

**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)

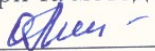
Освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм,
Фізична культура та Захист Вітчизни

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  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та спорту

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14
Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова 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 Середня освіта (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. 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 уроку фізичної культури з елементами гімнастики, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- оволодіння методикою проведення секційного заняття з гімнастики в ЗОШ.

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 компетентності (ЗК):

ЗК 2.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.

Фахові компетентності (ФК):

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 в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

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):

ПРН5.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.

ПРН8.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.

ПРН13.Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН14.Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

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 :

- основи техніки гімнастичних вправ;
- основи методики навчання гімнастичним вправам;
- організацію та зміст занять з гімнастики у загальноосвітній школі;
- планування та облік учбової роботи з гімнастики у школі;

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 уроку з фізичної культури по розділу «Гімнастика»;
- провести уроки з фізичної культури по розділу «Гімнастика» для дітей різного шкільного віку;

- оформлювати документи планування та обліку учбової роботи з гімнастики у школі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин / 9 кредитів 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. Складання комплексів вправ для загального розвитку без предметів.

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. Дотримування 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. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 8. Характеристика спортивних видів гімнастики.

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

Тема 9. 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.

Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.

Характеристика вправ, класифікація вправ, вихідні положення вправ для загального розвитку з предметами. Особливості проведення вправ для загального розвитку з предметами.

Тема 11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.

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

Кредит 6. Перешикування в колоні.

Тема 12. Різновиди перешикувань в колоні.

Перешикування із колони по одному у колону по два, три тощо послідовними поворотами у русі. Перешикування із колони по одному в колону по два, чотири, вісім дробленням та зведенням, розведенням та злиттям.

Тема 13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.

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

Кредит 7. Вправи у лазінні та перелазанні.

Тема 14. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.

Розподіл вправ на підгрупи. Виконання вправ у лазінні та перелазанні.

Тема 15. Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.

Послідовність навчання. Підготовчі вправи. Засоби безпеки при виконанні вправ у лазінні та перелазанні

Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі.

Тема 16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Морфо-функціональні особливості учнів 6-10 років. Значення гімнастики для учнів 6-10 років. Форми занять. Зміст та методичні особливості занять. Характеристика гімнастичних вправ шкільної програми для учнів початкової школи.

Тема 17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання підготовчої частини уроку, значення, зміст.

Особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Кредит 9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.

Тема 18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Морфо-функціональні особливості учнів 10-15 років. Значення гімнастики для учнів середнього шкільного віку. Форми занять. Зміст та методичні особливості занять. Характеристика гімнастичних вправ шкільної програми для учнів середньої школи.

Тема 19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики : завдання підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення основної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання основної частини уроку з елементами гімнастики, значення, зміст.

Особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики: завдання заключної частини уроку фізичної культури з елементами гімнастики, значення, зміст.

3. 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>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю успішності навчання студентів : **II семестр – залік;**

III семестр-залік

5. 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 : «Історія виникнення та розвиток гімнастики на Миколаївщині», «Розвиток гімнастики як науки»,«Досягнення українських гімнастів»,тощо ;
 - складання комплексів вправ для загального розвитку з предметами та без предметів згідно гімнастичної термінології;

- виконання на оцінку вправ для загального розвитку з предметами та без предметів;
- виконати вимоги навчальної практики: проведення перешикунів, комплексів вправ для загального розвитку з предметами та без предметів;
- складання конспектів уроків фізичної культури для учнів різного шкільного віку;
- виконати вимоги навчальної практики: проведення уроків фізичної культури для учнів різного шкільного віку;
- 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 - написання статті 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 **500 балів**.