

1к
014

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

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи

 О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм,

Фізична культура та Захист Вітчизни

Миколаїв – 2019

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 теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету Олеся (Кузнецова О. А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання» складена Борецькою Н.О. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014.11 (Фізична культура), освітні програми: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Фізична культура та Захист Вітчизни.

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 вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти 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 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.

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

I. Загальнопредметні:

ЗК2.Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК4.Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК6.Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК11.Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові :

ФК4.Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально- виховного процесу з фізичного виховання.

ФК8.Здатність вести документацію , що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх начальних закладах.

ФК9.Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;

ФК10.Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно - масову роботу з учнями.

ФК11.Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК16.Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

ФК17.Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях;

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 5.Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН6.Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 8. Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН18.Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

ПРН22.Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН23.Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

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 страховки й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах;
- застосовувати запобіжні заходи попередження травм на заняттях з гімнастики.

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

2.Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Вправи для загального розвитку.

Тема 1. 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. Особливості проведення вправ для загального розвитку з предметами. 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).

Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.

Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.

Різновиди сидів. Різновиди висів, упорів. Елементи акробатики.

Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Виконання висів на гімнастичних снарядах. Виконання упорів на гімнастичних снарядах. Виконання елементів на гімнастичних снарядах у висах та упорах. Елементи акробатики, що виконуються у вільних вправах та гімнастичних снарядах. Дотримання основних правил організації занять. дотримання основних правил методики виконання вправ на положення тіла у просторі. Забезпечення місць занять необхідним спортивним обладнанням, перевірка його перед проведенням занять.

Тема 7.Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.

Послідовність вивчення вправ у висах. Послідовність вивчення вправ в упорах. Послідовність вивчення акробатичних вправ. Запобіжні заходи при виконанні вправ на положення тіла у просторі.

Кредит 4.Вправи ритміки та хореографії.

Тема8.Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.

Техніка виконання кроків галопу. Методика навчання крокам галопу. Музичне супроводження при виконанні кроків галопу. Техніка виконання танцювальних комбінацій на кроки галопу. Методика навчання танцювальним комбінаціям на кроки галопу. Методика складання танцювальних комбінацій з використанням кроків галопу.

Тема9.Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

Техніка виконання перемінного кроку. Методика навчання перемінного кроку.

Методика навчання танцювальним комбінаціям. Техніка виконання кроків польки. Методика навчання крокам польки. Техніка виконання танцювальних комбінацій на кроки польки. Методика навчання танцювальним комбінаціям на кроки польки. Методика складання танцювальних комбінацій з використанням кроків польки.

Тема10.Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.

Техніка виконання елементів бального танцю вальс. Методика навчання елементам бального танцю вальс. Методика складання танцювальних комбінацій з кроками вальсу.

Тема 11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Коротка характеристика елементів українського народного танцю. Техніка виконання елементів українського народного танцю: «Бігунець», «Голубець», «Вихилясник». Методика навчання елементам українського народного танцю: «Бігунець», «Голубець», «Вихилясник». Виконання танцювальних комбінацій з використанням вивчених елементів українського народного танцю.

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. 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 16.
3. Краткий русско-украинский словарь по физической культуре и спорту. Краткий російсько-український словник з фізичної культури та спорту. Укладач: Диновський Д.М. Київ: „Просвіта”, 1993. – 20 стр.

Допоміжна

1. 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.
2. Основи здоров'я і фізична культура./ Програма для загальноосвітніх закладів. 1-11 класи./ „Фізичне виховання в школі”, 2002. - №1. – стр. 13-44.
3. Правила змагань з гімнастики (остан. видання).
4. Правила змагань з акробатики (остан. видання).

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. Основні 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 у II семестрі.**

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 : «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 танцювальних комбінацій згідно гімнастичної термінології;
- 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: 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.**