

**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
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
З ГІМНАСТИКИ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність «014 Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм

Миколаїв – 2019

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 «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 вибіркової навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять з гімнастики» складена Борецькою Н. О. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура), освітня програма: Фізична культура, спортивно - масова робота та туризм.

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.

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.

Мета курсу: формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в різних ланках системи фізичної культури і спорту.

Завдання курсу:

- 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.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення дисципліни неможливе без знань анатомії, фізіології людини, ритміки та хореографії, гімнастики та методики викладання, біомеханіки. Процес навчання гімнастичним вправам проходить на основі знань педагогіки, психології.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

Очікувані результати навчання:

ПРН 3. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології, які сприятимуть ефективній організації навчально-виховного процесу.

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

ПРН 6. 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.

ПРН 18. Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

ПРН 22. 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.

ПРН 23. 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:

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК 16. 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.

ФК 17. 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.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Вправи для загального розвитку. Вправи хореографії.

Тема 1. Методика навчання вправам для загального розвитку при проведенні секційних занять з гімнастики

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.

Тема 2. Методика навчання вправам хореографії при проведенні секційних занять з гімнастики.

Вправи хореографії біля опори, без опори. Позиції ніг, позиції рук. Танцювальні вправи. Запис вправ ритміки та хореографії згідно гімнастичної термінології.

Кредит 2. Техніка виконання та методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 3. Техніка виконання вільних вправ

Техніка виконання акробатичних вправ. Техніка виконання стрибкових вправ, поворотів, рівноваги.

Тема 4. Методика навчання вільним вправам.

Методика навчання акробатичним вправам. Методика навчання стрибковим вправам, поворотам, рівновазі.

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 вільних вправ.

Основні вимоги до застосування прийомів страхування. Прийоми страхування й допомоги при виконанні вільних вправ. Особливості страхування і допомоги акробатичних вправ.

Кредит 3. Організація та методика 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 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.

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. Навчально - методичний посібник: Борецька Н.О, Боднар А.І. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. - 117 с.

2.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.

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.Правила змагань з гімнастики (остан. видання).

3.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: 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 **300 балів**.