

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ
з дисципліни
«Методика викладання гімнастики»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Фізична культура

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

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

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Критерії оцінювання знань студентів

- тестування, що містить 20 тестових завдань, кожне з яких оцінюється в 1 бал за правильну відповідь;
- одне теоретичне питання, яке оцінюється в 10 балів;
- одне практичне завдання, яке оцінюється в 10 балів.

Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання

Кількість балів	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
9-10	Відповідь студента: - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; - демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень; - вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; - демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми
7-8	Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки:

	- незначні неточності при поясненні; - недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер; - окремі формулювання є нечіткими; - є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання
4-6	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: - зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; - відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання
1-3	Студент не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання

Критерії оцінювання практичного завдання

Кількість балів	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
9-10	Студент демонструє відмінний рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з теорії та методики викладання гімнастики з можливими незначними недоліками
7-8	Студент демонструє в цілому добрий рівень знань та умінь в межах обов'язкового матеріалу з незначною кількістю помилок
4-6	Студент демонструє посередній рівень знань та умінь із значною кількістю помилок з теорії та методики викладання гімнастики
1-3	Студент демонструє низький рівень знань та умінь та не володіє теорією та методикою викладання гімнастики

Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю

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 перевороту 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. Охарактеризуйте принципи класифікації загальнорозвиваючих вправ.
12. Покажіть послідовність вправ під час навчання 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 техніки лазіння по гімнастичному канату у два прийоми.
18. Покажіть послідовність вправ при навчанні техніки виконання перекиду назад.
19. Розкрийте методику навчання техніки лазіння 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 лазінню по гімнастичному канату у два та три прийоми.
23. Назвіть найвидатніших українських гімнастів періоду 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. Дайте характеристику 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. Назвіть спортивні види гімнастики, які 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». Які види акробатики існують.
52. Покажіть послідовність вправ при навчанні перекиду вперед.
53. Надайте характеристику правил запису загальнорозвиваючих вправ. Наведіть приклад.
54. Покажіть підвідні вправи для лазіння по гімнастичному канату.
55. Розкрийте значення ЗРВ та опишіть їх вплив на організм людини.
56. Покажіть правильність виконання «підйом переворотом в упор з вису» на гімнастичних кільцях.
57. Опишіть правила запису ЗРВ. Наведіть приклад з трьох вправ.
58. Покажіть правильність виконання розмахування з зіскоком на перекладині.
59. Складіть та проведіть комплекс вправ для колового тренування з гімнастики для учнів старших класів.
60. Надайте визначення терміну «страховка». Охарактеризуйте види страховки і допомоги в гімнастиці.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 03 грудня 2025 року № 16

Екзаменатор

В. Руф -

Олена ОСИПЕНКО

Голова циклової комісії



Андрій МІНЯЙЛУК