

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

28 серпня 2017 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ЗОШ
(ГІМНАСТИКА)**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізична культури, спорт т здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізична культура*

Факультет: фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Борецька Наталія Олександрівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з державного управління.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри
теорії та методики фізичної культури _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» червня 2017 року № 11
Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12
Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» складена Борецькою Н. О. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 6.010201 Фізичне виховання*.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: методика проведення секційних занять з гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення секційних занять з гімнастики в ЗОШ.

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 «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в різних ланках системи фізичної культури і спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика проведення секційних занять ЗОШ (гімнастика)» є :

- поглиблене вивчення теоретичних основ обраного виду спорту;
- удосконалення техніки виконання вправ;
- оволодіння методикою навчання обраних вправ та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою спортивної підготовки в обраному виді спорту;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту у загальноосвітніх та спеціалізованих навчальних закладах;
- досконале вивчення правил змагань з обраного виду спорту та надбання навичок практичного суддівства змагань;
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності.
- 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:

I. Загальнопредметні:

Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13)

Володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14)

II. Фахові:

Здатність усвідомлювати витoki та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2)

Володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту (ПК-3)

Здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36)

Здатність формувати мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37)

Здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38)

Здатність організовувати і проводити спортивні змагання (ПК-48)

На вивчення навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)» відводиться 120 годин /4,0 кредитів ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Вправи для загального розвитку. Стройові вправи.

Тема 1. Методика навчання стройовим вправам.

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).

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

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.

Кредит 2. Техніка виконання та методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 3. 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 4. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Методи навчання.

Тема 5. Методика складання вільних вправ.

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

Тема 6. 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.

Кредит 3. Організація та методика проведення секційних занять з гімнастики.

Тема 7. 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 8. 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.

Кредит 4. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 9. 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 10. 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.
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 (для 3-4 класів) 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 спортивною гімнастикою : навчально-методичний посібник / Н.О. Борецька, А.І. Боднар. – Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. - 117 с.

13. Робочий зошит для самостійної роботи з методики викладання секційних занять в ЗОШ (гімнастика): навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька, О.М. Грохович. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2017. - 58 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- Опитування під час проведення практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Контроль самостійної роботи студентів:
 - аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді проекту на одну з тем: «Характеристика спортивної гімнастики як виду спорту», «Досягнення українських гімнастів», «Виникнення та розвиток спортивної акробатики» тощо ;
 - складання положення змагань з гімнастики;
 - складання конспектів секційних занять з гімнастики ;
 - проведення секційних занять з гімнастики;
 - 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.
- Виконання вимог з технічних нормативів.
- Індивідуальне науково – дослідне завдання - це написати статтю та прийняти участь у науково – практичних конференціях по тематиці дисципліни «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)».
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
За семестр студент може отримати максимально **400 балів**.
100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.