарна бібліографічна і реферативна база даних та інструмент для відстеження цитованості статей, опублікованих у наукових виданнях. Scopus пропонує всебічний огляд дослідницьких результатів у різних сферах науки, а також розумні інструменти для відстеження, аналізу та візуалізації досліджень. Розробником та власником Scopus є видавнича корпорація Elsevier. Доступ з локальної мережі університету або [віддалений](#).

## Springer Nature

- Найбільший у світі видавець академічних книг та найвпливовіших світових журналів у сфері відкритих досліджень. У доступі – близько 10 тис. е-книг 2017 р. видавництва. Колекцію книг можна переглянути також в [е-каталозі](#) бібліотеки СумДУ.

## SpringerOpen

-

Архів рецензованих наукових журналів у всіх галузях науки з відкритим доступом видавництва Springer та міждисциплінарна база даних.

### Web of Science

- Мультидисциплінарна бібліографічна і реферативна платформа, на якій розміщено бази наукової літератури та патентів. Ресурс має вбудовані можливості пошуку, аналізу та управління бібліографічною інформацією. Платформа індексує наукову літературу з 1900 року.

### Wiley Open Access

- База даних відкритого доступу, що об'єднує журнали з медицини, біології, неврології, хімії, фізики, метеорології. Всі наукові статті, опубліковані в журналах бази даних Wiley Open Access вільно доступні для читання та завантаження.

### Здоров'я України ІНФОМЕДІА

- Український медичний портал видавничого дому "Здоров'я України". Ресурс надає доступ до перегляду повнотекстових журналів та газет видавничого будинку "Здоров'я України", а також містить актуальну інформацію про інноваційні методики, практичні рекомендації та підтвержені підходи до лікування різних захворювань.

## Корисні ресурси

### Дайджест "Фізичне виховання та спорт"

[Щомісячна актуальна інформація](#) з питань фізичного виховання та спорту, спортивної морфології, олімпійського спорту, новини, публікації, анонси заходів для підвищення кваліфікації. Інформація про педагогічні новації, освітні та наукові ресурси бібліотеки. [Підписатися на розсилку](#).

### Міжбібліотечний абонемент RapidILL

Система міжбібліотечного абонементу [RapidILL](#) дозволяє дослідникам та студентам, які не можуть дістатися до своїх університетських будівель, швидко та легко отримувати доступ зі своїх віддалених місць до колекцій понад 500 провідних бібліотек світу. [Як скористатися ресурсом](#).

### АСОЦІАЦІЇ, ОРГАНІЗАЦІЇ, СПІЛКИ

#### УКРАЇНСЬКІ

- [Міністерство молоді та спорту України](#) – офіційний сайт міністерства.
- [Асоціація ветеранів спорту України](#) – всеукраїнська спілка громадських організацій, яка об'єднує федерації, асоціації, спілки, об'єднання та клуби, що сприяють розвитку ветеранського руху і спорту.
- [Національний олімпійський комітет України \(НОК\)](#) – громадська організація, що опікується участю українських спортсменів у Олімпійських іграх, розширенням міжнародного співробітництва та популяризацією масового спорту і здорового способу життя.
- [Українська асоціація футболу](#) – всеукраїнська громадська спортивна організація, головна мета якої – забезпечення та сприяння зростанню рівня і масовості футболу в Україні.
- [Українська федерація карате](#) – всеукраїнська громадська організація.
- [Федерація волейболу України](#) – всеукраїнська громадська спортивна організація, головна мета якої – сприяння всебічному розвитку всіх видів волейболу в Україні.
- [Федерація кікбоксингу України «ІСКА»](#) – громадська організація, яка опікується забезпеченням високих стандартів проведення поєдинків та міжнародних турнірів та удосконаленням усіх напрямків спортивної діяльності.
- [Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»](#) – всеукраїнська громадська організація у сфері фізичної культури і спорту.

#### МІЖНАРОДНІ

- [International Olympic Committee](#) – керівний орган олімпійського руху.
- [International World Games Association \(IWGA\)](#) є єдиним адміністратором Всесвітніх ігор, які проводяться кожні чотири роки.
- [International Boxing Association \(IBA\)](#) – некомерційна боксерська організація, що санкціонує боксерські бої та надає звання чемпіона світу.

- [Association of IOC Recognised International Sports Federations](#) – неурядова, некомерційна, недискримінаційна організація, заснована та визнана Міжнародним олімпійським комітетом.
- [Professional Footballers' Association \(PFA\)](#) – об'єднання для професійних гравців в Англії та Уельсі. Це найстаріша у світі професійна асоціація спортсменів.
- [WADA](#) – міжнародне незалежне агентство, що очолює всесвітній рух за бездопінговий спорт.
- [TAFISA](#) – міжнародна спортивна федерація, діяльність якої направлена на заохочення фізичної активності заради здоров'я, соціальної взаємодії, інтеграції і спілкування людей у всьому світі.