

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 та 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 017Фізична 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 _____ (ТупеєвЮ.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 – 4.0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>	<i>нормативна</i>
Індивідуальне науково-дослідне завдання - 1	017 Фізична культура та спорт освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.	<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й	
Загальна кількість годин – 120		<i>Семестр</i>	
		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2.2 самостійної роботи студента – 4.4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>	
		2	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		38 год.	
		<i>Лабораторні</i>	
		0 год.	год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		80 год.	год.
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання – аудиторних : 40год. – 33.3%, самостійна робота – 80год.- 66.7%;

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти та інших ланках системи фізичної культури і спорту.

2.2. 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 загально розвиваючих вправ з предметами та без предметів;
- оволодіння методикою проведення стройових вправ;
- оволодіння технікою та методикою страхування та допомоги під час виконання вправ на гімнастичних снарядах.

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.

2.3. 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 :

- способи проведення загально розвиваючих вправ з предметами та без предметів;
- види та способи перешикування та розмикань;
- засоби гімнастики;
- основи техніки гімнастичних вправ;
- основи методики навчання гімнастичним вправам;
- запобіжні заходи попередження травм на заняттях;
- види страхування й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах;

вміти :

- застосовувати основні методи і засоби навчання на практиці;
- технічно вірно виконувати усі вивчені вправи на гімнастичних снарядах, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам;
- проводити загально розвиваючі вправи з предметами та без предметів;
- проводити перешикування, розмикання;
- застосовувати види страхування й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах;
- застосовувати запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

3.Програма навчальної дисципліни

Кредит1. Вправи для загального розвитку.

Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Кредит 2.Стройові вправи.

Тема 3. Класифікація стройових вправ.

Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.

Кредит3.Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 5. Загальні основи техніки.

Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Тема 8. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 9. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

Тема 10. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.

Кредит 4.Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема11. Характеристика спортивних видів гімнастики.

Тема 12. Значення та функції гімнастичної термінології.

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
Кредит1. Вправи для загального розвитку											
Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.	5					5					
Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	25		10			15					
Усього годин	30		10			20					
Кредит 2.Стройові вправи											
Тема3. Класифікація стройових вправ.	10					10					
Тема4. Методика навчання стройовим вправам.	20		8			12					
Усього годин	30		8			22					
Кредит3. Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам											
Тема 5. Загальні основи техніки.	2					2					
Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.	16		16								
Тема7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	8		4			4					
Тема8. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	2					2					

Тема9. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	2					2						
Усього годин	30		20			10						
Кредит 4.Гімнастика в загальній системі фізичного виховання												
Тема10. Характеристика спортивних видів гімнастики.	15	1				14						
Тема11. Значення та функції гімнастичної термінології.	15	1				14						
Усього годин	30	2				28						
Усього годин	120	2	38			80						

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Тема10. Характеристика спортивних видів гімнастики.	1	
2.	Тема11. Значення та функції гімнастичної термінології.	1	
	Всього:	2	

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Кредит 1. Вправи для загального розвитку		
1.	Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	10	
	Кредит 2. Стройові вправи		
2.	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	8	
	Кредит 3. Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам		
3.	Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.	16	
4.	Тема 7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	4	
	Разом	38	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Кредит 1. Вправи для загального розвитку		
1.	Тема 1. Класифікація вправ для загального розвитку.	5	
2.	Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	15	
	Кредит 2. Стройові вправи		
3.	Тема 3. Класифікація стройових вправ.	10	
4.	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	12	
	Кредит 3. Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам		
5.	Тема 5. Загальні основи техніки.	2	

6.	Тема7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	4	
7.	Тема8. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	2	
8.	Тема9. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.	2	
	Кредит 4.Гімнастика в загальній системі фізичного виховання		
9.	Тема10. Характеристика спортивних видів гімнастики.	14	
10.	Тема11. Значення та функції гімнастичної термінології.	14	
	Разом	80	

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						
Кредит 1. Вправи для загального розвитку	1					5	15				
	2	1	8	3		5					
		2	8	3		5					
		3	8	3		5					
		4	8	3		5					
		5	8	3		5					
Разом за кредит			40	15		30	15				100
Кредит 2. Стройові вправи	3					5	15	20			
	4	6	8	2		5					
		7	8	2		5					
		8	8	2		5					
		9	8	2		5					
Разом за кредит			32	8		25	15	20			100
Кредит 3. Техніка виконання	5					2					
	6	10		2		1					

гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам		11		2		1						
		12		2		1						
		13		2		1						
		14		2		1						
		15		2	20	1						
		16		2	20	1						
		17		2	20	1						
	7	18	2	2		2						
		19	2	2		2						
	8					1						
	9					1						
	Разом за кредит			4	20	60	16					100
	Кредит 4. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання	10					5					
		11					20	10	20	30	15	
Разом за кредит						25	10	20	30	15		
Разом			76	43	60	96	40	40	30	15	400	
Аудиторна робота - 179						Самостійна робота - 221						
400												

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	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
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.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008.

Кеннет Купер.»Аэробика для хорошего самочувствия». – Москва: «физкультура и спорт»,1989.

5.Вінокурва Л. Ритмічна гімнастика – краса і здоров'я. Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць з галузі фізичної культури та спорту.Вип.6: У2-х т.- Л.: Вид.дім «Панорама»,2002.-Т.1.-с.181-183.

6.Фальков О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів (Навчальний посібник).Херсон : Наддніпрянська правда, 1994. – 208 стр.

7.Теория и методика гимнастики. / Под общей редакциейВ.И. Филиповича, 1971.

8.Юный гимнаст. / Под общей редакцией А.Н.Шлемина.М.: Физкультура и спорт, 1973.

9.В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика./Учебник./ Киев. Олимпийская литература, 1999. – 456 стр.

10.Т.Лисицкая. Ритм. Пластика.М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 стр.

11.П.К.Петров. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. /Учебное пособие./Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 92 стр.

12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 стр.

13 Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. /Учебное пособие./Ижевск. Издательство УдГУ, 1995. – 164 стр.

14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе./Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений/.М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 448 стр.

15. 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.

16. Методика організації занять з фізичної культури школярів молодших класів.Частина 2 (для3-4класів)Під ред.Ю.Є.Кулакова, О.П.Фалькова.Миколаїв: МДПУ, 2002. – 118 стр.

17. 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.

Допоміжна

1.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.

2.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.

3.Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. /Под редакцией Л.Е.Любомирского.М.: „Педагогика”, 1989. – 190 стр.

4.Адаптация организма подростков к учебной нагрузке./Под редакцией Д.В.Колесова.М.: „Педагогика”, 1987. – 150 стр.

- 5.М.А.Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.М.: Физкультура и спорт, 1982. – 136 стр.
- 6.Основи здоров'я і фізична культура./ Програма для загальноосвітніх закладів.1-11 класи./„Фізичне виховання в школі”, 2002. - №1. – стр. 13-44.
- 7.Гимнастика. /Под общей редакцией А.М.Шлемина и А.Т.Брыкина.М.: Физкультура и спорт, 1969.
- 8.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.
- 9.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.
- 10.Правила змагань з гімнастики (остан. видання).
- 11.Правила змагань з акробатики (остан. видання).
- 12.Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики : навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька, А.І.Боднар. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. - 117 с.

14. Інформаційні ресурси

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>