

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ

Кафедра гімнастики

О.О.Власюк, А.В.Федоряка

**Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів з дисципліни «Теорія і методика
гімнастики»**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 227 «Фізична реабілітація»

Освітньо-кваліфікаційний рівень «Бакалавр»

Дніпро-2016

УДК:796. 015. 572

ББК: 75.76

Власюк О.О., Федоряка А.В.

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 5 курсу денної форми навчання з дисципліни «Теорія і методика гімнастики». Дніпро, 2016.
– 24 с.

Рецензент:

Конакова О.Ю. – к.фіз.в., доцент кафедри гімнастики.

Методичні рекомендації розроблені для викладачів і студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю денного і заочного навчання, спеціальності «Фізична реабілітація». Можуть використовуватися при самостійному вивченні теоретичних основ з дисципліни «Теорія і методика гімнастики»

Рекомендовано до друку на засіданні Науково-методичної ради ДДФКіС, протокол № від 2016 р.

Власюк О.О., Федоряка А.В.

ДФКіС, 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
3. Рекомендована література	6
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання.....	6
2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
Змістовий модуль 4. Загальні основи техніки вправ на снарядах	7
3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	7
ДОДАТОК А	15
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ	15
Вправи зі скакалкою	15
ДОДАТОК Б	17
Вправи з гімнастичною палицею	17
ДОДАТОК В	20
Вправи з м'ячем	20
ДОДАТОК Г	22
Вправи з обручем	22

ВСТУП

Дані методичні рекомендації розроблені відповідно до програми вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» для підготовки фахівців галузі знань «Охорона здоров'я», спеціальності «Фізична реабілітація», освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: основні відомості з історії розвитку гімнастики, методичні особливості гімнастики, класифікацію видів гімнастики, засоби гімнастики, гімнастичну термінологію, методику навчання та проведення стройових, загально розвиваючих вправ і вправ на гімнастичних снарядах.

Методичні рекомендації розраховані переважно на студентів інститутів фізкультури при вивченні дисципліни «Теорія і методика гімнастики».

1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «Бакалавр» напряму «Фізичне виховання».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є введення в предмет, гімнастична термінологія, міри попередження травматизму на заняттях гімнастики, стройові вправи, загально розвиваючі вправи, прикладні вправи, вправи на видах гімнастичних снарядах, методика проведення занять з гімнастики в навчальних закладах.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, введення у спеціальність, анатомія, морфологія, фізіологія, спортивна медицина, педагогіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Змістовий модуль 4. Методика проведення ЗРВ з предметами.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є підготовка кваліфікованих спеціалістів з гімнастики для роботи в навчальних закладах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є забезпечення теоретичними знаннями, професійно-педагогічними вміннями та навиками необхідними для викладання гімнастики в учбових закладах. Учбовий процес повинен сприяти підготовці висококваліфікованих викладачів фізичного виховання у відповідності з сучасними вимогами.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:
знати : основні відомості з історії розвитку гімнастики, методичні особливості гімнастики, класифікацію видів гімнастики, засоби гімнастики, гімнастичну термінологію, методику навчання та проведення стройових, загально розвиваючих вправ і вправ на гімнастичних снарядах.

вміти : проводити заняття з гімнастики в навчальних закладах.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 288 годин і 8 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Змістовий модуль 4. Методика проведення ЗРВ з предметами.

3. Рекомендована література

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.

2. Гімнастика під редакцією Желя А.А.,Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.

3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999г.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002г.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

- у формі заліку та захисту контрольної роботи виконаної під час самостійної роботи;

- у формі диференційного заліку та захисту контрольної роботи, яка виконувалась під час самостійної роботи студентів.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики

Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи.

Тема 3. Класифікація стройових вправ.

Тема 4. Методика проведення стройових вправ.

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Тема 5. Класифікація вправ для загального розвитку.

Тема 6. Методика проведення вправам для загального розвитку.

Тема 7. Методика проведення ЗРВ з предметами.

Змістовий модуль 4. Загальні основи техніки вправ на снарядах

Тема 8. Загальні основи техніки вправ на снарядах.

Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Теорія та методика гімнастики »

№ п/п	Змістовий модуль і зміст самостійної роботи	Кількість годин відповідно до навчального плану	Форми самостійної роботи	Форми контролю
Модуль 1 Гімнастика в загальній системі фізичного виховання				
1.	Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Методичні особливості гімнастики	8	Відвідування бібліотеки	Опитування

2	Значення та функції гімнастичної термінології	12		
<p style="text-align: center;">Перелік літератури:</p> <p style="text-align: center;">Базова</p> <p>1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.</p> <p>2. Гімнастика під редакцією Желя А.А.,Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.</p> <p>3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002 г.</p> <p>4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев,Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.</p> <p>5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <p>1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.</p> <p>2. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.</p> <p>3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург,1999.</p> <p>4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.</p> <p>5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.</p> <p>6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Academia, 2000.</p> <p style="text-align: center;">Інформаційні ресурси</p> <p>1. Информационное агентство «Sportcom»: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportcom.ru/</p> <p>2. Спортивный комитет України: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.scu.org.ua/</p> <p>3. Спортивный архив: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm</p> <p>4. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html</p>				

5. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.arisf.org/>
6. Association [SportAccord](http://www.sportaccord.com/): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sportaccord.com/>
7. International Mind Sports Association (IMSA): [електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.imsaworld.com/>
8. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sports123.com/misc.html>World Games
9. Sport history: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>
10. Statutes of the International Mind Sports Association: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>

Контрольні питання для самоконтролю:

1. Визначення гімнастики
2. Методичні особливості гімнастики
3. Назвіть засоби гімнастики
4. Охарактеризуйте прикладні вправи як засіб гімнастики
5. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики
6. Вимоги до гімнастичної термінології
7. Визначення гімнастичної термінології
8. Назвіть та охарактеризуйте групи термінів

Модуль 2 Стройові вправи

3.	Класифікація стройових вправ	6	Відвідування бібліотеки	Опитування
4	Методика проведення стройових вправ	8		

Перелік літератури:

Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
2. Гимнастика під редакцією Желя А.А., Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002 г.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.
5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.:

ФиС, 1979. – 327 с.

Допоміжна

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.
2. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.
5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2000.

Інформаційні ресурси

7. Информационное агентство «Sportcom»: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sportcom.ru/>
8. Спортивний комітет України: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.scu.org.ua/>
9. Спортивный архив: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm
10. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html>
11. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.arisf.org/>
12. Association [SportAccord](http://www.sportaccord.com/): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sportaccord.com/>
13. International Mind Sports Association (IMSA): [электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.imsaworld.com/>
14. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sports123.com/misc.html> World Games
15. Sport history: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>
Statutes of the International Mind Sports Association: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>

Контрольні питання для самоконтролю:

1. Опишіть команди та дії учнів при перешикуванні у колону по 2 та 3
2. Опишіть команди та дії учнів при перешикуванні у 2 та 3 шеренги
3. Класифікація стройових вправ
4. Надайте визначення таким термінам: «стрій», «колона», «шеренга»
5. Надайте визначення таким термінам: «зімкнутий стрій», «розімкнутий стрій», «фронт», «тил»
6. Опишіть команди та дії учнів при перешикуванні з шеренги уступом та зворотному перешикуванні
7. Опишіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони уступом та зворотному перешикуванні

Модуль 3 Вправи для загального розвитку

Перелік літератури:

Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
2. Гімнастика під редакцією Желя А.А., Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002 г.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.
5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.

Допоміжна

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.
2. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.
5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Academia, 2000.

Інформаційні ресурси

1. Информационное агентство «Sportcom»: [електронний ресурс] //

Режим доступу: <http://sportcom.ru/>

2. Спортивний комітет України: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.scu.org.ua/>

3. Спортивный архив: [електронний ресурс] // Режим доступу: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm

4. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html>

5. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.arisf.org/>

6. Association [SportAccord](http://www.sportaccord.com/): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sportaccord.com/>

7. International Mind Sports Association (IMSA): [електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.imsaworld.com/>

8. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sports123.com/misc.html> World Games

9. Sport history: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>

10. Statutes of the International Mind Sports Association: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>

Контрольні питання для самоконтролю:

1. Надайте визначення таким термінам: «вихідне положення», «стійка», «сід»
2. Охарактеризуйте особливості методів навчання ЗРВ за показом та за розказом. Визначте переваги і недоліки цього методу
3. Надайте визначення таким термінам: «присід», «випад», «упор»
4. Охарактеризуйте особливості навчання ЗРВ за показом і розказом та цілісного навчання. Визначте переваги і недоліки цього методу
5. Надайте визначення таким термінам: «вис», «коло», «нахил»
6. Охарактеризуйте особливості навчання ЗРВ за розділенням. Визначте переваги і недоліки цього методу
7. Надайте визначення таким термінам: «хват», «підйом», «спад»
8. Охарактеризуйте роздільний метод проведення ЗРВ. Визначте переваги і недоліки даного методу
9. Надайте визначення таким термінам: «перекат», «групування», «перекид»
10. Охарактеризуйте поточний метод проведення ЗРВ. Визначте переваги і недоліки даного методу
11. Надайте визначення таким термінам: «сальто», «міст», «шпагат»

12. Охарактеризуйте комбіновані методи проведення ЗРВ. Визначте переваги і недоліки даних методів				
Модуль 4 Загальні основи техніки вправ на снарядах				
8	Загальні основи техніки вправ на снарядах	4	Відвідування бібліотеки	Опитування
9	Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах	4		
Базова				
<p>1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смоленского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.</p> <p>2. Гімнастика під редакцією Желя А.А., Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.</p> <p>3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002 г.</p> <p>4. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.</p> <p>5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смоленского. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.</p>				
Допоміжна				
<p>1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.</p> <p>2. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.</p> <p>3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.</p> <p>4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.</p> <p>5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.</p> <p>6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Academia, 2000.</p>				
Інформаційні ресурси				
<p>1. Информационное агентство «Sportcom»: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportcom.ru/</p> <p>2. Спортивний комітет України: [електронний ресурс] // Режим доступу: http://www.scu.org.ua/</p> <p>3. Спортивный архив: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm</p>				

4. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html>
5. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.arisf.org/>
6. Association **SportAccord**: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sportaccord.com/>
7. International Mind Sports Association (IMSA): [електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.imsaworld.com/>
8. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sports123.com/misc.html>World Games
9. Sport history: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>
10. Statutes of the International Mind Sports Association: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>

Контрольні питання для самоконтролю:

1. Опишіть техніку виконання перекиду вперед
2. Опишіть техніку виконання перекиду назад
3. Опишіть техніку виконання перевороту боком
4. Опишіть техніку виконання підйому переворотом
5. Опишіть техніку виконання опорного стрибка способом зігнувши ноги

ДОДАТОК А**ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ****Вправи зі скакалкою**

Вправи зі скакалкою є цінним засобом виховання спритності, відчуття просторових параметрів, розвитку стрибучості і зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Їх поділяють на вправи з короткою і довгою скакалкою. Довжина короткої скакалки - 2-2,5м, довгої - 4-5 м.

Вправи з короткою скакалкою поділяють на:

- вправи без обертання скакалки. Для виконання цих вправ скакалку складають удвоє або вчетверо і виконують вправи, як з гімнастичною палицею для точного фіксування положення рук, тулуба і ніг.

- вправи з обертанням скакалки. Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності.

Правила запису вправ

1. Положення тіла
2. Положення скакалки (скакалка вдвоє, вчетверо)
3. Положення ніг

Вихідні положення

1. Скакалка відкрита спереду (позаду)
2. Скакалка закрита спереду (позаду)
3. Скакалка вдвоє в правій
4. Скакалка вчетверо вниз
5. Скакалка вчетверо вперед
6. Скакалка вчетверо вгору
7. Скакалка вчетверо за головою
8. Скакалка вчетверо назад
9. Стоячи на скакалці
10. Стоячи на правій, хват за ручки вгору, ліва зігнута на скакалці
11. Стоячи на правій, скакалка вчетверо, ліва зігнута на скакалці

12. Сід зігнувшись, скакалка вчетверо, зачепитись за носки

Рухи з скакалкою

1. Коло, скакалка вдвоє
2. Скакалка внизу вдвоє, продів правою
3. Скакалка внизу вдвоє, викрут назад
4. Скакалка внизу вдвоє в правій. Крутіння зправа вертикально
5. Скакалка вдвоє в правій. Крутіння горизонтально внизу вліво (вправо).

ДОДАТОК Б

Вправи з гімнастичною палицею

Гімнастичні палиці виготовляють з дерева, пластмаси або металу. Довжина їх - від 90 до 110 см., діаметр – 25- 30 мм.

Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба, голови і ніг. Вони є ефективним засобом формування правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з палицями посідають важливе місце в арсеналі засобів лікувальної і корегуючої гімнастики. Металеві палиці використовують також як засіб обтяження для підвищення ефективності вправ (вага металевих палиць - 1,5 -3,0 кг).

Положення і рухи з палицями можна виконувати в усіх площинах і напрямках, як і без палиць. Положення також різні: стоячи, сидячи, лежачи і під час руху. Вправи з палицями можна поділити на такі групи:

1. Статичні положення з палицею, тримаючи обома і однією рукою (вниз, вперед, вгору, за голову та інші).
2. Рухи руками, тулубом і ногами з палицею – колові, згинання і розгинання, нахили і повороти.
3. Балансування, підкидання і ловіння палиці.

Вивчення вправ з палицями треба починати з ознайомлення з основними положеннями палиці, хватом палиці.

Правила запису

1. Положення тіла
2. Положення палиці
3. Спосіб хвату

Види хвату

1. Широкий
2. Середній
3. Вузкий

4. Зверху
5. Знизу
6. Різний
7. Зворотній

Основні вихідні положення

1. Палиця вниз
2. Палиця вперед
3. Палиця до грудей
4. Палиця вгору
5. Палиця за голову
6. Палиця назад
7. Палиця вниз-назад
8. Палиця назад
9. Палиця за спиною затиснена в ліктьових суглобах
10. Стоячи на правій, ліва зігнута на палиці
11. Палиця вертикально на підлозі, хват за один кінець
12. Палиця вертикально на підлозі, правою хват за середину, ліва за верхній кінець
13. Напівприсід, палиця затиснена в колінних суглобах
14. Палиця на підлозі (зправа, зліва, ззаду)
15. Сід, палиця на стегнах
16. Сід, права зігнута на палиці
17. Упор сидячи позаду, палиця затиснена в ступнях
18. Лежачи, палиця вертикально на підлозі зліва, хват за один кінець
19. Лежачи, палиця за голову
20. Лежачи на спині, палиця затиснена в колінах

Рухи з палкою

1. Коло, палиця вліво-вгору
2. Підкинути палицю

3. Зловити палицю
4. Підкинути палицю з поворотом
5. Відпустити палицю
6. Перемах правою
7. Продів правою (лівою)
8. Продів двома
9. Викрут (назад)

ДОДАТОК В

Вправи з м'ячем

Вправи включають різні дії з м'ячем, не випускаючи його з рук (згинання і розгинання рук, махові і колові рухи руками і ногами з м'ячем, нахили, передавання м'яча з однієї в другу руку і стрибки з м'ячем). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча поодиночі і в парах (перекидання, підкидання, перекочування і різноманітні способи ловіння). Вивчення треба починати з простих вправ, і поступово їх ускладнювати. Для чіткого проведення занять велику роль відіграє правильна організація роздавання і здавання м'ячів. Викладач заздалегідь кладе м'ячі у визначеному місті. Під час руху в обхід по команді кожен бере м'яч і продовжує рухатись, не зупиняючись. Збирають м'ячі у зворотньому порядку.

Правила запису

1. Положення м'яча

2. Положення тіла

Основні вихідні положення

1. М'яч в правій(лівій)

2. М'яч внизу

3. М'яч до грудей

4. М'яч до правого плеча (лівого)

5. М'яч вперед

6. М'яч вгору

7. М'яч вправо (вліво)

8. М'яч за голову

9. М'яч назад

10. М'яч вниз-назад

11. М'яч зажатий в колінах

12. М'яч зажатий в ступнях

13. М'яч спереду на підлозі (справа, зліва, ззаду)

14. М'яч на підлозі, права (ліва) зігнута на м'яч
15. Сід, м'яч на стегнах
16. Сід м'яч зажатий в ступнях.
17. Сід, ноги на м'ячі
18. Упор сидячи позаду, м'яч на підлозі за спиною
19. Упор сидячи позаду, м'яч біля носків
20. Лежачи, м'яч за голову (вгору)
21. Лежачи, м'яч за голову

Рухи з м'ячем

1. Коло м'ячем вліво-вгору (вправо-вгору)
2. М'яч вправо, вліво
3. Підкинути м'яч
4. Зловити м'яч
5. Прокотити м'яч
6. Перекласти м'яч з правої в ліву руку

ДОДАТОК Г

Вправи з обручем

Вправи з обручем широко використовуються на заняттях гімнастикою. Застосовуються пластмасові, залізні чи дерев'яні обручі діаметром 80-90 см., товщиною 0,8-1,2 см. При заняттях з дітьми можуть бути використані обручі меншого розміру. Завдяки великій розмаїтості рухів з цим предметом можливо цілеспрямовано розвивати фізичні якості, виховувати точність рухової дії, рухливість у суглобах. Вправи виконуються у твердому хваті. Вправи з обручем поділяють на вправи з обертанням і без обертання.

Вправи з обручем поділяються на: повороти навколо горизонтальної і вертикальної осей; обертання; кидки і ловлю; стрибки в обруч і через нього; махові рухи і перекати обруча.

Правила запису:

1. Положення обруча
2. Положення тіла

Основні вихідні положення

1. Обруч вертикально (горизонтально) вперед
2. Обруч вертикально вліво (вправо)
3. Обруч горизонтально (вертикально) угору
4. Обруч в правій (лівій)
5. Обруч внизу
6. Обруч до грудей
7. Обруч на правому плечі (лівому)
8. Обруч за голову
9. Обруч назад
10. Обруч за спину
11. Обруч зажатий в колінах
12. Обруч зажатий в ступнях
13. Обруч спереду на підлозі (справа, зліва, ззаду)

14. Сід, обруч на стегнах

Рухи з обручем

1. Повороти обруча

Повороти обруча виконуються однією і двома руками в різних площинах і напрямках.

2. Обертання обруча

Обруч обертається рівномірними рухами рук, ледь зігнутими в ліктьовому суглобі, в вертикальній та горизонтальній площинах, в обох напрямках. Утримувати обруч великим і вказівним пальцями, кисть вільна.

3. Підкидання обруча

Підкидання обруча виконуються однією і двома руками. У вихідному положенні обруч можна утримувати з нахилом вперед і назад, вертикально і горизонтально, в лицевій і боковій площинах.

4. Стрибки в обруч і через нього

5. Махові рухи обручем

Махи обруча виконуються по дузі, колу і вісімкаю в різних площинах і напрямках.

6. Перекати обруча

Хвати

1. Хват звичайний

2. Хват зверху

3. Хват знизу

4. Різнойменний хват

ЛІТЕРАТУРА

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
2. Гімнастика під редакцією Желя А.А.,Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002г.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев,Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.
5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327с.
6. Мохова І.В. Методичні рекомендації з теорії та методики викладання гімнастики для студентів інституту фізичної культури і спорту / Мохова І.В., Федоряка А.В., Дугіна Н.Г.// ДДІФКіС, Дніпропетровськ, 2006. – 32 с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / Худолій О.М. //: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.