

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ

ГІМНАСТИКА

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

з дисципліни

«Гімнастика»

Умань – 2015

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

Г 48

Рецензенти:

Устименко-Косоріч О. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри інструментального виконавства Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Музика О. Я., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри образотворчого мистецтва Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол №6 від 30 грудня 2015 р.)*

Г48

Гімнастика: навч.-метод. посібник / уклад. І. С. Грошовик, І. Г. Терешко. – Умань : ФОР Жовтий О. О, 2015. – 149 с.

Зміст навчально-методичного посібника включає опис теоретичного та практичного матеріалу та спрямований на оволодіння майбутніми вчителями хореографії загальнорозвиваючими, прикладними вправами, окремими спортивними навичками, методикою навчання гімнастичних вправ, способами організації занять.

Навчально-методичний посібник підготовлений для викладачів та студентів хореографічних відділень вищих навчальних закладів, керівників хореографічних колективів.

© УДПУ імені Павла Тичини,
Факультет мистецтв,
Кафедра хореографії та художньої культури,
© Грошовик І. С., Терешко І. Г., 2015

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ I. Загальні питання гімнастики	6
1.1. Історія гімнастики.....	6
1.2. Класифікація видів гімнастики.....	14
1.2.1. Освітньо-розвиваючі види гімнастики.....	14
1.2.2. Оздоровчі види гімнастики.....	33
1.2.3. Спортивні види гімнастики.....	53
Розділ II. Заняття та методи навчання гімнастиці	57
2.1. Побудова заняття з гімнастики.....	57
2.2. Методика навчання гімнастичним вправам.....	70
2.3. Попередження травм на заняттях з гімнастики.....	80
2.4. Музичний супровід занять.....	85
Розділ III. Основні засоби гімнастики	93
3.1. Стройові вправи.....	93
3.2. Загальнорозвиваючі вправи.....	103
3.3. Прикладні вправи.....	116
3.4. Вільні вправи.....	121
3.5. Акробатичні вправи.....	126
Словник гімнастичних термінів і виразів	135
Література	143