

лн 014

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 014 Середня освіта
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм
Фізична культура та Захист Вітчизни

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 – 5.0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>
	014 Середня освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітня програма: Фізична культура, спортивно – масова робота та туризм, Фізична культура та Захист Вітчизни	<i>Рік підготовки:</i>
		2-й
<i>Семестр</i>		
3		
<i>Лекції</i>		
-		
<i>Практичні, семінарські</i>		
Загальна кількість годин – 150	Ступінь бакалавра	60 год.
		<i>Лабораторні</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3.3 самостійної роботи студента – 5.0	Ступінь бакалавра	-
		<i>Самостійна робота</i>
		90 год.
		-
		Вид контролю: залік

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –150 год: 60год. – аудиторні заняття, 90год.- самостійна робота (40%~ 60%).

\

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>заочна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 5.0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>	
	014 Середня освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітня програма: Фізична культура, спортивно – масова робота та туризм, Фізична культура та Захист Вітчизни	Рік підготовки:	
		2-й	
Семестр			
3			
Загальна кількість годин – 150		Лекції	
		-	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3.3 самостійної роботи студента – 5.0	Ступінь бакалавра	Практичні, семінарські	
		8 год.	
		Лабораторні	
		0 год.	
		Самостійна робота	
		142 год.	
		Вид контролю: залік	

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для заочної форми навчання – 150 год.: аудиторних : 8 год. – аудиторні заняття; самостійна робота 142 год. - самостійна робота (5.3 %, ~- 94.7%).

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:

- ознайомити з теоретичними основами теорії та методики викладання гімнастики;
- оволодіння технікою виконання загально розвиваючих вправ з предметами;
- оволодіння методикою навчання загально розвиваючих вправ з предметами;
- оволодіння гімнастичною термінологією;
- оволодіння методикою навчання перешикувань в колоні;
- оволодіння технікою виконання та методикою навчання вправ у лазанні та перемазанні;
- оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури з елементами гімнастики, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- 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 150 годин / 5 кредитів ECTS.

Очікувані результати навчання:

ПРН3. 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.

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.

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.

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.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

II. Фахові :

ФК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК8.Здатність вести документацію , що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх начальних закладах.

ФК11.Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

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;

3.Програма навчальної дисципліни

Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами.

Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.

Тема11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.

Кредит 6. Перешиккування в колоні.

Тема12.Різновиди перешиккувань в колоні.

Тема13.Методика навчання стройовим вправам в колоні.

Кредит 7. Вправи у лазінні та перелазанні.

Тема14.Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.

Тема15.Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.

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

Тема16.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

Тема17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.

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

Тема18.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

Тема19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.

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
Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами						
Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	4					4
Тема11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	26		10			16
Усього:	30		10			20
Кредит 6. Перешикування в колоні						
Тема12. Різновиди перешикувань в колоні.	4					4
Тема13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	26		6			20
Усього	30		6			24
Кредит 7. Вправи у лазінні та перелазанні						
Тема14. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.	2					2
Тема15. Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	28		8			20
Усього:	30		8			22
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі						
Тема16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	28		18			10
Тема17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	2					2
Усього:	30		18			12
Кредит 9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі						
Тема18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	28		18			10
Тема19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	2					2
Усього:	30		18			12
Усього годин:	150		60			90

Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 5. Вправи для загального розвитку з предметами						
Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	8					8
Тема11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	22		2			20
Усього:	30		2			28
Кредит 6. Перешикування в колоні						
Тема12. Різновиди перешикувань в колоні.	8					8
Тема13. Методика навчання стрйовим вправам в колоні.	22					22
Усього:	30					30
Кредит 7. Вправи у лазінні та перелазанні						
Тема14. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.	2					2
Тема15. Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	28		2			26
Усього:	30		2			28
Кредит 8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики у початковій школі						
Тема16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	22		2			20
Тема17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	8					8
Усього:	30		2			28
Кредит 9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі						
Тема18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	22		2			20
Тема19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	8					8
Усього:	30		2			28
Усього годин:	150		8			142

5. Теми лекцій – не передбачені

**6. Теми практичних занять
Денна форма навчання**

№з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит5.Вправи для загального розвитку з предметами</i>		
1	Тема11.Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	10
<i>Кредит 6.Перешикуння в колоні</i>		
2	Тема13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	6
<i>Кредит7. Вправи у лазінні та перелазінні.</i>		
3	Тема15.Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	8
<i>Кредит8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в початковій школі</i>		
4	Тема16.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	18
<i>Кредит9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі.</i>		
5	Тема18.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	18
	Разом:	60

Заочна форма навчання

№з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит5.Вправи для загального розвитку з предметами</i>		
1	Тема11.Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	2
<i>Кредит7. Вправи у лазінні та перелазінні.</i>		
2	Тема15.Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	2
<i>Кредит8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в початковій школі</i>		
3	Тема16.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	2
<i>Кредит9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі</i>		
4	Тема18.Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	2
	Разом:	8

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

**8. Самостійна робота
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит5.Вправи для загального розвитку з предметами		
1	Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	4
2	Тема11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	16
Кредит 6. Перешикуння в колоні		
3	Тема12. Різновиди перешикуннь в колоні.	4

4	Тема13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	20
Кредит7. Вправи у лазінні та перелазінні		
5	Тема14. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.	2
6	Тема15. Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	20
Кредит8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в початковій школі		
7	Тема16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	10
8	Тема17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	2
Кредит9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі		
9	Тема18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	10
10	Тема19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	2
	Разом	90

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит5.Вправи для загального розвитку з предметами		
1	Тема10. Класифікація вправ для загального розвитку з предметами.	8
2	Тема11. Методика навчання вправам для загального розвитку з предметами.	20
Кредит 6. Перешикування в колоні		
3	Тема12. Різновиди перешикувань в колоні.	8
4	Тема13. Методика навчання стройовим вправам в колоні.	22
Кредит7. Вправи у лазінні та перелазінні		
5	Тема14. Класифікація вправ у лазінні та перелазанні.	2
6	Тема15. Методика навчання вправам у лазінні та перелазанні.	26
Кредит8. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в початковій школі		
7	Тема16. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	20
8	Тема17. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями початкових класів.	8
Кредит9. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики в середній школі		
9	Тема18. Організація та методика проведення уроків фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	20
10	Тема19. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку фізичної культури з елементами гімнастики з учнями середніх класів.	8
	Разом	142

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 ECTS	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, умінь 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 250 до 500 балів (за 5 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 5 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота										КР	Накопичувальні бали/сума
T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	25	500/100
5	95	6	94	10	90	80	5	85	5		

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 – 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).

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. Основні методи 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>