

**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.

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 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 в якості тренера в дитячо-юнацьких спортивних школах 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 секційного заняття з гімнастики.

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 компетенції (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетенції (ФК):

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

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 :

- місце та значення гімнастики у системі фізичного виховання України;
- основи техніки гімнастичних вправ;
- основи методики навчання гімнастичним вправам;
- організацію та зміст секційних занять з гімнастики;
- планування та облік учбово – тренувальної роботи з гімнастики;
- організацію та правила проведення змагань з гімнастики;
- методику проведення занять з гімнастики з особами різного віку і статі;

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 секційного заняття з гімнастики;
- проводити секційні заняття з гімнастики;
- організувати та провести змагання з гімнастики;
- виконати технічні нормативи III розряду «категорія Б»;
- оформлювати документи планування та обліку учбово – тренувальної роботи з гімнастики;
- проводити заняття з гімнастики з особами різного віку і статі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин / 9 кредитів ECTS.

2.Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит1. Вправи для загального розвитку.

Тема1. 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.

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).

Кредит3.Техніка виконання гімнастичних вправ. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 5. Загальні основи техніки.

Класифікація вправ. Силкові вправи. Махові вправи. Вправи в упорі. Вправи в висі. Акробатичні вправи.

Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Техніка виконання вправ на брусах паралельних, брусах різновисоких, на колоді, поперечині, коні. Техніка виконання акробатичних елементів та вільних вправ. Техніка виконання опорних стрибків.

Тема 7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Мета та завдання навчання в гімнастиці. Рухові уміння і навички, Закономірності їх формування. Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Методи навчання.

Тема 8. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Основні вимоги до застосування прийомів страхування. Прийоми страхування й допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства.

Тема 9. Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

Причини травматизму на заняттях гімнастикою. Особливості травматизму в різних видах багатоборства. Методичні і організаційні вимоги до попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Лікарський контроль.

Тема 10. Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.

Кредит 4.Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема11. Характеристика спортивних видів гімнастики.

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

Тема 12. 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.

Тема 13. 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 14. 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. Перешиккування в колоні.

Тема 15. Різновиди перешиккувань в колоні.

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

Тема 16. 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 17. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.

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

Тема 18. 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 секційних занять з гімнастики.

Тема 19. 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 20. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття з гімнастики.

Особливості проведення підготовчої частини тренувального заняття : завдання підготовчої частини тренувального заняття , значення, зміст, підбір вправ для загального розвитку та спеціальних вправ.

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.

Кредит 9. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 21. 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 22. Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

Правила змагань. Вимоги до судів.

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. 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. 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. Основи 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>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Форма контролю успішності навчання студентів – 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 : «Спортивна гімнастика в системі фізичного виховання України», «Історія виникнення та розвитку гімнастики на Миколаївщині», «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 положення змагань з гімнастики;
 - складання конспекту секційного заняття з гімнастики;
 - проведення секційного заняття з гімнастики;
 - складання вільних вправ та запис їх згідно гімнастичної термінології;
 - виконання на оцінку складених вільних вправ;

- 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 - це 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**.

За III семестр студент може отримати максимально **500 балів**.