

**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.

**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

Миколаїв – 2018

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.

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

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (ТупєєвЮ.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» складена Борецькою Н.О. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять з гімнастики.

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення гімнастики неможливе без знань анатомії, фізіології людини, гігієни. Для поняття техніки гімнастики необхідні знання фізики, біомеханіки. Процес навчання гімнастичним вправам проходить на основі знань педагогіки, психології.

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;
- методика 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 210 годин / 7 кредитів ECTS.

2.Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит1. Вправи для загального розвитку.

Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.

Характеристика вправ, класифікація вправ, положення ніг, стійки, сіди, положення рук, вправи без предметів, з предметами.

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Спосіб навчання в цілому по показу, спосіб навчання в цілому по розповіді, спосіб навчання «по розділам», поточний спосіб проведення вправ. Складання комплексів вправ для загального розвитку.

Кредит 2.Стройові вправи.

Тема 3. Класифікація стройових вправ.

Призначення і особливості стройових вправ, основні найменування строю, основні групи стройових вправ (стройові прийоми, шиккування і перешикування, розмикання і змикання).

Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.

Визначення попередніх і виконавчих команд, використання методів показу, пояснювання та навчання по частинам (по розділам).

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

Тема 5. Загальні основи техніки.

Класифікація вправ. Силкові вправи. Махові вправи. Вправи в упорі. Вправи в висі. Акробатичні вправи.

Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Техніка виконання вправ на брусах паралельних, брусах різновисоких, на колоді, поперечині, коні. Техніка виконання акробатичних елементів та вільних вправ. Техніка виконання опорних стрибків.

Тема 7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Мета та завдання навчання в гімнастиці. Рухові уміння і навички, Закономірності їх формування. Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Методи навчання.

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

Основні вимоги до застосування прийомів страхування. Прийоми страхування й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.

Тема 9. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

Причини травматизму на заняттях гімнастикою. Особливості травматизму в різних видах багатоборства. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Лікарський контроль.

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

Кредит 4.Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема11. Характеристика спортивних видів гімнастики.

Характеристика художньої гімнастики, спортивної гімнастики, спортивної акробатики. Характеристика вправ спортивних видів гімнастики, особливості вправ, значення для фізичного розвитку.

Тема 12. Значення та функції гімнастичної термінології.

Виникнення гімнастичної термінології, значення, вимоги до термінології, способи утворення термінів, правила застосування термінів, правила скорочень, терміни загально розвиваючих і вільних вправ, терміни вправ на снарядах, терміни основних акробатичних вправ, методика застосування термінології на заняттях гімнастикою, правила і форми запису вправ.

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

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

Спосіб навчання в цілому по показу, спосіб навчання в цілому по розповіді, спосіб навчання «по розділам», спосіб навчання «поточний». Особливості

проведення вправ для загального розвитку з предметами. Складання комплексів вправ для загального розвитку. Запис комплексів вправ для загального розвитку згідно гімнастичної термінології.

Тема 14. Методика навчання перешикуванням в колоні.

Основні групи стройових вправ (стройові прийоми, шиккування і перешикування, розмикання і змикання). Визначення попередніх і виконавчих команд, використання методів показу, пояснювання та навчання по частинам (по розділам).

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

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

Техніка виконання вправ на брусах паралельних, брусах різновисоких, на колоді, поперечині, коні. Техніка виконання акробатичних елементів та вільних вправ. Техніка виконання опорних стрибків.

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

Мета та завдання навчання в гімнастиці. Рухові уміння і навички, Закономірності їх формування. Структура процесу навчання гімнастичним вправам на положення тіла у просторі. Методи навчання.

Тема 17. Методика складання вільних вправ.

Підбір музичного супроводження. Визначення основних елементів. Вибір вихідного положення. Підбір стрибкових та акробатичних елементів. Визначення основних елементів вільних вправ. Запис вправи згідно гімнастичної термінології та музичного супроводження.

Тема 18. Страхування й допомога при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Основні вимоги до застосування прийомів страхування. Прийоми страхування й допомоги 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.

Місця занять та їх обладнання. Гімнастичний інвентар. Планування навчальної роботи з гімнастики. Написання плану - конспекту тренувального заняття з гімнастики: визначення завдань, підбір загально розвиваючих вправ, визначення фізичного навантаження.

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

Особливості проведення підготовчої частини тренувального заняття : завдання підготовчої частини тренувального заняття, значення, зміст, підбір вправ для загального розвитку та спеціальних вправ.

Особливості проведення основної частини тренувального заняття гімнастики: завдання основної частини тренувального заняття гімнастики, значення, зміст, підбір засобів для вирішення завдань основної частини заняття.

Особливості проведення заключної частини тренувального заняття з гімнастики: завдання заключної частини тренувального заняття з гімнастики, значення, зміст, підбір вправ для приведення організму спортсменів у відносно спокійний стан.

Тема 21. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Педагогічне і агітаційне значення змагань. Види змагань. Програма змагань. Складання положення змагань, заявки. Характер змагань. Правила змагань з гімнастики. Підготовка і проведення змагань.

Тема 22. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

Правила змагань. Вимоги до судів.

3. 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.

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.Гимнастика. /Под общей редакцией А.М.Шлемина и А.Т.Брыкина.М.: Физкультура и спорт, 1969.
- 7.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.
- 8.Правила змагань з гімнастики (остан. видання).
- 9.Правила змагань з акробатики (остан. видання).
- 10.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.

4. 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. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-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>

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання Форма контролю успішності навчання студентів – залік.

6. Засоби діагностики успішності навчання:

- Опитування під час проведення практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Виконання вимог з технічних нормативів.
- Контроль самостійної роботи студентів :
 - аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді проекту на одну з тем : «Спортивна гімнастика в системі фізичного виховання України», «Історія виникнення та розвитку гімнастики на Миколаївщині», «Характеристика спортивної

гімнастики як виду спорту», «Досягнення українських гімнастів», «Виникнення та розвиток спортивної акробатики» тощо ;

- складання комплексів загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами;
 - проведення комплексів загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами різними способами;
 - складання положення змагань з гімнастики;
 - складання конспекту секційного заняття з гімнастики;
 - проведення секційного заняття з гімнастики;
 - складання вільних вправ та запис їх згідно гімнастичної термінології;
 - виконання на оцінку складених вільних вправ;
 - перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Питання контрольних робіт та тестового контролю складаються з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.
- Використання пакетів тестів.
 - Індивідуальне науково – дослідне завдання - це написати статтю та прийняти участь у науково – практичних конференціях по тематиці дисципліни «Гімнастика та методика викладання».
 - Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

За II семестр студент може отримати максимально **400 балів**.
100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

За III семестр студент може отримати максимально **300 балів**.
100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.