

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
І СПВ**

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**підготовки бакалаврів**

**галузь знань      01 Освіта**

**спеціальності    014 Середня освіта (Фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт  
(Різні групи населення)**

Навчальна програма з дисципліни «ГіМОВС та СПВ» для студентів I-IV курсів за спеціальністю 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

1 – 8 с. (денна форма навчання), 1 – 10 с. ( заочна форма навчання)

Розробники: доцент, к.н.фіз.вих і с. Бубела О.Ю., ст. викладач Сениця А.І., к.п.н., доцент Петренко К.Г.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від «31» серпня 2018 року № 1.

Завідувач кафедри гімнастики \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року, №\_\_

Голова \_\_\_\_\_ Р.Л.Петрина

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року, №\_\_

Голова \_\_\_\_\_ О.Ю. Сидорко

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «ТіМОВС і СПВ» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теорія і методика спортивних і масових видів гімнастики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** ТіМФВ, ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії; ТіМ гімнастики, організації СМЗ; Коригувальна гімнастика та оздоровчий фітнес; педагогічна практика; тренерська практика.

Програма передбачає вивчення курсу ТіМОВС і СПВ, умовно поділеного на чотири розділи:

1. Загальні основи спортивних та масових видів гімнастики (вивчається на першому курсі);
2. Фізичні якості, техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики(вивчається на другому курсі);
3. Форми організації занять та загальні основи тренування у спортивних та масових видах гімнастики(вивчається на третьому курсі);
4. Основи спортивного відбору та управління тренувальним процесом у спортивних і масових видах гімнастики (вивчається на четвертому курсі);

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Метою** викладання дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку тренера-викладача з масових та спортивних видів гімнастики; викладача - організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення засобами гімнастики ефективної фізкультурно-оздоровчої і навчально-тренувальної роботи у дошкільних закладах, загальноосвітніх і спортивних школах, вищих навчальних закладах і т.п.

1.2. **Основні завдання** вивчення дисципліни «ТіМОВС і СПВ» є:

- Надати студентам уявлення про зміст, специфіку, характер професії тренера-викладача з масових та спортивних видів гімнастики;
- Оволодіти знаннями з методики розвитку фізичних якостей, техніки та методики навчання вправам в спортивних та масових видах гімнастики;
- Навчити студентів проводити урочні та позаурочні форми організації занять у спортивних та масових видах гімнастики;

- Навчити студентів здійснювати спортивний відбір та управляти тренувальним процесом у спортивних і масових видах гімнастики;

Програма кожного курсу передбачає основні завдання навчання, містить відповідні теми навчального матеріалу та нормативні вимоги до студентів.

Навчальний процес складається з лекцій, практичних занять та індивідуальної роботи.

Облік успішності проводиться у формі біжучих заліків за пройденими темами, а також заліків та екзаменів у терміни, передбачені навчальним планом.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати** : сучасну теорію, методiku, практику видів гімнастики як навчальної, наукової і спортивної дисципліни; основні напрямки її розвитку, прогнозування, моделювання вправ різних спортивних та масових видів гімнастики;

**вміти**: на практиці реалізувати одержані знання з відбору та комплектуванню груп тих, що займаються, вміти використовувати в роботі сучасні методики навчання, тренування, розвитку фізичних якостей і т.п.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 1230 годин/ 41 кредит ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

1 курс

### Модуль 1. Історія та засоби гімнастики

#### Змістовий модуль 1. Історичні аспекти розвитку гімнастики.

##### Тема 1. Історія гімнастики.

Виникнення й розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Гімнастичні вправи в Стародавньому Світі й в середні віка. Розвиток теоретичних основ гімнастики в кінці XVIII на початку XIX століття. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, французької, шведської, сокольської. Система Система фізичної освіти П. Ф. Лесгафта. Індивідуальні системи гімнастики на початку XX століття. Етапи розвитку гімнастики в колишньому СРСР і на Україні. Розвиток масових та оздоровчих видів гімнастики.

##### Тема 2. Техніка безпеки під час занять спортивними та масовими видами гімнастики.

Види травм на заняттях спортивними та масовими видами гімнастики. Основні заходи забезпечення безпеки на заняттях спортивними та масовими видами гімнастики. Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час

виконання гімнастичних вправ у спортивних та масових видах гімнастики. Лікарський контроль і самоконтроль.

## **Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.**

**Тема 3. Термінологія спортивних та масових видів гімнастики.** Правила створення термінів на окремих видах багатоборства. Зміст основних й додаткових термінів на окремих видах багатоборства. Скорочена форма запису вправ на окремих видах багатоборства. Специфічні особливості запису гімнастичних термінів у спортивних та масових видів гімнастики. Особливості термінів окремих груп вправ.

### **Тема 4. Стройові вправи.**

**Термінологія стройових вправ.** Основні стройові вправ для проведення розминки в спортивних та масових видах гімнастики. на окремих видах багатоборства. Різновиди пересувань: ходи, бігу, стрибків та їх поєднань з рухами руками, тулубом для спортсменів різної кваліфікації в спортивних та масових видах гімнастики.

### **Тема 5. Вправи загального розвитку (ВдЗР).**

**Термінологія вправ загального розвитку (ВдЗР).** Специфіка використання ВдЗР для масових і спортивних видів гімнастики. Музичний супровід під час виконання в спортивних та масових видах гімнастики. Дозування навантаження для спортсменів різної кваліфікації під час проведення ВдЗР.

### **Тема 6. Прикладні вправи.**

**Прикладні вправи у масових та спортивних видах гімнастики.** Зміст окремих груп прикладних вправ для використання у масових та спортивних видах гімнастики: лазіння і пере лазіння, метання і ловіння, вправи на рівновагу, піднімання та переноска вантажів.

## **Модуль 2 Гімнастика в масовій фізичній культурі**

### **Змістовий модуль 3. Організаційні аспекти гімнастики.**

#### **Тема 7. Місце гімнастики в масовій фізичній культурі.**

Значення і місце гімнастики в масовій фізичній культурі. Задачі та методичні особливості гімнастики. Основні засоби гімнастики, які використовуються в масовій фізичній культурі та їх характеристика. Види гімнастики, які застосовуються в масовій фізичній культурі. Класифікація напрямків, зміст та основні задачі і засоби.

#### **Тема 8. Організація діяльності федерацій з видів спорту.**

Організаційні структури управління спортивними видами гімнастики. Законодавча база. Державна та громадська структури управління. Загальні

положення про федерацію. Мета, завдання та основні функції федерації. Членство федерації. Структура і органи федерації. Вищий керівний орган федерації та особливості його діяльності. Фінансова діяльність федерації.

### **Тема 9. Об'єктивні умови спортивної діяльності в гімнастиці.**

Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності гімнастів, їх вплив на організм. Особливості гімнастики: штучність видів та форм вправ, оцінка якості виконання, складність координації рухів різними частинами тіла, виконання вправ в умовах опори руками. Роль просторових, часових та силових характеристик при виконанні рухів у гімнастиці. Програмний характер дій. Фізичні та психічні якості в гімнастиці.

### **Тема 10. Хореографічні вправи.**

#### **Елементи «школи» в спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика вправ в спортивних та масових видах гімнастики. Зміст елементів «школи» в спортивних та масових видах гімнастики. Елементи «школи» стрибків спортивних та масових видах гімнастики. Елементи «школи» опорних та безопорних поворотів у спортивних та масових видах гімнастики. Елементи «школи» статичних елементів у спортивних та масових видах гімнастики.

### **Тема 11. Вправи на приладах і з використанням предметів.**

Елементи шкільної програми, програми для ДЮСШ. Вправи масових видів гімнастики. Ознайомлення зі змістом змагальних композицій спортивних та масових видів гімнастики.

### **Тема 12. Акробатичні елементи у змісті класифікаційних програм в спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика класифікаційних програм в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика динамічних елементів класифікаційних програм в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика статичних елементів класифікаційних програм в спортивних та масових видах гімнастики.

### **Тема 13. Організація і проведення змагань.**

Характеристика змагань як контрольної форми організації занять гімнастикою. Вимоги до гімнастів, тренерів, суддів, організаторів, спрямовані на виконання завдань змагань. Загальна характеристика правил змагань в спортивних та масових видах гімнастики. Основні розділи правил та їх зміст. Характеристика суддівства. Критерії оцінки виконання, складності і композиції. Базова оцінка. Методика суддівства.

### **Тема 14. Науково-дослідна робота студентів (НДРС).**

Необхідність і завдання НДРС. Науково-дослідні роботи в галузі спортивних і масових видів гімнастики. Основні напрямки діяльності викладачів кафедри ТіМГ в галузі НДР. Вимоги для написання курсової роботи. Характеристика основних методів дослідження. Загальне поняття про мету й завдання статистичної обробки результатів дослідження.

## 2 курс

### **Модуль 3. Фізичні якості в масових видах гімнастики**

#### **Змістовий модуль 4. Фізичні якості та методика їх розвитку.**

##### **Тема 15. Фізичні якості та методика їх розвитку.**

Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату спортсменів масових видах гімнастики. Зміст та структура фізичної підготовки. Характеристика та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки. Засоби ЗФП та СФП. Виховання фізичних якостей у масових та спортивних видах гімнастики.

##### **Тема 16. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості у спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика гнучкості. Фактори, від яких залежить прояви гнучкості. Вікові особливості прояву гнучкості. Види гнучкості для окремих спортивних та масових видах гімнастики. Засоби та методика розвитку гнучкості. Складання комплексів для розвитку гнучкості у спортивних та масових видах гімнастики. Контроль за розвитком гнучкості.

##### **Тема 17. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності у спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика спритності. Координаційна складність рухів, як показник спритності. Засоби та методика розвитку спритності. Використання гімнастичних та акробатичних вправ, елементів рухливих ігор для розвитку спритності у спортивних та масових видах гімнастики. Контроль за розвитком спритності.

##### **Тема 18. Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика витривалості. Втома та витривалість. Показники витривалості в спортивних та масових видах гімнастики. Засоби та методика розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики. Контроль рівня витривалості в спортивних та масових видах гімнастики.

##### **Тема 19. Сила як фізична якість людини. Основи методи розвитку сили у спортивних та масових видах гімнастики.**

Сила як фізична якість. Види силових здібностей у спортивних та масових видах гімнастики. Засоби та методика розвитку сили у спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів вправ для розвитку сили у спортивних та масових видах гімнастики. Контроль за розвитком сили.

**Тема 20. Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку бистрості у спортивних та масових видах гімнастики.**

Характеристика бистрості та види швидкісних здібностей. Показники та фактори прояву бистрості. Засоби та методика розвитку бистрості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку бистрості у спортивних та масових видах гімнастики. Контроль за розвитком бистрості.

**Модуль 4. Техніка та методика навчання.**

**Змістовний модуль 5. Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики**

**Тема 21. «Техніка виконання вправ в спортивних та масових видах гімнастики»**

Основні поняття механіки, взаємодія, сила, маса, момент сили, пара сил, момент пари сил, момент інерції, радіус інерції. Статика та елементи стійкості рухів в гімнастиці: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи статички та динаміки рухів у спортивних та масових видах гімнастики.

**Тема 22. «Методика навчання у спортивних та масових видах гімнастики.**

Основні фактори, які обумовлюють ефективність процесу навчання; підготовленість гімнаста, якості тренера, його вміння керувати процесом навчання. Фізіологічні та психологічні особливості формування рухових навичок. Фазова структура формування рухових навичок. Характеристика переносу рухових навичок. Послідовність навчання вправам у спортивних та масових видах гімнастики. Підготовчі та підвідні вправи при навчанні у спортивних та масових видах гімнастики.

**Тема 23. «Науково-дослідна робота студентів»**

Вибір теми. Визначення мети і завдань дослідження. Вибір методів і методик дослідження. Експериментальні методики досліджень. Планування експерименту. Організація проведення досліджень. Визначення контингенту досліджуваних. Місце, час та інші умови експерименту.

### 3 курс

**Модуль 5. Особливості викладання гімнастики в навчальних закладах.**

**Змістовий модуль 6. Форми організації занять гімнастикою**

**Тема 24. Форми організації занять гімнастикою.**

Основні форми занять гімнастикою. Урочні форми занять гімнастикою. Структура уроку. Методичні вимоги до проведення уроку зі спортивних та масових видів гімнастики. Мета навчання, вибір засобів, щільність уроку. Вимоги до викладача. Методика проведення частин уроку.



Тренувальні форми занять у спортивних та масових видах гімнастики. Типи занять і їх різновиди (розминочне, модельне, контрольне, СФП, відновлювальне). Характеристика занять за ознакою величини тренувального навантаження (втягуюче, базове, ударне, відновлювальне).

Задачі, засоби, методи проведення різних типів занять та їх різновидів. Засоби регламентації занять.

Інші форми занять гімнастикою. Характеристика індивідуальних і групових форм занять в спортивних та масових видах гімнастики.

Розробка конспектів та проведення занять основної, жіночої, атлетичної, прикладної гімнастики, різних тренувальних типів занять (розминочне, модельне, контрольне, СФП, відновлювальне).

### **Тема 25. Методика викладання гімнастики в дошкільних закладах.**

Мета, задачі, особливості проведення занять. Форми організації занять у ДДЗ. Оздоровча спрямованість. Формування рухової функції та правильної постави. Сюжетні комплекси та методика їх складання. Зміст комплексів вправ. Організація занять та методичні особливості навчання.

Розробка конспектів та проведення уроків гімнастики у ДДЗ. Використання рухливих ігор для проведення уроків гімнастики у ДДЗ.

### **Тема 26. Методика викладання гімнастики в школі.**

Гімнастики в режимі шкільного дня. Зміст програми з гімнастики в початкових, середніх та старших класах. Особливості занять гімнастикою з учнями різних вікових груп. Формування рухової функції у дітей і підлітків в процесі занять. Формування правильної постави на уроках гімнастики. Методика навчання гімнастичним вправам. Організація занять, методи і прийоми з урахуванням вікових особливостей школярів.

Розробка конспектів та проведення уроків гімнастики для учнів різних класів ЗОШ та дітей спеціальної медичної групи.

### **Тема 27. Методика викладання гімнастики у ВНЗ різних рівнів акредитації**

Гімнастика в курсі фізичного виховання в ВНЗ. Завдання і основи організації роботи з гімнастики. Нормативні вимоги програми з гімнастики. Особливості роботи з гімнастики на спеціальному, спортивному і підготовчому відділеннях, на відділенні спортивного вдосконалення.

Розробка конспектів та проведення уроків гімнастики у ВНЗ, на спеціальному, спортивному і підготовчому відділеннях, на відділенні спортивного вдосконалення.

### **Тема 28. Методика проведення занять з гімнастики для жінок та осіб середнього та похилого віку.**

Вікові особливості осіб середнього та похилого віку. Значення гімнастики для осіб середнього, похилого і старшого віку. Форми, зміст і методичні особливості занять. Планування і дозування фізичного навантаження. Задачі і

зміст гімнастики для жінок. Використання масових видів гімнастики в заняттях з жінками.

Розробка конспектів та проведення уроків гімнастики для та осіб середнього та похилого віку. Лікарський контроль і самоконтроль. Прийоми регулювання навантаження.

## **Модуль 6. Загальні основи тренування у гімнастиці**

### **Змістовий модуль 7. Загальні основи тренування у гімнастиці**

#### **Тема 29. Мета, завдання і зміст тренування в масових і спортивних видах гімнастики**

Особливості стимулювання до занять масовими та спортивними видами гімнастики і спрямованість до найвищих досягнень. Завдання тренування та їх значення для досягнення кінцевої мети. Компоненти змісту тренування гімнастів: оволодіння руховими діями, виховання рухових якостей, підвищення рівня працездатності і спеціальної тренованості.

Оволодіння матеріалом класифікаційних програм зі спортивних та масових видів гімнастики, формування психічної готовності до змагальної діяльності.

#### **Тема 30. Прогнозування спортивних результатів і моделювання спортивної діяльності.**

Умови, форми і спрямованість прогнозування в спортивних і масових видах гімнастики. Особливості моделювання окремих сторін діяльності гімнаста. Модельні характеристики найсильніших гімнастів країни і світу: морфо-функціональні ознаки, рівень фізичної та технічної підготовленості, психічна надійність, медико-біологічні характеристики, рівень інтелектуальної та теоретичної підготовки.

Оволодіння матеріалом класифікаційних програм зі спортивних та масових видів гімнастики, контроль рівня фізичної та технічної підготовленості.

#### **Тема 31. Основні засоби тренування в спортивних і масових видах гімнастики, методи їх використання.**

Основні засоби тренування в спортивних і масових видах гімнастики. Класифікація вправ. Загальна характеристика окремих груп вправ: змагальних, загально-підготовчих, спеціально-підготовчих.

Методи тренування: метод суворо регламентованої вправи, змагальний та ігровий методи. Комплексне застосування засобів і методів тренування. Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

Розробка конспектів та проведення занять з використанням різних засобів та методів на заняттях зі спортивних та масових видів гімнастики..

#### **Тема 32. Технічна підготовка.**

Поняття технічної підготовки в гімнастиці (ТП). Зміст ТП: загальна, спеціалізована, виховання координаційних здібностей. Формування вихідних рухових навичок (базових навичок «школи»). Хореографічна, стрибково-

акробатична, обертальна підготовка, навички приземлення. Модельні та службові елементи.

Особливості методики становлення, стабілізації та вдосконалення технічних навичок. Формування елементів стилю, виразності виконання вправ.

Засоби і методи ТП на різних етапах. Нормативи ТП в гімнастиці, методика контролю ТП у спортивних та масових видах гімнастики.

### **Тема 33. Фізична підготовка.**

Завдання ФП. Особливості ЗФП і СФП гімнастів. Управління фізичною підготовкою.

Організація занять ФП. Комплексне вирішення завдань. Коловий метод. Правила застосування вправ для СФП та методика складання комплексів. Методика поєднання СФП і СТП у тренуванні гімнастів. Планування занять ФП у багаторічному тренуванні гімнастів.

Зміст і структура фізичної підготовки (ФП). Методика ФП і її компоненти. Комплекси вправ ФП для спортсменів різного віку та кваліфікації.

### **Тема 34. Психологічна підготовка.**

Психолого-педагогічна характеристика спортивних та масових видів гімнастики. Компоненти психологічної підготовки. Методи психологічної підготовки. Методи контролю за рівнем психологічної підготовленості і рівнем готовності до змагань.

Виховання морально-вольових якостей (сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самостійність) в спортивних та масових видах гімнастики.

Використання елементів психологічної підготовки до змагань на тренувальних заняттях зі спортивних та масових видів гімнастики.

### **Тема 35. Інтелектуальна і тактична підготовка.**

Поняття тактики в гімнастиці. Індивідуальна і командна тактика. Мета і завдання тактичної підготовки. Зміст тактичної підготовки та її різновиди.

Основи методики та організації тактичної підготовки. Методи оцінки та контролю тактичної підготовленості гімнастів.

Поняття інтелектуальної підготовки в спортивних та масових видах гімнастики. Форми й методи виховання інтелектуальних здібностей. Взаємозв'язок усіх видів підготовки.

Зміст теоретичної підготовки у спортивній та масових видах гімнастики. Спеціальні вимоги до рівня інтелектуальних здібностей та їх формування у спортивних та масових видах гімнастики.

4 курс

## **Модуль 7. Система спортивного тренування**

**Змістовний модуль 8. Загальна характеристика спортивного тренування**

### **Тема 36. Система відбору.**

Поняття про спортивну орієнтацію і відбір. Здібності, задатки, спортивна перспективність. Поняття про еталони, моделі для відбору й прогнозування. Умови для успішного прогнозування в спортивних та масових видах гімнастики.

Завдання, зміст й види спортивного відбору. Прогностична значимість фізичного розвитку і морфо-функціональних особливостей побудови тіла гімнастів, оцінка спеціально-фізичних якостей у зв'язку з відбором.

Методи відбору. Тестування зовнішніх даних, фізичного розвитку і особливостей будови тіла. Вимоги для проведення випробувань з СФП. Методика оцінки вестибулярної стійкості та координаційних здібностей.

Тестування зовнішніх даних, фізичного розвитку і особливостей будови тіла. Оцінка вестибулярної стійкості та координаційних здібностей у спортивних та масових видах гімнастики. Організація відбору та комплектування груп на різних етапах підготовки.

### **Тема 37. Методика підготовки юних гімнастів**

Системний підхід до методики підготовки юних гімнастів. Характеристика і структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів. Структура підготовки юних гімнастів.

Значення фізичної підготовки для юних гімнастів. Особливості розвитку фізичних якостей у віковому аспекті. Взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з процесом формування рухових навичок. Методика розвитку фізичних якостей юних гімнастів.

Методика навчання юних гімнастів. Особливості формування рухових навичок у дітей і підлітків. Послідовність навчання.

Співвідношення засобів ФП, спеціальної рухової і технічної підготовки на різних етапах. Раціональне використання принципів тренування. Побудова мікроциклів в підготовчому, змагальному і перехідному періодах.

Організація та особливості тренування юних спортсменів у спортивних та масових видах гімнастики. Методика навчання вправам класифікаційної програми для юних спортсменів у спортивних та масових видах гімнастики.

### **Тема 38. Система підготовки у видах багатоборства.**

Характеристика технічної підготовки (ТП) гімнастів у видах багатоборства. Планування ТП у спортивних та масових видах гімнастики на різних етапах багаторічної підготовки.

Попередня, базова, профілююча підготовка, етап майстерності. Контроль за ходом ТП і СФП. Види контрольних вправ і організація занять.

Зміст технічної підготовки на окремих видах багатоборства у масових та спортивних видах гімнастики. Організація та проведення контролю за ТП і СФП.

### **Тема 39. Хореографічні вправи у підготовці спортсменів масових і спортивних видів гімнастики**

Місце і значення хореографічної підготовки на різних етапах становлення майстерності гімнастів. Застосування хореографічних вправ у розминці, вільних

вправах та вправах на колоді. Зміст та використання елементів хореографії на різних етапах підготовки. Методика уроку хореографії.

Методичні особливості проведення уроку хореографії з особами чоловічої статі різного віку.

Розробка конспекту та проведення уроку хореографії зі спортсменами різної статі та кваліфікації зі спортсменами масових і спортивних видів гімнастики.

#### **Тема 40. Акробатичні стрибки у підготовці спортсменів масових і спортивних видів гімнастики**

Місце і значення акробатичної підготовки на різних етапах становлення майстерності гімнастів. Використання акробатичних стрибків для вирішення завдань ТП у видах багатоборства у спортивних та масових видах гімнастики.

Методика проведення уроків акробатики на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Розробка конспекту та проведення тренувального заняття з використанням акробатичних стрибків зі спортсменами різної статі та кваліфікації у масових і спортивних видах гімнастики.

#### **Тема 41. Методика складання довільних композицій.**

Зміст довільних композицій: акробатичні елементи та поєднання, хореографічні та гімнастичні елементи, спеціальні вимоги тощо. Розробка плану-сценарію складання довільної композиції. Особливості підбору музичного супроводу. Основні методичні принципи режисури: цілісність та єдність, контрастність та ін. Особливості розміщення елементів та поєднань. Методика навчання та вдосконалення довільної композиції.

Розробка та складання довільної композиції. Підбір музичного супроводу та методика навчання і вдосконалення довільних композицій у спортивних та масових видах гімнастики.

### **Модуль 8. Основи побудови тренувального процесу в масових і спортивних видах гімнастики.**

#### **Змістовний модуль 9. Управління тренувальним процесом в різних ланках системи спортивної підготовки**

**Тема 42. Управління підготовкою гімнастів.** Підготовка гімнастів високої кваліфікації як багаторічний процес, що підлягає управлінню. Етапи багаторічної підготовки. Завдання, контингент, програма і форми занять на кожному етапі. Характеристика ланок системи управління підготовкою. Модельні характеристики найсильніших гімнастів.

Форми підготовки: тренувальні, змагальні, поза тренувальні. Види підготовки. Завдання, засоби видів підготовки.

Принципи тренування. Планування, періодизація тренування. Характеристика циклів і періодів тренування. Управління тренувальними навантаженнями гімнастів в процесі підготовки до змагань.

Динаміка працездатності гімнастів у багаторічному процесі. Планування тренувальних навантажень і управління ними в мікро циклах різних періодів.

Специфіка розробки планів конспектів тренувальних занять та їх реалізація в різних періодах мікроциклу.

**Тема 43. Система підготовки юних гімнастів.** Особливості роботи з юними гімнастами (ЮГ) на етапах багаторічної підготовки. Особливості роботи з ЮГ на етапі відбору і початкової підготовки, спеціалізованої і поглибленої підготовки, становленні майстерності. Морфологічні особливості дітей та підлітків.

Фізична й рухова підготовка. Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки.

Специфічні особливості розробки конспектів та проведення тренувальних занять з юними спортсменами на різних етапах підготовки у спортивних та масових видах гімнастики.

#### **Тема 44. Система підготовки кваліфікованих гімнастів.**

Загальна характеристика системи підготовки кваліфікованих гімнастів. Відбір у збірні команди. Програма підготовки: планування і контроль. Система змагань для кваліфікованих гімнастів. Методика проведення навчально-тренувальних зборів. Особливості методики і організації занять і змагань.

Специфічні особливості розробки конспектів та проведення тренувальних занять з кваліфікованими спортсменами у спортивних та масових видах гімнастики на різних етапах підготовки.

**Тема 45. Особливості підготовки гімнасток.** Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму. Специфіка методів навчання і тренування. Значення режиму харчування і стабілізації ваги тіла. Специфіка регулювання психічного стану, взаємовідносин у колективі.

Специфічні особливості розробки конспектів та проведення тренувальних занять з жінками у спортивних та масових видах гімнастики на різних етапах підготовки.

### **3. Рекомендована література**

#### **3.1. З гімнастики**

##### **Базова**

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.
2. Художественная гимнастика. Учебник для ин-в ФК/ Под.ред. Т.С. Лисицкой, М.: Фис, 1982.
3. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: Фис, 1973
4. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: Фис. 1973
5. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. Фис, 1987.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М.: Фис, 1970

7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
9. Журналы «Гимнастика»
10. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
11. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
12. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
15. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
2. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
3. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формі, виконанні практичних нормативів.

- опитування на практичних заняттях;
- виконання письмової роботи;
- виконання залікових нормативів;
- матеріали самопідготовки;

**Підсумковий контроль** – залік, екзамен.

### **Залікові вимоги для студентів I курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»**

#### Теоретичні питання

1. Висвітліть особливості національних систем гімнастики (німецької, французької, шведської).
2. Дайте характеристику Сокільській системі гімнастики.
3. Як відбувався розвиток гімнастики на Україні?
4. Які вимоги пред'являються до гімнастичної термінології.(с. 63)
5. Перелічіть способи утворення термінів.(с. 64)

6. Назвіть правила і форми запису гімнастичних вправ (ВЗР, вільних вправ і вправ на приладах) с. 68
7. Сформулюйте поняття про структуру рухів. Дайте характеристику стадіям рухової дії.
8. Перелічіть основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
9. Розкрийте значення страховки і допомоги на заняттях гімнастики.
10. Дайте характеристику особливостям діяльності в гімнастиці: штучність видів та форм вправ, оцінка якості і виразності виконання, виконання вправ в умовах опори руками і т.д.
11. Розкрийте значення і місце гімнастики в масовій фізичній культурі.
12. Охарактеризуйте методику проведення масових гімнастичних свят і виступів.
13. Дайте загальну характеристику видів підготовки в спортивних і масових видах гімнастики.
14. Назвіть основні положення організації і проведення змагань з гімнастики.
15. Дайте характеристику стройовим вправам. Намалюйте основні частини і кути залу.
16. Перелічіть основні види шиккування і перешикувань, назвіть основні команди.
17. Запишіть основні команди для переміщення і схематично намалюйте види переміщень.
18. Перелічіть види розмикань і замикань. Подайте правильні команди.
19. Схематично покажіть основні положення для рук і назвіть їх.
20. Схематично покажіть основні положення для ніг і назвіть їх.
21. Схематично намалюйте види стійок і назвіть їх.
22. Схематично намалюйте види упорів сидячи і дайте їм визначення.
23. Перелічіть основні терміни вправ спортивної гімнастики (на приладах).
24. Перелічіть основні терміни акробатичних вправ.
25. Перелічіть основні терміни вправ художньої гімнастики.
26. Запишіть комплекс ВЗР (6 вправ) для рук.
27. Запишіть комплекс ВЗР (6 вправ) для ніг.
28. Запишіть комплекс ВЗР в русі (6 – 8 вправ).
29. Складіть і опишіть комплекс хореографічних вправ для дітей 6 – 7 років.

### **Практичні вимоги**

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи, вміти виконувати різновиди пересувань, стройові вправи та вправи загального розвитку з музичним супроводом.

2. Оволодіти наступними професійно-педагогічними навичками:

- проведення стройових вправ;
- проведення комбінацій з різновидів пересувань з музичним супроводом;
- навчання елементам вправ (на приладах) програми I курсу;
- страхування і надання допомоги при виконанні вправ на приладах;



- складання і проведення з відділенням комплексу вправ загального розвитку без предметів всіма доступними способами інформування;
- виконання залікових вправ на приладах за термінологічним записом ( з "листа");
- 3. Взяти участь мінімум у трьох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
- 4. Виконати не менше 75% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
- 5. Взяти участь у суддівстві не менше 5 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
- 6. Надавати допомогу в організації і проведенні окремих частин навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
- 7. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.
- 8. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

### **Залікові вимоги для студентів II курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»**

#### **Перелік основних теоретичних питань модуля:**

1. Загальна характеристика рухових якостей людини.
2. „Перенос” рухових якостей.
3. Засоби розвитку фізичних якостей.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Методи розвитку рухових якостей. Характеристика
6. Сила та її загальна характеристика.
7. Засоби розвитку сили в гімнастиці та їх характеристика.
8. Методика розвитку сили гімнастів та їх характеристика.
9. Гнучкість та її загальна характеристика.
10. Засоби розвитку гнучкості в гімнастиці та їх характеристика.
11. Методика розвитку гнучкості гімнастів та їх характеристика.
12. Бистрість та її загальна характеристика.
13. Засоби розвитку бистрості в гімнастиці та їх характеристика.
14. Методика розвитку бистрості гімнастів та їх характеристика.
15. Витривалість та її загальна характеристика.
16. Засоби розвитку витривалості в гімнастиці та їх характеристика.
17. Методика розвитку витривалості гімнастів та їх характеристика.
18. Спритність та її загальна характеристика.
19. Засоби розвитку спритності в гімнастиці та їх характеристика.
20. Методика розвитку спритності гімнастів та їх характеристика.
21. Дидактичні принципи в процесі навчання гімнастичним вправам
22. Характеристика методів та прийомів успішного навчання гімнастичним вправам.
23. Характеристика попереднього етапу навчання гімнастичним вправам.
24. Характеристика основного періоду навчання гімнастичним вправам.
25. Характеристика заключного періоду навчання гімнастичним вправам.

26. Створення попереднього уявлення про вправу
27. Методи навчання гімнастичним вправам
28. Методи виправлення помилок в процесі навчання гімнастичним вправам.
29. Технічні засоби навчання гімнастичним вправам
30. Особливості навчання вільним вправам
31. Особливості навчання вправам на коні-махи.
32. Особливості навчання вправам на кільцях
33. Особливості навчання вправам на брусах
34. Особливості навчання вправам на поперечині.
35. Особливості навчання вправам на коні-махи
36. Особливості навчання опорним стрибкам
37. Особливості навчання вправам на колоді
38. Особливості навчання вправам на брусах різної висоти

### **Практичні вимоги**

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи, вміти виконувати різновиди пересувань, стройові вправи та вправи загального розвитку з музичним супроводом.
2. Прийняти участь мінімум у трьох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
3. Виконати не менше 75% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
4. Прийняти участь у суддівстві не менше 5 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
5. Надавати допомогу в організації і проведенні навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
6. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.
7. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

### **Залікові вимоги для студентів III курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»**

#### **Теоретичні питання**

1. Задачі фізичного виховання які вирішуються на заняттях гімнастикою у закладах освіти.
2. Форми проведення занять з гімнастики.
3. Форми занять з гімнастики у школі.
4. Загальні методичні положення проведення уроку гімнастики.
5. Структура уроку з гімнастики.
6. Методика проведення окремих частин занять з гімнастики.
7. Методика проведення занять з основної гімнастики в молодших класах

8. Методика проведення занять з основної гімнастики в середніх класах
9. Методика проведення занять з основної гімнастики в старших класах.
- 10.Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
- 11.Руховий режим дітей дошкільного віку
- 12.Завдання занять гімнастикою у ДДЗ.
- 13.Форми організації занять гімнастикою у ДДЗ.
- 14.Розвиток основних фізичних якостей у дітей дошкільного віку.
- 15.Контроль за розвитком фізичних якостей на заняттях гімнастикою у ДДЗ.
- 16.Засоби занять гімнастикою у ДДЗ
- 17.Методика проведення гімнастики для осіб середнього і похилого віку
- 18.Форми занять фізичними вправами і гімнастикою з дорослими
- 19.Вплив занять гімнастикою на різні системи організму людей похилого віку
- 20.Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку
- 21.Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку
- 22.Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці
- 23.Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці
- 24.Організація навчального процесу фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення
- 25.Особливості методики ФВ студентів спеціального навчального відділення ВЗО.
- 26.Особливості методики занять зі студентами навчальних груп спеціального відділення.
- 27.Цілі й завдання навчання в гімнастиці.
- 28.Характеристика гімнастичних вправ.
- 29.Передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
- 30.Особливості взаємодії гімнастичних вправ.
- 31.Етапи навчання гімнастичним вправам.
- 32.Методи та прийоми навчання гімнастичним вправам.
- 33.Особливості навчання груповим та масовим вправам.
- 34.Засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці.
- 35.Загальна характеристика окремих груп вправ спортивного тренування
- 36.Методи тренування у спортивних та масових видах гімнастики
- 37.Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів
- 38.Прогнозування досягнення майстерності в гімнастиці.
- 39.Модельні характеристики сучасної гімнастики.
- 40.Тенденції розвитку гімнастики.
- 41.Підготовка гімнастів як багаторічний процес, що підлягає керуванню.
- 42.Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату гімнастів.
- 43.Зміст та структура фізичної підготовки.
- 44.Загальна фізична підготовка.
- 45.Спеціальна фізична підготовка.
- 46.Виховання фізичних якостей в гімнастиці.
- 47.Поняття технічної підготовки в гімнастиці.

- 48.Зміст технічної підготовки.
- 49.Поняття спеціалізованої технічної підготовки.
- 50.Засоби і методи технічної підготовки на різних етапах.
- 51.Контрольні нормативи з технічної підготовки.
- 52.Психолого-педагогічна характеристика гімнастики.
- 53.Компоненти психологічної підготовки.
- 54.Методи контролю підготовленості до змагань.
- 55.Поняття тактики у гімнастиці та її основні завдання.
- 56.Методика й організація тактичної підготовки гімнастів.
- 57.Поняття інтелектуальної підготовки у гімнастиці та її зміст.

#### Практичні вимоги

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи.
2. Прийняти участь мінімум у двох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
3. Виконати не менше 75% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
4. Вести щоденник тренувань.
5. Прийняти участь у суддівстві не менше 4 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
6. Надавати допомогу в організації і проведенні навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
7. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.
8. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

#### Залікові вимоги для студентів IV курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»

1. Основні форми проведення занять гімнастикою.
2. Урочні форми проведення занять гімнастикою.
3. Структуру уроку і методичні особливості проведення кожної частини уроку з гімнастики.
4. Методичні вимоги до проведення уроку зі спортивних та масових видів гімнастики.
5. Типи занять та їх особливості.
6. Завдання, засоби і методи проведення різних типів занять гімнастикою.
7. Характеристика індивідуальних і групових форм занять в масових і спортивних видах гімнастики.
8. Мета завдання і особливості проведення занять гімнастикою в школі.
9. Гімнастика в режимі шкільного дня.
- 10.Зміст програми з гімнастики в початкових, середніх і старших класах.
- 11.Особливості проведення занять гімнастикою з учнями різних вікових груп.
- 12.Формування рухової функції у дітей і підлітків в процесі занять гімнастикою.

13. Формування правильної постави на уроках гімнастики.
14. Методика навчання гімнастичним вправам в школі.
15. Особливості проведення занять гімнастикою з дітьми спеціальної медичної групи.
16. Особливості та методика навчання ЗРВ.
17. Особливості та методика навчання прикладним вправам.
18. Особливості та методика навчання акробатичним вправам.
19. Особливості та методика навчання вправам ритмічної гімнастики та аеробіки.
20. Особливості та методика навчання вправам на гімнастичних приладах.
21. Особливості та методика навчання вправам з предметами.
22. Мета і завдання занять гімнастикою в ДДЗ.
23. Форми організації занять гімнастикою у ДДЗ.
24. Організація занять та методичні особливості проведення занять гімнастикою у ДДЗ.
25. Особливості проведення занять у різних вікових групах.
26. Вікові особливості осіб середнього та похилого віку.
27. Форми, зміст і методичні особливості проведення занять.
28. Дозування навантаження, самоконтроль та лікарський контроль в процесі занять.
29. Завдання та зміст гімнастики для жінок.
30. Форми організації занять гімнастикою для жінок.
31. Методичні особливості проведення занять гімнастикою для жінок.
32. Особливості фізичних вад.
33. Значення занять гімнастикою для неповносправних.
34. Форми, зміст і методика проведення занять з неповносправними.
35. Особливості підбору гімнастичних вправ для неповносправних.
36. Значення гімнастичних свят і виступів.
37. Історичний огляд виникнення і розвитку гімнастичних свят і виступів.
38. Зміст і структура гімнастичних свят і виступів.
39. Загальні вимоги до масових гімнастичних свят і виступів.
40. Організація і методика підготовки гімнастичних свят і виступів.
41. Етапи багаторічної підготовки гімнастів.
42. Завдання і форми проведення занять на кожному етапі.
43. Модельні характеристики найсильніших гімнастів світу (орієнтуючись на свій вид).
44. Форми підготовки: тренувальні, змагальні, поза тренувальні.
45. Види підготовки.
46. Періодизація спортивного тренування в гімнастиці.
47. Характеристика періодів і циклів підготовки.
48. Планування тренувальних навантажень.
49. Динаміка працездатності гімнастів у багаторічному процесі.
50. Особливості роботи з юними гімнастами на 1 етапі підготовки, на 2 етапі, на 3 етапі.
51. Морфофункціональні і психологічні особливості дітей та підлітків.
52. Види підготовки та їх особливості.
53. Характеристика підготовки кваліфікованих гімнастів.

- 54.Відбір у збірні команди. Критерії відбору.
- 55.Планування і контроль за різними видами підготовки кваліфікованих гімнастів.
- 56.Методика проведення навчально-тренувальних зборів.
- 57.Методика організації змагань з гімнастики.

### **Практичні вимоги**

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та виконати залікові вільні вправи.
2. Прийняти участь мінімум у двох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.
3. Виконати не менше 75% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.
4. Вести щоденник тренувань.
5. Прийняти участь у суддівстві не менше 4 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
6. Надавати допомогу в організації і проведенні навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
7. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.
8. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

### **Екзаменаційні питання для студентів IV курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»**

1. Історія розвитку основної гімнастики
2. Історія розвитку спортивних і масових видів гімнастики (за вибором студента)
3. Тенденції розвитку обраного виду гімнастики в Україні
4. Еволюція програм і правил змагань обраного виду гімнастики
5. Успіхи українських спортсменів на міжнародній арені в обраному виді гімнастики
6. Загальна класифікація видів гімнастики
7. Об'єктивні умови та особливості діяльності в гімнастиці
8. Фізичні та психічні якості в обраному виді гімнастики
9. Значення гімнастичної термінології в процесі навчання
10. Історія розвитку гімнастичної термінології
11. Сучасний стан термінології в обраному виді гімнастики
12. Характеристика фахівця в області масових видів гімнастики
13. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна, її задачі та засоби
14. Методичні особливості гімнастики
15. Причини травматизму на заняттях з гімнастики

16. Характеристика травм на заняттях з гімнастики та надання першої допомоги
17. Методика використання прийомів страхування, допомоги і самострахування на заняттях з гімнастики
18. Педагогічне і агітаційне значення змагань з гімнастики
19. Види змагань з гімнастики і їх особливості
20. Характеристика етапів підготовки змагань
21. Зміст Положення про змагання у спортивних і масових видах гімнастики
22. Характеристика правил суддівства змагань у спортивних і масових видах гімнастики
23. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики
24. Характеристика і задачі прикладних видів гімнастики
25. Організаційні структури управління спортивною гімнастикою
26. Загальні положення про федерацію, мета і основні функції
27. Завдання навчально-дослідної роботи студентів
28. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості в гімнастиці
29. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності в гімнастиці
30. Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили в гімнастиці
31. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості
32. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості в гімнастиці
33. Задачі навчання в гімнастиці
34. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес
35. Характеристика етапів навчання гімнастичним вправам
36. Характеристика умов успішного навчання гімнастичним вправам
37. Принципи навчання гімнастичних вправ і тренування
38. Методи навчання гімнастичних вправ
39. Формування рухових навичок в гімнастиці
40. Особливості методики навчання гімнастичним вправам
41. Методика виправлення помилок при виконанні гімнастичних вправ
42. Техніка і методика навчання повільному перевороту вперед
43. Техніка і методика навчання повільному перевороту назад
44. Техніка і методика навчання перевороту вперед з розбігу
45. Техніка і методика навчання перевороту назад («фляк»)
46. Техніка і методика навчання сальто назад
47. Техніка і методика навчання сальто вперед
48. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на коні з ручками
49. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на колоді
50. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на брусах р/в
51. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на брусах
52. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на поперечині
53. Техніка і методика навчання профілюючих елементів на кільцях
54. Техніка і методика навчання стрибку ноги нарізно через коня
55. Техніка і методика навчання стрибку переверотом вперед через коня
56. Завдання науково-дослідної роботи студентів ЛДУФК

- 57.Форми організації занять гімнастикою та їх характеристика
- 58.Методика викладання гімнастики в дошкільних закладах
- 59.Методика викладання гімнастики в загальноосвітній школі
- 60.Методика викладання гімнастики у ВНЗ різних рівнів акредитації
- 61.Методика проведення занять з гімнастики для жінок та осіб середнього та похилого віку
- 62.Мета, завдання і зміст тренування гімнастів
- 63.Прогнозування спортивних результатів і моделювання спортивної діяльності в обраному виді гімнастики
- 64.Основні засоби тренування гімнастів і методи їх застосування
- 65.Технічна підготовка та її основні завдання
- 66.Зміст технічної підготовки у спортивних та масових видах гімнастики
- 67.Методика технічної підготовки у спортивних та масових видах гімнастики
- 68.Планування і контроль технічної підготовки у спортивних та масових видах гімнастики
- 69.Загальна фізична підготовка гімнастів та її основні завдання
- 70.Спеціальна фізична підготовка гімнастів та її завдання
- 71.Психологічна підготовка у спортивних і масових видах гімнастики
- 72.Організація передзмагальної підготовки в гімнастиці
- 73.Інтелектуальна і тактична підготовка в гімнастиці та її завдання
- 74.Оцінка фізичного стану дітей при початковому відборі
- 75.Методика проведення випробувань з СФП
- 76.Організація відбору і комплектування груп початкової спортивної підготовки
- 77.Методика підготовки юних гімнастів на першому етапі (7-9 років)
- 78.Методика підготовки юних гімнастів на другому етапі (10-12 років)
- 79.Методика підготовки юних гімнастів на третьому етапі (13-15 років)
- 80.Методика підготовки юних гімнастів в період досягнення спортивної майстерності
- 81.Загальна характеристика системи підготовки кваліфікованих гімнастів
- 82.Особливості методики і організації занять з гімнастками
- 83.Документи планування і обліку в роботі з юними гімнастами
- 84.Задачі федерацій зі спортивних та масових видів гімнастики та їх структура