

22.014

**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.

**РОБОЧА 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

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Борецька Наталія Олександрівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі управління та адміністрування _____ (Борецька Н.О)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури.

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри О. М. (Литвиненко О. М.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4.0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>
	014 Середня освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітні програми: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Фізична культура та Захист Вітчизни	<i>Рік підготовки:</i>
		1-й
Загальна кількість годин – 120	Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Фізична культура та Захист Вітчизни	<i>Семестр</i>
		2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4.4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>
		-
		<i>Практичні, семінарські</i>
		40 год.
		<i>Лабораторні</i>
		-
		<i>Самостійна робота</i>
80 год.		
		Вид контролю: залік

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання –120год: : 40год - аудиторних занять; 80год. – самостійна робота (33.3% ~ 66.7%).

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>заочна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4.0	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>
	014 Середня освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітні програми: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Фізична культура та Захист Вітчизни	<i>Рік підготовки:</i>
		1-й
Загальна кількість годин – 120	Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Фізична культура та Захист Вітчизни	<i>Семестр</i>
		2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4.4	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>
		-
		<i>Практичні, семінарські</i>
		10 год.
		<i>Лабораторні</i>
		0 год.
<i>Самостійна робота</i>		
		110год.

		Вид контролю: залік
--	--	---------------------

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 120 год: : 10 год - аудиторних занять; 80 год. – самостійна робота (8.3% ~ 91.7%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу: 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.

Завдання курсу:

- 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;
- оволодіння методикою проведення стройових вправ;
- оволодіння технікою та методикою страхування та допомоги під час виконання вправ на гімнастичних снарядах;
- розвиток функціональних якостей систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності;
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

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

Очікувані результати навчання:

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.

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 початкових 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 установ, 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;

3.Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Вправи для загального розвитку.

Тема 1. Класифікація вправ для загального розвитку.

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Кредит 2. Стрйові вправи.

Тема 3. Класифікація стрйових вправ.

Тема 4. Методика навчання стрйовим вправам.

Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі.

Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.

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

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

Кредит 4.Вправи ритміки та хореографії.

Тема8.Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.

Тема9.Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

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

Тема11.Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7
<i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i>						
Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.	9					9
Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	21		12			9
Усього:	30		12			18
<i>Кредит 2. Стройові вправи</i>						
Тема 3. Класифікація стройових вправ.	12					12
Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	18		6			12
Усього:	30		6			24
<i>Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі</i>						
Тема5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	8		2			6
Тема6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	10		4			6
Тема7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	12		4			8
Усього:	30		10			20
<i>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.</i>						
Тема8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопау.	6		2			4
Тема9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	8		4			4
Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	9		4			5
Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	7		2			5
Усього:	30		12			18
Усього годин:	120		40			80

Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7

<i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i>						
Тема1.Класифікація вправ для загального розвитку.	14					14
Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	16		2			14
Усього:	30		2			28
<i>Кредит 2. Стройові вправи</i>						
Тема 3. Класифікація стройових вправ.	14					14
Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	16		2			14
Усього:	30		2			28
<i>Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі</i>						
Тема5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	9					9
Тема6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	9					9
Тема7.Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	12		2			10
Усього:	30		2			28
<i>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.</i>						
Тема8.Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	7		1			6
Тема9.Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	7		1			6
Тема10.Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	7		1			6
Тема11.Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	9		1			8
Усього:	30		4			26
Усього годин:	120		10			110

5. Теми лекційних занять- не передбачено

6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з / п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i>		
1	Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	12
<i>Кредит 2. Стройові вправи</i>		
2	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам	6
<i>Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі</i>		
3	Тема5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	2
4	Тема6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	4
5	Тема7.Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	4

Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії		
6	Тема8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	2
7	Тема9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	4
8	Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	4
9	Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	2
Разом:		40

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Вправи для загального розвитку		
1	Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	2
Кредит 2. Стройові вправи		
2	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам	2
Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі		
3	Тема7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	2
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
4	Тема8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	1
5	Тема9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	1
6	Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	1
7	Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	1
Разом:		10

7. Теми лабораторних занять – не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Вправи для загального розвитку		
1	Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.	9
2	Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	9
Кредит 2. Стройові вправи		
3	Тема 3. Класифікація стройових вправ.	12
4	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	12
Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі		
5	Тема5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	6
6	Тема6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	6
7	Тема7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	8
Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.		
8	Тема8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	4

9	Тема9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	4
10	Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	5
11	Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	5
	Разом:	80

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i>		
1	Тема1. Класифікація вправ для загального розвитку.	14
2	Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	14
<i>Кредит 2. Стройові вправи</i>		
3	Тема 3. Класифікація стройових вправ.	14
4	Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	14
<i>Кредит 3.Вправи на положення тіла у просторі</i>		
5	Тема5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	9
6	Тема6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	9
7	Тема7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	10
<i>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії.</i>		
8	Тема8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	6
9	Тема9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	6
10	Тема10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	6
11	Тема11. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	8
	Разом:	110

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання - не передбачено

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЕКТС	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

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне

опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних завдань, уміння самостійно складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ, запис їх згідно гімнастичної термінології, складання конспекту уроку, проведення уроку фізичної культури, написання і захист реферату.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу кредиту

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Оцінка «відмінно»:

Критерії оцінки теоретичних знань.

Студент на високому рівні володіє знаннями навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях. Студент має системні глибокі знання термінології, усвідомлено використовує їх на практиці.

Критерії оцінки практичних умінь.

Виконання практичних нормативів без помилок.

Оцінка «дуже добре» :

Критерії оцінки теоретичних знань

Знання студента є достатніми, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях. Відповідь його логічна, хоч і має неточності. Студент добре знає гімнастичну термінологію і застосовує її у практичній діяльності.

Критерії оцінки практичних умінь

Виконання практичних нормативів з незначними технічними помилками.

Оцінка «добре» :

Критерії оцінки теоретичних знань

Знання студента є достатніми, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях. Відповідь його логічна, хоч і має неточності. Студент знає гімнастичну термінологію але застосовує її у практичній діяльності з незначними помилками.

Критерії оцінки практичних умінь

Виконання практичних нормативів з незначними технічними помилками.

Оцінка «достатньо»:

Критерії оцінки теоретичних знань

Студент відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками дати визначення термінології команд, основних положень прямими та зігнутими руками, стійок тощо.

Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.

Критерії оцінки практичних умінь

Виконання практичних нормативів із значними технічними помилками.

Оцінка «мінімально задовільно»:

Критерії оцінки теоретичних знань

Студент відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками дати визначення термінології команд, основних положень прямими та зігнутими руками, стійок тощо.

Студент з помилками виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.

Критерії оцінки практичних умінь

Виконання практичних нормативів із значними технічними помилками.

Оцінка «незадовільно»:

Студент не володіє теоретичними знаннями та практичними вміннями.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів: використання наукових знань з тематики дисципліни, творчий підхід до виконання самостійної роботи.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 200 до 400 балів (за 4кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 4 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота											КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	25	400/100
10	90	10	90	10	45	45	18	18	19	20		

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

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

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

13. Рекомендована література

Базова

- 1.Худолій О.М.Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. В 2-х частинах. – 3 – е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004.- Ч.1.- 414 с.: іл..
- 2.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:Навч.посібник.У2-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.Короткий 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).

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>