

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник

“10” серпня 2019 року

О.ПЕТРАЧКОВ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.05 ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	30	20	10	6	-	-	-	10	-	-	4
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	34	20	14	2	-	-	-	16	2	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	30	20	10	2	-	-	-	14	-	-	4
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	24	14	10	2	-	-	-	10	2	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	16	10	6	-	-	-	-	8	2	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	56	36	20	-	-	-	-	32	-	-	4
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	20	10	10	-	-	-	-	8	2	-	-
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	30	20	10	-	-	-	-	14	-	-	6
Усього за навчальну дисципліну		240	150	90	12	-	-	-	112	8	-	18

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер семестру (курсу навчання), номер та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		30	20	10	I півріччя 1 курсу (1 семестр)		
		6	6	-	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання.		
1.	Л-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики. Атлетизм.</p> <ol style="list-style-type: none"> Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна. Класифікація видів гімнастики. Види атлетизму. 	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-33]
2.	Л-2	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 2.</u> Гімнастична термінологія. Вихідні положення.</p> <ol style="list-style-type: none"> Гімнастична термінологія. Вихідні положення. Положення ніг, рук, тулуба і голови в різних умовах виконання вправ. Положення тіла в упорах (мішаних і простих). На підлозі, на гімнастичній лаві. На перекладині, брусах, колоді. Положення тіла у висах (мішаних і простих). 	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-33]
3.	Л-3	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 3.</u> Правила техніки безпеки. Попередження травматизму.</p> <ol style="list-style-type: none"> Характеристика травм на заняттях з гімнастики й перша допомога. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні заходи запобігання травматизму на заняттях з гімнастики. Застосування прийомів страховки, допомоги та самостраховки. 	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
		20	10	10	Тема 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.		
4.	П-1	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 1.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>1. Розучування і тренування вправи № 14 – вправа на гнучкість.</p> <p>2. Розучування і тренування вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах.</p> <p>3. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину.</p> <p>4. Тренування виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині.</p> <p>5. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
5.	СЗ-1	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 2.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>1. Розучування і тренування вправи № 14 – вправа на гнучкість;</p> <p>2. Розучування і тренування вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах;</p> <p>3. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину.</p> <p>4. Тренування виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині.</p> <p>5. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-16]
6.	П-2	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 3.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>1. Навчання техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика).</p> <p>2. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину.</p> <p>3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз.</p> <p>4. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
7.	СЗ-2	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 4.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>1. Навчання техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика).</p> <p>2. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину.</p> <p>3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз.</p> <p>4. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	П-3	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 5.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. Розучування і тренування вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; Тренування вправи № 10–а – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині; Розучування і тренування комбінації вільних вправ; 4. Розучування і тренування вправи № 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
9.	СЗ-3	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 6.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Навчання техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Навчання техніки виконання перемахів та однойменних кіл на коні з ручками. 3. Закріплення техніки виконання стрибка зігнувши ноги через козла. 4. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. 5. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-16]
10.	П-4	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 7.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Навчання техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 4. Навчання техніки виконання перемахів та однойменних кіл на коні з ручками. 5. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. 6. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
11.	СЗ-4	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 8.</u> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ. 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Навчання техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 4. Навчання техніки виконання перемахів та однойменних кіл на коні з ручками. 5. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. 6. Комплексне тренування.</p>	Гімнастична зала, СОІ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
12.	П-5	2	2	-	<p><i>Тема 2. Заняття 9.</i> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10–а – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 5. Закріплення техніки виконання перемахів та однойменних кіл на коні з ручками. 6. Комплексне тренування. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
13.	СЗ-5	2	-	2	<p><i>Тема 2. Заняття 10.</i> Навчання техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10–а – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 5. Закріплення техніки виконання перемахів та однойменних кіл на коні з ручками. 6. Комплексне тренування. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-16]
14.	ДЗ-1	4	4	-	<p>Диференційний залік № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
		34	20	14	II півріччя 1 курсу (2 семестр)		
		34	20	14	Тема 3. Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.		
15.	Л-4	2	2	-	<p><i>Тема 3. Заняття 1.</i> Правила запису гімнастичних вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Запис загальнорозвиваючих вправ. 2. Запис вправ з предметами. 3. Запис вправ на приладах. 4. Запис вільних вправ. 	Комп'ютер, проєктор, слайди, указка	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
16.	П-6	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 2.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
17.	СЗ-6	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 3.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
18.	П-7	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 4.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
19.	СЗ-7	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
20.	П-8	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-32]
21.	СЗ-8	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 7.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
22.	П-9	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 8.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-32]
23.	СЗ-9	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 9.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
24.	П-10	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-32]
25.	СЗ-10	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
26.	П-11	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 12.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
27.	СЗ-11	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 13.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	П-12	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 14.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ. 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 2. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
29.	СЗ-12	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 15.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання акробатичних вправ; 2. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками; 3. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №11–а – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах; 2. Навчання техніки виконання вправи №12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину; 3. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
30.	П-13	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 16.</u> Навчання, закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання техніки виконання акробатичних вправ. Навчання техніки виконання гімнастичних вправи на коні з ручками. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання техніки виконання вправи № 11–а – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. Навчання техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. Розвиток гнучкості за допомогою вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
31.	РК-1	2	2	-	<p>Рубіжний контроль № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> Перевірка теоритичної та методичної підготовки. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-33]
		30	20	10	І півріччя 2 курсу (3 семестр)		
		30	20	10	Тема 4. Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.		
32.	Л-5	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Гімнастичні вправи у Збройних Силах України.</p> <ol style="list-style-type: none"> Опис гімнастичних вправ з розділу фізичної підготовки «Гімнастика та атлетична підготовка» у Збройних Силах України. Характеристика нормативних основ гімнастичних вправ для курсантів ВВНЗ. Перелік гімнастичних вправ для різних родів військ. 	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-33]
33.	П-14	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> Тренування вправи № 10-а – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. Тренування виконання вправи № 11 – а, навчання вправи № 11-б – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. Тренування вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. Комплексне тренування. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
34.	СЗ-13	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання вправи № 21, 21– а, – стійка на руках, ходіння на руках. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу, №7 – ривок гирі 8, 16, 24 кг. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]
35.	П-15	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання вправи № 21, 21– а, – стійка на руках, ходіння на руках. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу, №7 – ривок гирі 8, 16, 24 кг. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
36.	П-16	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 5.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 2. Навчання техніки виконання вправи № 13–г – комплекс вільних вправ № 4. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. 6. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 5 – комплексна силова вправа. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
37.	СЗ-14	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 6.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 13– г – комплекс вільних вправ № 4. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 5 – комплексна силова вправа. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]
38.	ПЗ-17	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 7.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 3 – підйом силою на перекладині. 2. Навчання техніки виконання вправи № 13–в – комплекс вільних вправ № 3. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 5. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині та вправи № 1 – підтягування на перекладині. 6. Розвиток гнучкості за допомогою та вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
39.	СЗ-15	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 8.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 3 – підйом силою на перекладині. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток гнучкості за допомогою та вправи № 14 – вправа на гнучкість. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 13–в – комплекс вільних вправ № 3. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині та вправи № 1 – підтягування на перекладині. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]
40.	П-18	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 9.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 2. Навчання техніки виконання вправи № 13–г – комплекс вільних вправ № 4. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 21, 21–а – стійка на руках, ходіння на руках. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 5. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 3 – підйом силою на перекладині та вправи № 1 – підтягування на перекладині. 6. Розвиток координації за допомогою та вправи № 8 – комплексна вправа на спритність. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
41.	СЗ-16	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 10.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 3 – підйом силою на перекладині та вправи № 1 – підтягування на перекладині. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 13–г – комплекс вільних вправ № 4. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 21, 21–а – стійка на руках, ходіння на руках. 3. Розвиток координації за допомогою та вправи № 8 – комплексна вправа на спритність. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
42.	П-19	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 11.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 21, 21–а – стійка на руках, ходіння на руках. 2. Навчання техніки виконання вправи № 4, 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 4, 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 5. Закріплення техніки виконання вправи № 13–в – комплекс вільних вправ № 3. 6. Розвиток координації за допомогою вправи № 18 – комплексна координаційна вправа. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
43.	П-20	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 12.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 21, 21–а – стійка на руках, ходіння на руках. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 4, 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 3. Розвиток координації за допомогою вправи № 18 – комплексна координаційна вправа. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 4, 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 13–в – комплекс вільних вправ № 3. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
44.	СЗ-17	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 13.</u> Закріплення та удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. Організація та методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 21–а – ходіння на руках. 2. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 5 – комплексна силова вправа. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 4–а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні та вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]
45.	ДЗ-2	4	4	-	<p>Диференційний залік № 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-28]

1	2	3	4	5	6	7	8
					II півріччя 2 курсу (4 семестр)		
		24	14	10	Тема 5. Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.		
46.	Л-6	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 1.</u> Правила змагань та суддівства у спортивній гімнастиці. 1. Організація проведення змагань. 2. Судді. 3. Секретаріат. 4. Суддівство змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
47.	П-21	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 2.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять. 1. Тренування вправи №10-а, б – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 2. Тренування виконання вправи №11 – а, б – зіскок боком з поворотом на 90 ° на брусах. 3. Тренування вправи №б – піднімання двох гир по довгому циклу. 4. Комплексне тренування (коловий метод тренування).	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
48.	СЗ-18	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 3.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять. 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання вправи №21, 21– а, – стійка на руках, ходіння на руках. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 4. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № б – піднімання двох гир по довгому циклу, № 7 – ривок гирі 8, 16, 24 кг. 5. Комплексне тренування за допомогою естафети.	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
49.	П-22	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 4.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять. 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання вправи №21, 21– а – стійка на руках, ходіння на руках. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи №б – піднімання двох гир по довгому циклу, №7 – ривок гирі 8, 16, 24 кг. 4. Комплексне тренування (естафета).	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
50.	СЗ-19	2	-	2	<p><u>Тема 5. Заняття 5.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вправи № 10-б – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 2. Вдосконалення техніки виконання вправи № 13-г – комплекс вільних вправ № 4. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання вправи № 19 – кут в упорі на брусах, вправи № 5 – комплексна силова вправа та вправи № 12-а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-14]
51.	П-23	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 6.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 4, 4-а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині. 3. Організація комплексного тренування за допомогою естафети. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 13- г – комплекс вільних вправ № 4. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 5 – комплексна силова вправа. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
52.	СЗ-20	2	-	2	<p><u>Тема 5. Заняття 7.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 3 – підйом силою на перекладині. 2. Навчання техніки виконання вправи № 13-в – комплекс вільних вправ № 3. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 4. Навчання техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 5. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині та вправи № 1 – підтягування на перекладині. 6. Розвиток гнучкості за допомогою та вправи № 14 – вправа на гнучкість. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
53.	П-24	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 8.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять. Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 3 – підйом силою на перекладині. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 3. Організація комплексного тренування за колового тренування. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 13–в – комплекс вільних вправ № 3. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині. 3. Організація комплексного тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
54.	С3-21	2	-	2	<p><u>Тема 5. Заняття 9.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи №6 – піднімання двох гир по довгому циклу. 2. Навчання техніки виконання вправи № 13 – в,г – комплекс вільних вправ № 3, 4. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 21, 21–а – стійка на руках, ходіння на руках. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 5. Навчання техніки виконання вправи № 9 - стрибки зі скакалкою. 6. Розвиток координації за допомогою та вправи № 8 – комплексна вправа на спритність. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-14]
55.	П-25	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 10.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 2. Вдосконалення техніки виконання вправи № 19 – кут в упорі на брусах та вправи № 20 – утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз. 3. Розвиток силової витривалості за допомогою вправи №6 – піднімання двох гир по довгому циклу, №7 – ривок гирі 8, 16, 24 кг. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12–а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 5. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
56.	П-26	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 11.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <p>Методична практика за першим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 12-а – стрибок ноги нарізно через козла у довжину. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 8 - Комплексна вправа на спритність. 3. Розвиток координації за допомогою вправи № 18 – комплексна координаційна вправа. <p>Методична практика за другим завданням:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання вправи № 4, 4-а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 2. Закріплення техніки виконання вправи № 11-б – зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах. 3. Закріплення техніки виконання вправи № 13-в – комплекс вільних вправ № 3. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-14]
57.	СЗ-22	2	-	2	<p><u>Тема 5. Заняття 12.</u> Етапи навчання гімнастичним вправам. Методика проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вправи №21, 21-а – стійка на руках, ходіння на руках. 2. Вдосконалення техніки виконання вправи № 4, 4-а – згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні. 3. Вдосконалення техніки виконання вправи № 11-б – зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах. 4. Закріплення техніки виконання вправи № 12 – стрибок ноги нарізно через коня у довжину. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-14]
58.	РК-2	2	2	-	<p>Рубіжний контроль № 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної та методичної підготовки. 2. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[9-18]
		16	10	6	І півріччя 3 курсу (5 семестр)		
		16	10	6	Тема 6. Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.		

1	2	3	4	5	6	7	8
59.	П-27	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання викруту вперед у вис зігнувшись на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
60.	П-28	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання підйому розгином на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання стрибка способом «ноги нарізно» через коня у довжину. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
61.	СЗ-23	2	-	2	<p><u>Тема 6. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання підйому розгином – кут в упорі на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «ноги нарізно» через коня у довжину. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
62.	П-29	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Закріплення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
63.	СЗ-24	2	-	2	<p><u>Тема 6. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
64.	П-30	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Вдосконалення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 5. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 6. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
65.	СЗ-25	2	-	2	<p><u>Тема 6. Заняття 7.</u> Підготовка до модульного контролю.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання вільних вправ (акробатика). 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Комплексне тренування (коловий метод тренування). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
66.	РК-3	2	2	-	<p>Рубіжний контроль № 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної та методичної підготовки. 2. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-33]
		56	36	20	II півріччя III курсу (6 семестр)		
		56	36	20	Тема 7. Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.		
67.	П-31	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 1.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
68.	П-32	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 2.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. <p>Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 5. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
69.	СЗ-26	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 3.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
70.	П-33	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 4.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
71.	П-34	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 5.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
72.	СЗ-27	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 6.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
73.	П-35	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 7.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
74.	П-36	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 8.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
75.	СЗ-28	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 9.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
76.	П-37	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 10.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
77.	П-38	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 11.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
78.	СЗ-29	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 12.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
79.	П-39	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 13.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
80.	П-40	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 14.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
81.	СЗ-30	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 15.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
82.	П-41	4	4	-	<p><u>Тема 7. Заняття 16.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
83.	СЗ-31	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 17.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
84.	П-42	4	4	-	<p><u>Тема 7. Заняття 18.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
85.	П-43	4	4	-	<p><u>Тема 7. Заняття 19.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
86.	СЗ-32	8	-	8	<p><u>Тема 7. Заняття 20.</u> Розвиток фізичних якостей виконання під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Вдосконалення техніки виконання стрибка способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
87.	ДЗ-3	4	4	-	<p>Диференційний залік № 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
		20	10	10	І півріччя 4 курсу (7 семестр)		
		20	10	10	Тема 8. Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань.		
88.	П-44	4	4	-	<p><u>Тема 8. Заняття 1.</u> Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ та розвиток фізичних якостей.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 5. Вдосконалення техніки виконання комплексу вільних вправ (акробатика). 6. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
89.	С-33	6	-	6	<p><u>Тема 8. Заняття 2.</u> Особливості проведення комплексних занять з використанням засобів гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведення комплексних занять з використанням засобів гімнастики. 2. Структура, організація і методика проведення навчально-тренувальних занять з використанням засобів гімнастики. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18]
90.	П-45	2	2	-	<p><u>Тема 8. Заняття 3.</u> Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація змагань зі спортивної гімнастики (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 2. Порядок оцінки гімнастичних вправ (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
91.	П-46	2	2	-	<p><u>Тема 8. Заняття 4.</u> Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація змагань зі спортивної гімнастики (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 2. Порядок оцінки гімнастичних вправ (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]

1	2	3	4	5	6	7	8
92.	С-34	4	-	4	<p><u>Тема 8. Заняття 5.</u> Порядок оцінки гімнастичних вправ. Організація змагань.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація змагань зі спортивної гімнастики (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 2. Порядок оцінки гімнастичних вправ (вільні вправи, опорний стрибок, бруси, перекладина, кінь з ручками). 	Гімнастична зала, СОІ	[3-16]
93.	РК-4	2	2	-	<p>Рубіжний контроль № 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної і методичної підготовки. 2. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[3-33]
					II півріччя 4 курсу (8 семестр)		
		30	20	10	Тема 9. Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.		
94.	П-47	4	4	-	<p><u>Тема 9. Заняття 1.</u> Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на перекладині. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
95.	П-48	4	4	-	<p><u>Тема 9. Заняття 2.</u> Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-18; 20-33]
96.	С-35	4	-	4	<p><u>Тема 9. Заняття 3.</u> Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[3-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
97.	П-49	2	2	-	<p><i>Тема 9. Заняття 4.</i> Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[3-33]
98.	П-50	4	4	-	<p><i>Тема 9. Заняття 5.</i> Вдосконалення елементів гімнастичних вправ.</p> <p>Методична практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на кільцях. 2. Закріплення техніки виконання стрибка «боком» вправо (вліво) через коня. 3. Вдосконалення техніки виконання комплексу гімнастичних вправ на коні з ручками. 4. Комплексне тренування за допомогою естафети. 	Гімнастична зала, СОІ	[3-33]
99.	С-36	6	-	6	<p><i>Тема 9. Заняття 6.</i> Підготовка до екзамену.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичне завдання. 2. Методичне завдання. 3. Комбінація вільних вправ (акробатика). 4. Комбінація вправ на коні з ручками. 5. Комбінація вправ на перекладині. 6. Комбінація вправ на брусах. 7. Стрибок способом «зігнувши ноги» через коня у довжину. 8. Комбінація вправ на кільцях. 	Гімнастична зала, СОІ	[3-16]
100.	Е	6	6	-	<p>Екзамен.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки. 	Гімнастична зала, СОІ	[1-33]

Примітка:

СОІ – спортивне обладнання та інвентар (секундомір, гімнастичні снаряди, тренажери, гірі, гімнастичні мати, обладнання та м'ячі для спортивних ігор).

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анохін Є.Д. Ранкова гімнастика: навч.-метод. посіб. / Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Л. ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 1998 р. – 86 с.
2. Бражник І. А Гімнастика : підр. / Бражник І. А [та ін.]. – Київ. – 1962. – 488 с.
3. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.- метод. посіб. – Львів, 2002. – 215 с.
4. Бутовский А.Д. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Вольные движения / А.Д.Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 6 – 132.
5. Бутовский А.Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики / А. Д. Бутовский. // Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский; [Укл. С.Н. Бубка, М.М. Булатова]. – Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – С. 110–276.
6. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. пос. / под. общ. ред. Кислий А.Н. – С-Пб. ВІВК. 1999.
7. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие [для учащихся пед. уч-щ] / Меньшиков Н. К., Журавлин М. Л., Скрябин Н. Д. [и др.]: [под ред. Н. К. Меньшиков]. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.: ил.
8. Гімнастична термінологія : [навч. посіб.] / Ю.М. Салаямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл.
9. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / Упоряд. Бакалій В.П. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 192 с. (Бібліотека вчителя фізичної культури)
10. Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (2001 р.).
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [підручник] / Матвеев Л.П. – К.,”ФКіС”, 1991. —543 с.
12. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
13. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник / під заг. ред. генерал-полковника Кириченка С.О. – К: УФП ЗСУ, 2006. - 283 с.
14. Методичні рекомендації по проведенню уроків ритмічної гімнастики (для самостійної роботи студентів) / [уклад.В.М. Завадич, Т.Т. Ротерс]. – Луганськ, 2000. – 24 с.
15. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Сениця. – Львів, 2001. – 100 с.
16. Обов’язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики (Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів, секцій та гуртків). – Львів : ЛДУФК, 2018. – 140 с.
17. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо - професійних програм, програм та робочих навчальних програм з нвч дисципл “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 - 60 с.
18. Організація і проведення занять з гімнастики: навч. – метод. посіб. / Макаров І.К., Божко С.А. – К.. ВІТІ НТУУ «КПІ» МОУ 2005.
19. Палей Л. Гимнастика на каждый день /Л. Палей – Мир и образование, Оникс, 2011. – 96 с.

20. Петрина Р. Л. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 114 с.
21. Пивовар О.С. Гімнастика: навч. посіб. / Пивовар О.С. – Полтава. 1990. – 88 с.
22. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. — 552 с.
23. Спортивная гимнастика : [учебник для ин-тов физ. культ.] / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
24. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
25. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2018. – Т. 1. – 391 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2018. – Т. 2. – 367 с.
27. Техника выполнения, методика обучения и оценка упражнений по гимнастики и атлетической подготовки в НФП-2001: учеб. пос. / Ложкина В.А., Павлова Г.А. – С-Пб. ВИВК. 2003.
28. Тимчасова настанова з фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України (НФП-2014).
29. Упражнения ритмической гимнастики на занятиях по физической культуре в школе / [сост.Т.Т. Ротерс, А.М. Скалаух]. – Ворошиловград, 1985. – 27 с.
30. Фізична культура в школі : [методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка]. – К. : Літера ЛТД, 2009. — 176 с.
31. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В.Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.
32. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
33. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с. іл.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки курсантів денної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 1, 3 та 6 семестрах – диференційований залік, на 8 семестрі – екзамен.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Перелік типових питань для проведення першого диференційованого заліку.

Перше питання(теоретичні).

1. Дати визначення основним стройовим поняттям: стрій, шеренга, колона, фронт, інтервал, дистанція.
2. Дати визначення основним поняттям термінологія виконання вправ.
3. Дати визначення основним поняттям техніки виконання вправ.
4. Дати визначення спрямованості занять з гімнастики.
5. Назвіть зміст та час підготовчої частини занять.
6. Назвіть зміст та час основної частини занять.
7. Назвіть зміст та час заключної частини занять.
8. Назвати послідовність навчання та розкрити його зміст.
9. Назвати способи проведення загальнорозвиваючих вправ.
10. Назвати команди які подаються на заняттях з гімнастики.
11. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
12. Доповісти обладнання місць для проведення занять в гімнастичних залах та містечках.
13. Доповісти вимоги до запису гімнастичних вправ.
14. Доповісти термінологію вправи № 10 “Зіскок махом назад з поворотом на 90°” на перекладині для І і П курсів.
15. Доповісти термінологію вправи № 11 “Зіскок боком з поворотом на 90°” на брусах для І і П курсів.
16. Доповісти мету, час та порядок проведення підготовчої частини заняття з гімнастики
17. Доповісти мету, час та порядок проведення заключної частини заняття з гімнастики.
18. Дати визначення основним стройовим поняттям: стрій, шеренга, колона, фронт, інтервал, дистанція.
19. Назвати послідовність навчання гімнастичним вправам та розкрити його зміст.
20. Доповісти умови виконання вправи № 3 “Підйом обертом” на перекладині.

21. Доповісти умови виконання вправи № 9 “Комплексно-силова вправа”.
22. Доповісти умови виконання вправи № 2 “Підтягування на перекладині”.
23. Доповісти зміст, час та порядок проведення РФЗ та які команди подаються на РФЗ у ВІ.

Друге питання (методичні).

1. Провести стройові прийоми на місці.
2. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
3. Провести загальнорозвиваючі вправи під час бігу способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
4. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
5. Провести навчання окремій вправі “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи”.
6. Провести навчання окремій вправі на перекладині “Розмахування”.
7. Провести навчання окремій вправі на брусах “Розмахування в упорі на плечах”.
8. Провести навчання положенням “Зіскоку”, “Наскоку”.
9. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці в парах.
10. Провести тренування комплексу вільних вправ № 1, № 2 способом “потокком”.
11. Провести підготовчі вправи з гімнастики.
12. Провести тренування вправи № 2 “Підтягування” на перекладині на одному навчальному місці.
13. Провести тренування комплексу вільних вправ № 1, № 2 способом “потокком”.
14. Провести заключну частину заняття з гімнастики.
15. Провести естафету змагальним способом.
16. Провести тренування вправи № 10 “Зіскок махом назад з поворотом на 90°” на перекладині на декількох навчальних місцях.
17. Провести навчання розмахуванням на перекладині.
18. Провести навчання розмахуванням в упорі на плечах.
19. Провести підготовчу частину заняття з гімнастики.

Третє питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовки.

Перелік типових питань для проведення другого диференційованого заліку.

Перше питання(теоретичні)

1. Назвати способи проведення загальнорозвиваючих вправ та їх застосування.
2. Доповісти структуру та зміст навчального заняття з гімнастики.

3. Доповісти значення гімнастичної термінології та техніки виконання вправ.
4. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
5. Спрямованість занять з гімнастики
6. Доповісти порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.
7. Доповісти команди які подаються під час тренування гімнастичних вправ на декількох навчальних місцях.
8. Написання плану-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики.
9. Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
10. Доповісти оцінку гімнастичних вправ під час перевірки.
11. Написати план-конспект навчально-тренувального заняття з гімнастики.
12. Доповісти команди, які подаються на заняттях з гімнастики.
13. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на перекладині.
14. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на брусах.
15. Доповісти способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
16. Назвати мета, час, зміст та порядок проведення підготовчої частини заняття з гімнастики.
17. Назвати способи проведення загально-розвиваючих вправ.
18. Назвати мету, час, зміст та порядок проведення заключної частини заняття з гімнастики.
19. Доповісти чим досягається навантаження та щільність на заняттях з гімнастики.
20. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 1.
21. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 2.
22. Умови виконання вправи № 8 “присідання з гирею 24 кг.”
23. Назвати підготовчі вправи для виконання вправи №12 “стрибок через коня в довжину”.
24. Спрямованість занять з гімнастики.
25. Оцінка і перевірка гімнастичних вправ.
26. навантаження та щільність занять з гімнастики?
27. Визначення основних стройових понять: стрій, шеренга, фронт, колона, інтервал, дистанція.
28. Послідовність навчання гімнастичним вправам та його особливості.
29. Визначення гімнастичної Порядок складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття з гімнастики.
30. Способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
31. Мета, час та зміст навчального заняття з гімнастики.
32. Чим досягається термінології та техніки виконання вправ
33. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на перекладині.
34. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на брусах.
35. Термінологія вправи № 10 на перекладині.
36. Термінологія вправи № 11 на брусах.
37. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

38. Порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.

Друге питання (методичні).

1. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
2. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
3. Провести загальнорозвиваючі вправи під час бігу способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
4. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
5. Провести навчання вправи № 3 “Підйом обертом” на перекладині на одному навчальному місці.
6. Провести навчання вправи № 11 “Зіскок боком з поворотом на 90°” на брусах.
7. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом (за призначенням).
8. Провести тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях.
9. Провести тренування вправи № 2 “підтягування на перекладині фронтальним способом”.
10. Провести навчання вправи на перекладині “підйом розгином”.
11. Провести навчання вправи на брусах “підйом розгином”.
12. Провести навчання комплексу вільних вправ № 1.
13. Провести навчання комплексу вільних вправ № 2.
14. Провести навчання вправи № 12 “стрибок через коня в довжину”.
15. Провести навчання положенням зіскоку та наскоку на гімнастичний снаряд.
16. Провести тренування вправи № 3 “підйом обертом на декількох навчальних місцях”.
17. Провести заключну частину заняття з гімнастики.
18. Провести ранкову фізичну зарядку з особовим складом роти.
19. Провести навчання вправи № 10 на перекладині.
20. Провести навчання вправи № 11 на брусах.
21. Провести тренування підготовчих вправ № 10, 11, 12 в складі підрозділу.
22. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом: ”Назвати, показати, провести”.
23. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом : “Назвати, провести”.
24. Проведення загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Потоком”.
25. Проведення тренування вправи № 2 фронтальним способом.
26. Проведення тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях коловим способом.
27. Проведення навчання гімнастичним положенням “Наскоку “ та “Зіскоку”.
28. Проведення заключної частини заняття з гімнастики.
29. Провести комплексне тренування на декількох навчальних місцях.
30. Провести підготовчу частину заняття з гімнастики.
31. Провести навчання гімнастичного елемента на перекладині “Підйом розгином”.

32. Провести навчання гімнастичного елементу на брусах “Підйом розгином”.
33. Провести навчання вправи № 12 “Стрибок через коня”.
34. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, провести”.
35. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, показати провести”.
36. Провести тренування вправи № 3 “Підйом обертом”.
37. Провести навчання та удосконалення гімнастичної вправи на брусах “Зіскок боком з поворотом на 90°” для старших курсів.
38. Провести естафету змагальним методом.

Трете питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовки.

Перелік типових питань для проведення третього диференційованого заліку.

Перше питання(теоретичні)

1. Назвати способи проведення загальнорозвиваючих вправ та їх застосування.
2. Доповісти структуру та зміст навчального заняття з гімнастики.
3. Доповісти значення гімнастичної термінології та техніки виконання вправ.
4. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
5. Спрямованість занять з гімнастики
6. Доповісти порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.
7. Доповісти команди які подаються під час тренування гімнастичних вправ на декількох навчальних місцях.
8. Написання плану-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики.
9. Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
10. Доповісти оцінку гімнастичних вправ під час перевірки.
11. Написати план-конспект навчально-тренувального заняття з гімнастики.
12. Доповісти команди, які подаються на заняттях з гімнастики.
13. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на перекладині.
14. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на брусах.
15. Доповісти способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
16. Назвати мета, час, зміст та порядок проведення підготовчої частини заняття з гімнастики.
17. Назвати способи проведення загально-розвиваючих вправ.
18. Назвати мету, час, зміст та порядок проведення заключної частини заняття з гімнастики.
19. Доповісти чим досягається навантаження та щільність на заняттях з гімнастики.
20. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 1.

21. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 2.
22. Умови виконання вправи № 8 “присідання з гирею 24 кг.”
23. Назвати підготовчі вправи для виконання вправи №12 “стрибок через коня в довжину”.
24. Спрямованість занять з гімнастики.
25. Оцінка і перевірка гімнастичних вправ.
26. навантаження та щільність занять з гімнастики?
27. Визначення основних стройових понять: стрій, шеренга, фронт, колона, інтервал, дистанція.
28. Послідовність навчання гімнастичним вправам та його особливості.
29. Визначення гімнастичної Порядок складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття з гімнастики.
30. Способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
31. Мета, час та зміст навчального заняття з гімнастики.
32. Чим досягається термінології та техніки виконання вправ
33. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на перекладині.
34. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на брусах.
35. Термінологія вправи № 10 на перекладині.
36. Термінологія вправи № 11 на брусах.
37. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
38. Порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.

Друге питання (методичні).

1. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
2. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
3. Провести загальнорозвиваючі вправи під час бігу способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
4. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
5. Провести навчання вправи № 3 “Підйом обертом” на перекладині на одному навчальному місці.
6. Провести навчання вправи № 11 “Зіскок боком з поворотом на 90°” на брусах.
7. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом (за призначенням).
8. Провести тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях.
9. Провести тренування вправи № 2 “підтягування на перекладині фронтальним способом”.
10. Провести навчання вправи на перекладині “підйом розгином”.
11. Провести навчання вправи на брусах “підйом розгином”.
12. Провести навчання комплексу вільних вправ № 1.
13. Провести навчання комплексу вільних вправ № 2.
14. Провести навчання вправи № 12 “стрибок через коня в довжину”.

15. Провести навчання положенням зіскоку та наскоку на гімнастичний снаряд.
16. Провести тренування вправи № 3 “підйом обертом на декількох навчальних місцях”.
17. Провести заключну частину заняття з гімнастики.
18. Провести ранкову фізичну зарядку з особовим складом роти.
19. Провести навчання вправи № 10 на перекладині.
20. Провести навчання вправи № 11 на брусах.
21. Провести тренування підготовчих вправ № 10, 11,12 в складі підрозділу.
22. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом: ”Назвати, показати, провести”.
23. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом : “Назвати, провести”.
24. Проведення загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Потоком”.
25. Проведення тренування вправи № 2 фронтальним способом.
26. Проведення тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях коловим способом.
27. Проведення навчання гімнастичним положенням “Наскоку “ та “Зіскоку”.
28. Проведення заключної частини заняття з гімнастики.
29. Провести комплексне тренування на декількох навчальних місцях.
30. Провести підготовчу частину заняття з гімнастики.
31. Провести навчання гімнастичного елемента на перекладині “Підйом розгином”.
32. Провести навчання гімнастичного елемента на брусах “Підйом розгином”.
33. Провести навчання вправи № 12 “Стрибок через коня”.
34. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, провести”.
35. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, показати провести”.
36. Провести тренування вправи № 3 “Підйом обертом”.
37. Провести навчання та удосконалення гімнастичної вправи на брусах “Зіскок боком з поворотом на 90°” для старших курсів.
38. Провести естафету змагальним методом.

Трете питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовки.

Перелік типових питань для проведення екзамену.

Перше питання(теоретичні)

1. Назвати способи проведення загальнорозвиваючих вправ та їх застосування.
2. Доповісти структуру та зміст навчального заняття з гімнастики.
3. Доповісти значення гімнастичної термінології та техніки виконання вправ.

4. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
5. Спрямованість занять з гімнастики
6. Доповісти порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.
7. Доповісти команди які подаються під час тренування гімнастичних вправ на декількох навчальних місцях.
8. Написання плану-конспекту підготовчої частини заняття з гімнастики.
9. Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
10. Доповісти оцінку гімнастичних вправ під час перевірки.
11. Написати план-конспект навчально-тренувального заняття з гімнастики.
12. Доповісти команди, які подаються на заняттях з гімнастики.
13. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на перекладині.
14. Доповісти техніку виконання вправи “підйом розгином” на брусах.
15. Доповісти способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
16. Назвати мета, час, зміст та порядок проведення підготовчої частини заняття з гімнастики.
17. Назвати способи проведення загально-розвиваючих вправ.
18. Назвати мету, час, зміст та порядок проведення заключної частини заняття з гімнастики.
19. Доповісти чим досягається навантаження та щільність на заняттях з гімнастики.
20. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 1.
21. Доповісти техніку виконання комплексу вільних вправ № 2.
22. Умови виконання вправи № 8 “присідання з гирею 24 кг.”
23. Назвати підготовчі вправи для виконання вправи №12 “стрибок через коня в довжину”.
24. Спрямованість занять з гімнастики.
25. Оцінка і перевірка гімнастичних вправ.
26. навантаження та щільність занять з гімнастики?
27. Визначення основних стройових понять: стрій, шеренга, фронт, колона, інтервал, дистанція.
28. Послідовність навчання гімнастичним вправам та його особливості.
29. Визначення гімнастичної Порядок складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття з гімнастики.
30. Способи організації і проведення навчально-тренувальних занять з гімнастики.
31. Мета, час та зміст навчального заняття з гімнастики.
32. Чим досягається термінології та техніки виконання вправ
33. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на перекладині.
34. Техніка виконання гімнастичного елементу “Підйом розгином” на брусах.
35. Термінологія вправи № 10 на перекладині.
36. Термінологія вправи № 11 на брусах.
37. Міри попередження травматизму на заняттях з гімнастики.
38. Порядок визначення вихідного положення та проведення загальнорозвиваючих вправ.

Друге питання (методичні).

1. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
2. Провести загальнорозвиваючі вправи в ходьбі способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
3. Провести загальнорозвиваючі вправи під час бігу способом “Назвати”, “Пояснити”, “Провести”.
4. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати”, “Показати”, “Провести”.
5. Провести навчання вправи № 3 “Підйом обертом” на перекладині на одному навчальному місці.
6. Провести навчання вправи № 11 “Зіскок боком з поворотом на 90°” на брусах.
7. Провести загально-розвиваючі вправи на місці способом (за призначенням).
8. Провести тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях.
9. Провести тренування вправи № 2 “підтягування на перекладині фронтальним способом”.
10. Провести навчання вправи на перекладині “підйом розгином”.
11. Провести навчання вправи на брусах “підйом розгином”.
12. Провести навчання комплексу вільних вправ № 1.
13. Провести навчання комплексу вільних вправ № 2.
14. Провести навчання вправи № 12 “стрибок через коня в довжину”.
15. Провести навчання положенням зіскоку та наскоку на гімнастичний снаряд.
16. Провести тренування вправи № 3 “підйом обертом на декількох навчальних місцях”.
17. Провести заключну частину заняття з гімнастики.
18. Провести ранкову фізичну зарядку з особовим складом роти.
19. Провести навчання вправи № 10 на перекладині.
20. Провести навчання вправи № 11 на брусах.
21. Провести тренування підготовчих вправ № 10, 11, 12 в складі підрозділу.
22. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом: ”Назвати, показати, провести”.
23. Проведення загальнорозвиваючі вправи в русі способом : “Назвати, провести”.
24. Проведення загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Потоком”.
25. Проведення тренування вправи № 2 фронтальним способом.
26. Проведення тренування гімнастичних вправ на трьох навчальних місцях коловим способом.
27. Проведення навчання гімнастичним положенням “Наскоку “ та “Зіскоку”.
28. Проведення заключної частини заняття з гімнастики.
29. Провести комплексне тренування на декількох навчальних місцях.
30. Провести підготовчу частину заняття з гімнастики.
31. Провести навчання гімнастичного елемента на перекладині “Підйом розгином”.
32. Провести навчання гімнастичного елемента на брусах “Підйом розгином”.
33. Провести навчання вправи № 12 “Стрибок через коня”.

34. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, провести”.
35. Провести загальнорозвиваючі вправи на місці способом “Назвати, показати провести”.
36. Провести тренування вправи № 3 “Підйом обертом”.
37. Провести навчання та удосконалення гімнастичної вправи на брусах “Зіскок боком з поворотом на 90°” для старших курсів.
38. Провести естафету змагальним методом.

Трете питання (практичне).

Перевірка фізичної підготовки.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ, сучасною методикою навчання, тренування і проведення змагань з гімнастики, форми й методи оздоровчих технологій на основі гімнастики.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є закони України в галузі фізичної культури і спорту, вимоги керівних документів з питань організації фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Базисом навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), теорія спортивного тренування, спортивна метрологія тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Підвищення спортивної майстерності”, “Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні”, “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, групові заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

Навчальна дисципліна вивчається з 1 по 8 семестр. Обсяг навчальної дисципліни складає 240 годин /8 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 150 годин (лекцій – 12 год., практичних занять – 112 год., рубіжний контроль – 8 год., диференційованих заліків – 12 год., екзамен – 6 год.); на самостійну роботу – 90 годин.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань програми навчальної дисципліни щодо сучасного стану та розвитку теорії і методики гімнастики як виду спорту так і навчальної дисципліни.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних навичок виконання гімнастичних вправ, методичних умінь в проведенні всіх форм фізичної підготовки, в яких застосовуються гімнастичні вправи, оздоровчі ходьба та біг.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють закріпленню матеріалу, як практичного так і методичного спрямування, поглибленню отриманих знань.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 1, 3 та 6 семестрах – диференційований залік, екзамен – 8 семестр.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами окремих питань навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення державної атестації.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми та проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзамені).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємооцінювання техніки виконання вправ.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів, самоконтролі.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від диференційованого заліку.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводяться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання методичних завдань;

виконання практичних завдань.

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білету (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної, методичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзамену).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних і методичних завдань.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку (екзамену) в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку чи екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, а екзамену в екзаменаційну відомість та Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (6)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності, які сумарно складають 40 балів (табл. 1). Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. та переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку або екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку або екзамену у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни "Гімнастика та методика її викладання" виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від "08" серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
"10" серпня 2019 року

Н.ВЕРБИН