

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
*Кафедра спорту та фітнесу*

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни «Гімнастика і методика її викладання»

Курс:	I
Спеціальність (спеціалізація):	Фізичне виховання
Форма проведення:	Комбінована
Тривалість:	2 години
Максимальна кількість балів:	40 балів
Перелік допоміжних матеріалів:	Гімнастичне обладнання, снаряди

## Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 1 теоретичне питання (письмово) і 1 практичне завдання. Відповідь на кожне завдання оцінюється по 20 балів залежно від рівня знань студента.

### Критерії оцінювання теоретичних питань:

Рівень знань	Оцінка за 20-бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	15 - 20	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"><li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li><li>- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірне розуміння змісту основних теоретичних положень;</li><li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li></ul> демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	9 - 14	Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none"><li>- незначні неточності при поясненні;</li><li>- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;</li><li>- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення;</li></ul> окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.
Задовільний рівень	5 - 8	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: <ul style="list-style-type: none"><li>- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li><li>- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;</li><li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання;</li></ul> у роботі багато грубих орфографічних помилок.
Незадовільний рівень	< 5	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.

Результат практичного завдання оцінюється в 20 балів. Зміст практичного завдання полягає в умінні підібрати належні вправи в залежності від поставленого завдання, термінологічно їх пояснити, показати і організувати з тими, хто займається на практиці, вказуючи на організаційно-методичні вказівки при виконанні. При навчанні методиці виконання гімнастичних вправ оцінюється рівень вмінь студента у здатності правильно охарактеризувати техніку виконання, знати варіанти способів виконання, послідовність навчання, можливі технічні помилки, правила допомоги та страхування тощо.

### Критерії оцінювання практичного завдання:

Рівень знань	Оцінка за 20-бальною шкалою	Критерії оцінювання
Відмінний рівень	20	Студент раціонально підібрав підготовчі та підвідні вправи щодо поставленого завдання, правильно їх пояснив, використовуючи гімнастичну термінологію, розуміє і демонструє правильну методику навчання, зміг показати вправи, рахував при виконанні, надавав організаційно-методичні вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, використовував допомогу та прийоми страхування тим, хто їх виконував тощо.
Добрий рівень	15	Студент раціонально підібрав вправи, правильно їх пояснив, зміг показати, рахував при виконанні неточно, недостатньо коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, недостатньо надавав організаційно-методичні вказівки тим, хто їх виконував, не використовував прийоми допомоги і страхування.
Задовільний рівень	11	Студент раціонально підібрав вправи, але пояснив з неточностями, зміг показати, рахував при виконанні неточно, недостатньо коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, недостатньо надавав організаційно-методичні вказівки тим, хто їх виконував, не використовував прийоми допомоги і страхування.
	8	Студент недостатньо за кількістю і точністю підібрав вправи, пояснив з помилками в термінології, допустив помилки при показі, рахував при виконанні неточно, недостатньо коментував вказівки щодо виконання та дихання під час вправи, не давав організаційно-методичних вказівок тим, хто їх виконував, не використовував прийоми допомоги і страхування.
Незадовільний рівень	5	Студент неадекватно завданню підібрав вправи, не володів термінологією, показав виконання зі значними відхиленнями в техніці, відсутні організаційні-вказівки тим, хто займався і рахунок при виконанні, не використовував прийоми допомоги і страхування.

Загальна оцінка складається з суми балів, які отримані студентом за кожну відповідь.

### *Орієнтовний перелік теоретичних питань:*

1. Визначте та охарактеризуйте види гімнастики.
2. Надайте класифікацію та охарактеризуйте засоби основної гімнастики.
3. Визначте поняття та значення гімнастичної термінології, види термінів; опишіть вимоги до термінології та подачі команд.
4. Надайте класифікацію та характеристику загальнорозвиваючих вправ у гімнастиці.
5. Назвіть снаряди жіночого та чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці та художній гімнастиці, гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики.
6. Охарактеризуйте акробатичні вправи в гімнастиці, наведіть приклади.
7. Надайте класифікацію та характеристику стройових вправ, наведіть приклади кожної групи вправ.
8. опишіть характерні особливості уроку основної гімнастики в школі.
9. Визначте та сформулюйте в якості прикладу всі завдання уроку основної гімнастики в школі.
10. Розкрийте та охарактеризуйте структурні компоненти уроку основної гімнастики в школі.
11. Визначте особливості методики проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку (1 - 4 класи).
12. Розкрийте особливості методики проведення уроків з дітьми середнього шкільного віку (5 - 9 класи).
13. Розкрийте особливості методики проведення уроків з дітьми старшого шкільного віку (10 – 11 класи).
14. Визначте структуру та послідовність розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики в школі.
15. Охарактеризуйте техніку гімнастичних вправ: назвіть структурні компоненти техніки та її види, основні характеристики техніки гімнастичних вправ та їх критерії.
16. Охарактеризуйте передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
17. опишіть види, причини та методику виправлення помилок при навчанні техніці виконання гімнастичних вправ на різних етапах.
18. Дайте характеристику прийомів допомоги і страхування при виконанні гімнастичних вправ.
19. Охарактеризуйте етапи навчання гімнастичним вправам: назва етапу, мета, основні завдання, принципи, методи.
20. Визначте та охарактеризуйте основні засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці.
21. Охарактеризуйте етап Початкового навчання гімнастичним вправам: основні задачі, принципи, методи і прийоми навчання.
22. Охарактеризуйте етап Поглибленого розучування гімнастичних вправ: основні завдання, принципи, методи і прийоми навчання.
23. Охарактеризуйте етап Закріплення і вдосконалення гімнастичних рухів: основні завдання, принципи, методи і прийоми навчання.

24. Розкрийте основні причини виникнення травматизму та основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики, види травм.
25. Назвіть та охарактеризуйте освітньо-розвиваючі види гімнастики.
26. Дайте визначення поняттям «методика навчання», «виси та упори», «опорні та безопорні стрибки», наведіть приклади вправ.
27. Дайте визначення поняттю «сід», «випад», «нахил» та назвіть їх різновиди.
28. Назвіть основні вихідні положення рук та ніг у загально розвиваючих вправах.
29. Дайте визначення поняттю «присід», «упор» та назвіть їх різновиди.
30. Назвіть та охарактеризуйте структурні компоненти вільних вправ.
31. Надайте загальну класифікацію груп методів навчання у гімнастиці.
32. Розкрийте поняття «уявлення про рух», «рухове вміння», «рухова навичка» при навчанні гімнастичним вправам та визначте їх характерні особливості.
33. Назвіть основні методичні особливості гімнастики та вимоги до гімнастичного стилю виконання вправ. Обґрунтуйте свою відповідь.

### ***Зразок практичного завдання:***

1. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання групуванню: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
2. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання перекатам в групуванні: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
3. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання перекиду вперед: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
4. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику перекиду назад: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
5. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання довгому перекиду: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
6. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання мосту із положення лежачи на спині: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.
7. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання мосту із положення стоячі: характеристика техніки виконання, способи

виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

8. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання мосту і повороту в упор на одному коліні: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

9. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання стійки на лопатках: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

10. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання стійки на голові: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

11. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання стійки на руках: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

12. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання перевероту боком («колесо»): характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

13. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання вправ з рівноваги (динамічна та статична) на колоді (5 вправ): характеристика техніки виконання, способи виконання вправ, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

14. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання лазінню по канату у 2 прийоми: характеристика техніки виконання, перелік підвідних та підготовчих вправ, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

15. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання лазінню по канату у 3 прийоми: характеристика техніки виконання, перелік підготовчих та підвідних вправ, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

16. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання комплексу вправ на гімнастичній стінці (5 вправ): характеристика техніки виконання, різновиди вправ, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

17. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс загально розвиваючих вправ на гімнастичній лаві (5 – 8 вправ).

18. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання напівшпагату: характеристика техніки виконання, способи виконання, перелік підготовчих та підвідних вправ, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

19. Розробіть та реалізуйте на практиці методику навчання комплексу акробатичних вправ (5 вправ): характеристика техніки виконання, способи

виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

20. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 10 спеціальних вправ для корекції та профілактики порушень постави для школярів молодших класів та обґрунтуйте їх використання.

21. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей черевного пресу, використовуючи масу власного тіла для школярів середніх класів.

22. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості різних частин тіла для самостійних занять школярів.

23. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 5 вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми молодшого шкільного віку на уроках з основної гімнастики в школі.

24. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс вправ для комплексного розвитку рухових якостей на уроках з основної гімнастики в школі.

25. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 5 - 8 вправ, спрямованих на переважний розвиток силових здібностей різних частин тіла школярів старших класів методом колового тренування.

26. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 -10 спеціальних вправ для корекції та профілактики плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку та обґрунтуйте їх використання.

27. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей нижніх кінцівок, використовуючи вагу власного тіла для школярів середніх класів.

28. Складіть комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для школярів початкової школи.

29. Підберіть та проведіть 2-3 рухливі ігри для розвитку швидкості і спритності на свіжому повітрі для учнів 1-4 класів.

30. Розробіть комплекс з 6 вправ (естафети), спрямованих на переважний розвиток швидкості та спритності учнів середніх класів на уроках з основної гімнастики.

31. Виконайте: 1) перешикування із колони по одному в колону по два (по три) на місці; 2) різновиди переміщення.

32. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 5 спеціальних вправ на розвиток сили м'язів рук на паралельних брусах (хлопці).

33. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 – 10 загальнорозвиваючих вправ на місці в положеннях: стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі, на боку.

34. Розробіть комплекс з 6 – 8 спеціальних вправ на переважний розвиток гнучкості різних частин тіла, виконуючи вправи біля гімнастичної стінки.

35. Виконайте: 1) перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки; 2) перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі.

36. Виконайте: 1) перешикування із шеренги уступом по рахунку 9-6-3 – на місці; 2) перешикування із колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.

37. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 – 10

загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею.

38. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 – 10 загальнорозвиваючих вправ, які виконуються в парах.

39. Розробіть та реалізуйте на практиці комплекс з 8 – 10 загальнорозвиваючих вправ в русі.

40. Розкрийте, розробіть та застосуйте на практиці методику навчання стрибку зігнувши ноги через коня в ширину: характеристика техніки виконання, способи виконання, послідовність та методи навчання, можливі технічні помилки, прийоми допомоги та страхування.

Екзаменатори:

к.н.ф.в.с. Кожанова О.С.,  
ст. викладач Гаврилова Н.Г.

Завідувач кафедри:

к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.