

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.

**РОБОЧА 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

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  (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>
	017 Фізична культура та спорт	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
Загальна кількість годин – 120		1-й
		<b><i>Семестр</i></b>
		2-й
		<b><i>Лекції</i></b>
		-
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		40 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
		80 год.
		Вид контролю: залік
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4.4	Ступінь бакалавра	

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%).

## 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.

**Передумови для вивчення дисципліни:** вивчення гімнастики неможливе без знань анатомії, фізіології людини. Для поняття техніки гімнастики необхідні знання біомеханіки. Процес навчання гімнастичним вправам проходить на основі знань педагогіки, психології.

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

**Очікувані результати навчання:**

**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.

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.**Навики 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.

### 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. Стройові вправи.

Тема 3. Класифікація стройових вправ.

Тема 4. Методика навчання стройовим 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.

Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.

Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.

Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.

Тема 11. 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
<b>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</b>						
Тема 1. Класифікація вправ для загального розвитку.	9					9
Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.	21		12			9
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>12</b>			<b>18</b>
<b>Кредит 2. Стройові вправи</b>						
Тема 3. Класифікація стройових вправ.	12					12
Тема 4. Методика навчання стройовим вправам.	18		6			12
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>
<b>Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі</b>						
Тема 5. Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	8		2			6
Тема 6. Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	10		4			6
Тема 7. Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	12		4			8
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії</b>						
Тема 8. Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	6		2			4
Тема 9. Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	8		4			4
Тема 10. Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	9		4			5

<b>Тема11.</b> Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	7		2		5
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>12</b>		<b>18</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>120</b>		<b>40</b>		<b>80</b>

**5. Теми лекційних занять- не передбачено**

**6. Теми практичних занять**

**Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i></b>		
1	<b>Тема 2.</b> Методика навчання вправам для загального розвитку.	12
<b><i>Кредит 2. Стройові вправи</i></b>		
2	<b>Тема 4.</b> Методика навчання стройовим вправам	6
<b><i>Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі</i></b>		
3	<b>Тема5.</b> Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	2
4	<b>Тема6.</b> Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	4
5	<b>Тема7.</b> Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	4
<b><i>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії</i></b>		
6	<b>Тема8.</b> Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	2
7	<b>Тема9.</b> Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	4
8	<b>Тема10.</b> Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	4
9	<b>Тема11.</b> Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	2
	Разом:	40

**7. Теми лабораторних занять – не передбачено**

**8. Самостійна робота**

**Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Вправи для загального розвитку</i></b>		
1	<b>Тема1.</b> Класифікація вправ для загального розвитку.	9
2	<b>Тема2.</b> Методика навчання вправам для загального розвитку.	9
<b><i>Кредит 2. Стройові вправи</i></b>		
3	<b>Тема 3.</b> Класифікація стройових вправ.	12
4	<b>Тема 4.</b> Методика навчання стройовим вправам.	12
<b><i>Кредит 3. Вправи на положення тіла у просторі</i></b>		
5	<b>Тема5.</b> Класифікація вправ на положення тіла у просторі.	6
6	<b>Тема6.</b> Техніка виконання вправ на положення тіла у просторі. Техніка безпеки при виконанні вправ на положення тіла у просторі.	6
7	<b>Тема7.</b> Методика навчання вправ на положення тіла у просторі.	8
<b><i>Кредит 4. Вправи ритміки та хореографії</i></b>		
8	<b>Тема8.</b> Техніка виконання та методика навчання крокам галопу.	4
9	<b>Тема9.</b> Техніка виконання та методика навчання крокам польки.	4

10	<b>Тема10.</b> Техніка виконання та методика навчання елементам бального танцю вальс.	5
11	<b>Тема11.</b> Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.	5
	Разом:	80

### 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 ЄКТС	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 4 кредитів), 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>