

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

2018 - 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» для студентів: галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура та спорт освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту. Мова викладання – українська.

Розробник: Борецька Наталія Олександрівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі управління та адміністрування_____

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____ (ТупєєвЮ.В.)

«27» серпня 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни
«Гімнастика та методика викладання»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 3.0	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>	<i>нормативна</i>
	017 Фізична культура та спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання - 1	Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<i>Рік підготовки:</i>	
Загальна кількість годин – 90		2-й	
		<i>Семестр</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4.4	Ступінь бакалавра	3- й	
		<i>Лекції</i>	
		2	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		28 год.	год.
		<i>Лабораторні</i>	
		0 год.	год.
		<i>Самостійна робота</i>	
60 год.	год.		
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – аудиторних : 30год. – 33.3%, самостійна робота – 60год.- 66.7%;

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в якості в якості тренера в дитячо-юнацьких спортивних школах та інших ланках системи фізичної культури і спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика та методика викладання» є :

Освітні:

- вивчення теоретичних основ з теорії та методики викладання гімнастики;
- оволодіння технікою виконання вправ на гімнастичних снарядах ;
- оволодіння методикою навчання вправ на гімнастичних снарядах;
- оволодіння гімнастичною термінологією;
- оволодіння методикою проведення секційного заняття з гімнастики.

Оздоровчі:

- розвиток функціональних якостей систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальні компетенції (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетенції (ФК):

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію її проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати :

- місце та значення гімнастики у системі фізичного виховання України;
- основи техніки гімнастичних вправ;
- основи методики навчання гімнастичним вправам;
- організацію та зміст секційних занять з гімнастики;
- планування та облік учбово – тренувальної роботи з гімнастики;
- організацію та правила проведення змагань з гімнастики;
- методику проведення занять з гімнастики з особами різного віку і статі;

вміти :

- застосовувати основні методи і засоби навчання на практиці;
- технічно вірно виконувати всі вивчені вправи на гімнастичних снарядах, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам;
- проводити загально розвиваючі вправи з предметами та без предметів;
- скласти та записати план-конспект секційного заняття з гімнастики;
- проводити секційні заняття з гімнастики;
- організувати та провести змагання з гімнастики;
- виконати технічні нормативи III розряду «категорія Б»;
- оформлювати документи планування та обліку учбово – тренувальної роботи з гімнастики;
- проводити заняття з гімнастики з особами різного віку і статі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

3.Програма навчальної дисципліни

Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами. Перешикування в колоні.

Тема 13. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.

Тема 14. Методика навчання перешикуванням в колоні.

Кредит 6. Техніка виконання та методика навчання вправам на положення тіла у просторі.

Тема 15. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі.

Тема 16. Методика навчання основним вправам на положення тіла у просторі.

Тема 17. Методика складання вільних вправ.

Тема18.Страхування й допомога при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Кредит 7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 19. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Тема 20. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття з гімнастики.

Тема 21. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 22. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		о	л	п	лаб	інд
Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами. Перешиккування в колоні.												
Тема13. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	16		6			10						
Тема14. Методика навчання перешиккуванням в колоні.	14		4			10						
Усього годин	30		10			20						
Кредит 6. Техніка виконання та методика навчання вправам на положення тіла у просторі.												
Тема 15. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі.	11		6			5						
Тема16. Методика навчання основним вправам на положення тіла у просторі.	7		2			5						
Тема17. Методика складання вільних вправ.	7		2			5						
Тема18. Страхування й допомога при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	5					5						
Усього годин	30		10			20						

Кредит 7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики.											
Тема19. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.	18		8			10					
Тема20. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття з гімнастики.	6	2				4					
Тема21. Організація та проведення змагань з гімнастики.	2					2					
Тема22. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.	4					4					
Усього годин	30	2	8			20					
Усього годин	90	2	28			60					

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Тема20. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття з гімнастики.	2	
	Всього:	2	

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами. Перешиккування в колоні.		
1.	Тема13. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	6	
2	Тема14. Методика навчання перешиккуванням в колоні.	4	
	Кредит 6. Техніка виконання та методика навчання вправам на положення тіла у просторі.		
3.	Тема 15. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі.	6	
4.	Тема16. Методика навчання основним вправам на положення тіла у просторі.	2	
	Тема17. Методика складання вільних вправ.	2	
	Тема18. Страхування й допомога при виконанні вправ на положення тіла у просторі.		
	Кредит7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики.		
5.	Тема19. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.	8	
	Усього годин		
	Разом	28	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами. Перешиккування в колоні.		
1.	Тема13. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	10	
2.	Тема14. Методика навчання перешиккуванням в колоні.	10	
	Кредит 6. Техніка виконання та методика навчання вправам на положення тіла у просторі.		
3.	Тема15. Техніка виконання вправ на положення	5	

	тіла у просторі.		
4.	Тема16. Методика навчання основним вправам на положення тіла у просторі.	5	
5.	Тема17. Методика складання вільних вправ.	5	
6.	Тема18. Страхування й допомога при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	5	
	Кредит7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики.		
7.	Тема19. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.	10	
8.	Тема20. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття з гімнастики.	4	
9.	Тема21. Організація та проведення змагань з гімнастики.	2	
10.	Тема22. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.	4	
	Разом	60	

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь на студентську наукову конференцію з тематики дисципліни «Гімнастика та методика викладання».

9.Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

10. Методи контролю

Контрольні роботи, усне опитування, творчі роботи, експрес – тести, виконання індивідуального завдання та самостійної роботи, перевірка конспектів загально розвиваючих з предметами та без предметів, танцювальних комбінацій, складених студентами.

11. Розподіл балів , які отримують студенти

№ кредиту	Номер теми	Номер практичного заняття	Аудиторна робота на заняттях			Самостійна робота	Реферування або презентація	Тестування	Контрольна робота	Участь у науково – практичних конференціях з тематики гімнастичної або творчий доробок	Разом
			Усна відповідь	Робота на занятті	Технічні нормативи						
Кредит5. Вправи для загального розвитку з предметами. Перешиккування в колоні.	13	1	8	3		5	20				
	14	2	8	3		5					
		3	8	3		5					
		4	8	3		5					
		5	8	3		5					
Разом за кредит			40	15		25	20				100
Кредит6. Техніка виконання та методика навчання вправам на положення тіла у просторі.	15	6	8	2		5	10	15			
	16	7	8	2		5					
		8	8	2		5					
		9	8	2		5					
		10	8	2		5					
Разом за кредит			40	10		25	10	15			100
Кредит7. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики. Організація та проведення змагань з гімнастики.	18	11	2	2		5	14		20		
	26	12	2	2	10	5					
		13	2	2		5					
		14	2	2	10	5					
Разом за кредит			8	8	20	20	14		20	10	100
Разом			88	33	20	70	44	15	20	10	300

Аудиторна робота - 141	Самостійна робота - 159
300	

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ:

«Гімнастика та методика викладання»

Для оцінювання використовується національна чотирьохбальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

Оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64		
E	50-54	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

ПРИМІТКА: Оцінка технічних нормативів проводиться згідно діючих правил змагань зі спортивної гімнастики.

12. Методичне забезпечення

1. Навчально - методичний комплекс з дисципліни.

13. Рекомендована література

Базова

- 1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 329 стр.
- 3.Брыкин А., Князев В. Страховка в спортивной гимнастике.М.: Физкультура и спорт, 1961. – 160 стр.
- 4.Болобан В.М. На зарядку становись. К.: Рад. школа, 1981. – 103 стр.
- 5.Фальков О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів (Навчальний посібник).Херсон : Наддніпрянська правда, 1994. – 208 стр.
- 6.Теория и методика гимнастики. / Под общей редакциейВ.И. Филиповича, 1971.
- 7.Юный гимнаст. / Под общей редакцией А.Н.Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- 8.В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика. /Учебник./ Киев. Олимпийская литература, 1999. – 456 стр.
- 9.Т.Лисицкая. Ритм. Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 стр.

10. П.К.Петров. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. /Учебное пособие./ Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 92 стр.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 стр.
12. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. /Учебное пособие./Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 164 стр.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. /Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений/. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 448 стр.
14. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 1 (для 1-2 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 106 стр.
15. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів. Частина 2 (для 3-4 класів) Під ред. Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова. Миколаїв: МДПУ, 2002. – 118 стр.
16. Фальков О.П., Кулаков Ю.Є., Главатий С.М. Домашнє завдання з фізичної культури в школі на основі колового тренування. Миколаїв: МДПУ, 2003. – 1 стр.
17. Л. П. Сергієнко О. П. Фальков А. Ф. Кисельов. Я. І. Конотопенко Педагогічна практика студентів факультету фізичної культури Херсон „Наддніпряньська правда” 1995 р -215 стр.
18. Краткий русско-украинский словарь по физической культуре и спорту. Короткий російсько-український словник з фізичної культури та спорту. Укладач: Диновський Д.М. Київ: „Просвіта” , 1993. – 20 стр.

Допоміжна

1. Б.А.Ашмарин. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. /Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры/. М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 221 стр.
2. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. /Под редакцией Л.Е.Любомирского. М.: „Педагогика”, 1989. – 190 стр.
3. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. /Под редакцией Д.В.Колесова. М.: „Педагогика”, 1987. – 150 стр.
4. М.А.Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 136 стр.
5. Основи здоров'я і фізична культура. / Програма для загальноосвітніх закладів. 1-11 класи./ „Фізичне виховання в школі”, 2002. - №1. – стр. 13-44.
6. Гимнастика. /Под общей редакцией А.М.Шлемина и А.Т.Брыкина. М.: Физкультура и спорт, 1969.
7. Методические рекомендации по оздоровительной гимнастике (использование наглядности при выполнении упражнений в висах и упорах школьниками 2-4 классов). Составители: Фальков А.П., Бердников А.Б. Николаев, 1987. – 11 стр.
8. Петров П.К., Закиров А.М. Гимнастическая терминология (программированные задания по строевым упражнениям). Методическая разработка для студентов факультета физического воспитания и слушателей ФПК. Ижевск, 1983. – 33 стр.
9. Правила змагань з гімнастики (остан. видання).

10. Правила змагань з акробатики (остан. видання).

14. Інформаційні ресурс

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
2. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2013. — 216 с. (монографія). – Режим доступу: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>
3. Худолій О.М. Основиметодикивикладаннягімнастики:Навч.посібник.У2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл. – Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>