

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**  
з дисципліни  
**«Гімнастика з методикою викладання»**

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр  
Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Форма проведення: комбінована

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен складається: з тестування (Google Forms); відповіді на теоретичне питання (Google Forms); виконання практичного завдання.

**Критерії оцінювання знань студентів**

Тестування містить 20 тестів, які оцінюються в 1 бал кожна правильна відповідь, одне теоретичне питання, яке оцінюється в 10 балів та одне практичне завдання. Виконання практичного завдання оцінюється в 10 балів залежно від рівня знань.

**Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання**

<b>Рівень знань</b>	<b>Оцінка за 10-бальною шкалою</b>	<b>Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів</b>
Відмінний рівень	9-10	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, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;</li><li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li><li>- демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні</li></ul>

		висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	7-8	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>- окремі формулювання є нечіткими;</li> <li>- є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</li> </ul>
Задовільний рівень	4-6	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>
Незадовільний рівень	1-3	Студент не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання.

### Критерії оцінювання виконання практичного завдання

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
Відмінний рівень	9-10	Студент демонструє відмінний рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з теорії та методики викладання гімнастики з можливими незначними недоліками
Добрий рівень	7-8	Студент демонструє в цілому добрий рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з незначною кількістю помилок
Задовільний рівень	4-6	Студент демонструє посередній рівень знань та умінь із значною кількістю помилок з теорії та

		методики викладання гімнастики
Незадовільний рівень	1-3	Студент демонструє низький рівень знань та умінь та не володіє теорією та методикою викладання гімнастики

### Орієнтовний перелік питань:

1. Опишіть 3 етапи розвитку гімнастики.
2. Покажіть послідовність вправ при навчанні виконання перекиду вперед.
3. Опишіть та охарактеризуйте види гімнастики.
4. Покажіть послідовність вправ при навчанні перевероту вправо/вліво (колесо).
5. Визначте поняття та значення гімнастичної термінології і види термінів, опишіть вимоги до термінології.
6. Покажіть послідовність вправ при навчанні гімнастичного «Мостика».
7. Назвіть снаряди жіночого та чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці.
8. Покажіть вправи на гімнастичній колоді для учнів 5 класу ЗОШ.
9. Надайте класифікацію та характеристику ЗРВ у гімнастиці.
10. Покажіть вправи на гімнастичній лаві для учнів молодшого шкільного віку (8-10 вправ).
11. За яким принципом класифікують ЗРВ. Опишіть цей принцип.
12. Покажіть послідовність вправ при навчанні опорних стрибків через гімнастичного козла.
13. Надайте класифікацію та характеристику стройових вправ.
14. Покажіть послідовність вправ при навчанні стійки на голові.
15. Охарактеризуйте акробатичні вправи в гімнастиці.
16. Покажіть послідовність вправ при навчанні стійки на руках.
17. Розкрийте методику навчання техніку падіння по гімнастичному канату у два прийоми.
18. Покажіть послідовність вправ при навчанні техніки виконання перекиду назад.
19. Розкрийте методику навчання техніки падіння по гімнастичному канату у три прийоми.
20. Покажіть методику навчання «мосту із положення стоячи».
21. Назвіть основні вихідні положення рук та ніг.
22. Покажіть послідовність вправ при навчанні лазінні по гімнастичному канату у два та три прийоми.
23. Назвіть найвидатніших українських гімнастів за часів СРСР.
24. Покажіть методику навчання вправ з рівноваги на колоді (5 вправ).
25. Назвіть найвидатніших українських гімнастів за часів Незалежної України.

26. Покажіть комплекс з 8 вправ для корекції та профілактики постави для школярів молодших класів.
27. Опишіть вправи для профілактики плоскостопості.
28. Покажіть комплекс з 8 вправ для покращення силових здібностей черевного пресу, використовуючи масу власного тіла для школярів середніх класів.
29. Опишіть спортивні види гімнастики, які увійшли у програму Олімпійських ігор сучасності.
30. Покажіть послідовність вправ при навчанні перекиду назад у напівшпагат.
31. Опишіть причини травматизму та їх попередження на заняттях з гімнастики.
32. Покажіть види страхування при виконанні перевороту вправо/вліво (колесо).
33. Опишіть прикладні вправи. Характеристика вправ.
34. Розкрийте методику навчання стійки на лопатках.
35. Правила запису загально-розвиваючих вправ.
36. Покажіть комплекс з 8-10 ЗРВ, які виконуються в парах.
37. Дайте визначення гнучкості та опишіть види гнучкості.
38. Покажіть комплекс вправ (5 вправ) на гімнастичній стінці.
39. Охарактеризуйте етап ознайомлення навчання гімнастичних вправ.
40. Покажіть послідовність при навчанні підйому перевороту.
41. Охарактеризуйте етап розучування гімнастичних вправ: основні задачі, принципи, методи і прийоми навчання.
42. Покажіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для школярів початкової школи.
43. Охарактеризувати етап закріплення і вдосконалення гімнастичних вправ: основні задачі, принципи, методи і прийоми навчання.
44. Покажіть комплекс вправ (5 вправ) ЗРВ в русі.
45. Дайте визначення поняттям «сід», «випад», «нахил» та назвіть їх різновиди.
46. Які спортивні види гімнастики входять у програму Олімпійських Ігор сучасності. Опишіть їх.
47. Покажіть види страхування при виконанні вправи «стійка на голові».
48. Дайте визначення, що таке «художня гімнастика». Які види включає програма змагань з художньої гімнастики.
49. Покажіть комплекс вправ для розвитку координації.
50. Дайте визначення, що таке «спортивна гімнастика». Які види жіночого багатоборства вона в себе включає.
51. Дайте визначення «спортивна акробатика».
52. Покажіть послідовність вправ при навчанні перекиду вперед.
53. Правила запису ЗРВ. Наведіть приклад.
54. Покажіть підвідні вправи для лазіння по гімнастичному канату.
55. Що таке страховка? Які види страховки і допомоги існують.
56. Розкрийте значення ЗРВ та опишіть їх вплив на організм людини.

57. Покажіть як виконується підйом переворотом в упор з вису.
58. Опишіть правила запису ЗРВ. Наведіть приклад з трьох вправ.
59. Покажіть як виконується розмахування з зіскоком на перекладині.
60. Складіть та проведіть комплекс вправ для колового тренування з гімнастики для учнів старших класів.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від 06 грудня 2023 року № 5

Екзаменатор

*В.руф -*

Олена ОСИПЕНКО