

1к 017

**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 017 Фізична культура та спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

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 О. М. (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Голова навчально-методичної комісії О. М. (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14
Голова навчально-методичної комісії університету О. А. (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 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

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:

ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7.Здатність працювати в команді.

ЗК9.Навички здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові :

ФК1.Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК3.Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК8.Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК10.Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК11.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й 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 перешикувань 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 / 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.

Тема 8.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.

Тема 9.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.

Тема 10.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.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).

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. 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>

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.**