



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

«19» травня 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Статус дисципліни: **обов'язкова**

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра спортивних дисциплін і туризму

Мова навчання: українська

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин Аудиторні заняття					Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Розом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття		Самостійна робота	Залок	Розамен
Денна	1	1	4/120	60	16		44		60		+	
	1	2	4/120	44			44		76			+
Заочна	1	1	4/120	12	4		8		108		+	
	1	2	4/120	12			12		108			+

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалаврів (240 кредитів ЄКТС).

Розробники: Чепелюк А.В., кандидат педагогічних наук, старший викладач

Кушнір Р.Г., старший викладач

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності:

Лукашченко М.І., доктор педагогічних наук, професор

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 4 від 12.04.2020 р.

Зав. кафедри Кондрацька Г.Д.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я

Протокол № 4 від 30.04.2020 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету

Протокол № 5 від 19.05.2020 р.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни - формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутнього фахівця, розширення, поглиблення теоретичних знань та формування навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

У результаті вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» студент повинен оволодіти такими компетентностями:

Загальні компетентності:

- Здатність використовувати професійно-профільовані знання і практичні навички при вирішенні соціальних і професійних завдань.
- Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
- Здатність до абстрактного мислення, критичного аналізу та синтезу нових складних ідей на основі логічних аргументів та перевірених фактів.
- Здатність до професійного спілкування, забезпечення гармонійних та конструктивних взаємовідносин під час виконання професійних завдань.

Фахові компетентності:

- Уміння застосовувати сучасні освітні технології, добирати оптимальні форми та методи педагогічної діяльності, керувати процесом особистісного розвитку студентів, стимулювати самостійну роботу студентів.
- Здатність і готовність ініціювати та проводити наукові дослідження, що приводять до отримання нових знань у професійній галузі, впроваджувати й адаптувати наукові знання у процес професійної діяльності; здатність до генерування ідей та досягнення наукових цілей.
- Здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі науково-метричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичного виховання і спорту.

Програмні результати навчання:

- Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
- Здатність використовувати набуті знання, вміння та навички у своїй професійній діяльності.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту. Знання, уміння та навички з дисципліни можуть використовуватися при вивченні дисциплін «Оздоровчий танцювальний фітнес», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Педагогіка», «Адаптивне фізичне виховання».

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» студент повинен:

- знати значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання;
- знати характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики;
- знати перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки гімнастичних вправ;

- вміти складати комплекси вправ для проведення частин заняття; підбирати інвентар та обладнання для занять з гімнастики;
- вміти оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; складати комплекси вправ для занять з певними групами населення.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90 – 100) – *(відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)* – студент виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки гімнастичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з гімнастики; підбирати інвентар та обладнання для занять з гімнастики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; складати комплекси вправ для занять з певними групами населення; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; володіє методами та засобами для організації та проведення занять з гімнастики; виконав усі види навчальної роботи.

В (82 – 89) – *(вище середнього рівня з кількома помилками)* – студент виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки гімнастичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з гімнастики; підбирати інвентар та обладнання для занять з гімнастики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття з гімнастики, але є неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття; володіє методами обробки експериментальних даних; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 – 81) – *(в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)* – студент виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; допускає певні неточності в методиці навчання техніки гімнастичних вправ та складанні комплексів вправ для проведення занять з гімнастики; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, що містять неістотні неточності; володіє методами організації занять з гімнастики, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; виконав усі види навчальної роботи.

Д (67 – 74) – *(непогано, але зі значною кількістю недоліків)* – студент виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає значення і місце гімнастики у

системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не достатньо орієнтується в методиці навчання техніки гімнастичних вправ; складанні комплексів вправ для проведення заняття з гімнастики; в оцінюванні стану здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості; в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання комплексів вправ, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з гімнастики, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав усі види навчальної роботи.

Е (60 – 66) – *(виконання задовольняє мінімальним критеріям)* – студент виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки гімнастичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення заняття з гімнастики; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; він з труднощами складає комплекси для занять з певними групами населення; слабо здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; слабо володіє методами та засобами для організації та проведення занять з гімнастики; допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – *(з можливістю повторного складання)* – студент виявив незнання значної частини навчального матеріалу з обраного виду спорту, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає значення і місце гімнастики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з гімнастики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не володіє методикою навчання техніки гімнастичних вправ; не вміє підбирати інвентар та обладнання для занять з гімнастики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; не здатен складати комплекси вправ; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з гімнастики, допускаючи при цьому певні неточності; не виконав усіх видів навчальної роботи.

F (0 – 34) – студент у цілому поверхово знає лише окремі фрагменти навчального матеріалу, здебільшого дає неправильні відповіді на поставлені питання і який зовсім не володіє програмним матеріалом, не орієнтується в організації заняття з гімнастики та можливості його проведення; не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- методика проведення комплексів вправ, частин заняття та заняття в цілому;
- контрольна робота;
- співбесіда з лектором;
- залік, екзамен.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання. Гімнастика у навчальних закладах, побуті. Короткий огляд історичного розвитку гімнастики. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики. Види гімнастики.

Тема 2. Місця занять гімнастикою та їх обладнання. Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою.

Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Гімнастична термінологія: значення термінології, правила утворення термінів. Особливості термінології. Правила і форми запису гімнастичних вправ. Причини травматизму. Профілактика травматизму. Надання першої допомоги при травмах.

Тема 3. Характеристика та методика проведення стройових вправ та вправ для загального розвитку.

Характеристика стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Методика навчання стройових вправ, загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів ЗРВ. Формування правильної постави.

Тема 4. Загальні основи техніки гімнастичних вправ.

Характеристика гімнастичних вправ на прикладах. Характеристика і класифікація гімнастичних стрибків. Характеристика і класифікація акробатичних вправ.

Тема 5. Урок гімнастики та методика його проведення.

Характеристика уроку, як основної форми організації навчального процесу. Структура уроку. Призначення та засоби підготовчої, основної та заключної частин уроку. Загальні вимоги та способи проведення уроку. Підготовка до проведення уроку: написання конспекту уроку.

Тема 6. Методика навчання гімнастичних вправ.

Мета та завдання навчання. Умови забезпечення успішності навчання. Реалізація дидактичних принципів у процесі навчання гімнастичних вправ. Етапи навчання: створення попередньої уяви, розучування вправи, закріплення та вдосконалення навичок. Характеристика методів навчання. Використання підвідних вправ, наочних посібників, технічних засобів. Виправлення помилок при навчанні. Значення допомоги та страхування на різних етапах навчання.

Тема 7. Методика занять гімнастикою в школі.

Методичний розбір вправ основної гімнастики для учнів різних класів з врахуванням їх анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей. Завдання фізичного виховання на заняттях гімнастикою в школі. Формування та вдосконалення рухових якостей у школярів. Формування правильної постави в процесі занять основною гімнастикою в школі. Характеристика основної гімнастики як засобів фізичного виховання школярів. Організація занять гімнастикою в школі.

Тема 8. Методика проведення занять з жінками та особами старшого та похилого віку.

Особливості організації, змісту та методика занять. Форми роботи з особами середнього старшого та похилого віку. Підбір вправ їх чергування дозування. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль. Особливості занять в групах здоров'я.

Перелік тем практичних занять:

Тема 1. Стройові вправи (шикування і перешикування, переміщення, розмикання і змикання).

Тема 2. Методика проведення стройових вправ.

Тема 3. Вправи для загального розвитку.

Тема 4. Методика проведення вправ для загального розвитку.

Тема 5. ЗРВ без предметів.

Тема 6. ЗРВ з предметами.

Тема 7. Техніка виконання акробатичних вправ.

Тема 8. Техніка виконання гімнастичних вправ.

Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних приладах

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента з дисципліни передбачає підготовку до практичних занять (підбір вправ); пошуково-аналітичну роботу (пошук, підбір та аналітичний огляд наукових публікацій для підготовки питань, що виносяться на самостійне опрацювання; ознайомлення із тематикою та вимогами до написання конспектів занять та комплексів вправ).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Гімнастика у навчальних закладах, побуті.
2. Правила експлуатації залів.
3. Профілактика травматизму.
4. Формування правильної постави.
5. Гігієнічна гімнастика.
6. Види змагань.
7. Основи суддівства в гімнастиці.
8. Педагогічний контроль на заняттях з гімнастики.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

	семестр I	семестр II	
I. Поточна успішність	60 балів	60 балів	
- технічна підготовка	30 балів	20 балів	
- методична підготовка	20 балів	20 балів	
- фізична підготовка	20 балів	20 балів	
II. Контрольна робота	20 балів	20 балів	
III. Самостійна робота (реферат)	10 балів		
IV. Співбесіда з лектором	-	20 балів	
Залік/ Екзамен	+	+	
Всього балів	100 балів	100 балів	100
	Середньозважена за два семестри (до 100)		
Ваговий коефіцієнт	0,6		0,4

Проведення комплексу вправ оцінюється: вірно підібрані вправи що вирішують поставлене завдання – 5 балів (якщо вправи підібрано не добре відповідно знімаються бали, без написаного попередньо комплексу до проведення не допускається); проведення

на достатньому організаційно-методичному рівні – 10 балів максимально (за недоліки бали знімаються).

Підсумковим контролем оцінювання знань студентів є залік, екзамен який проводиться наприкінці семестру. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Сума оцінок, отриманих студентом за різні види виконаної навчальної роботи, становить підсумкову семестрову оцінку.

Залік, екзамен за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. / Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербак Н. / - К.: Здоров'я, 1991. - 104 с.
2. Бубела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. / Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.: - Львів, 2011 р.
3. Євстратов П.І. Стройові та загально-розвиваючі вправи: Метод. рекомендації. / П.І. Євстратов / – Чернівці, 2001. – 55 с.
4. Петрина Р.Л. Основна гімнастика. / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела / - Л.: Українські технології, - 2002 р.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. / О. М. Худолій / - Харків.: ОВС 2004. - 414 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О. М. Худолій: Навч.посібник. У 2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т.1. - 408 с.
7. Чепелюк А. В. Теорія і методика викладання гімнастики. / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М. // Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 68с.
8. Чепелюк А. В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.

Додаткова література:

9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.
10. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. [для студ. высш. учеб. завед.] / Петров П. К. – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 178-182.
11. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособ. / В.Ю. Сосина. – Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
12. Чепелюк А. В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А. В. Чепелюк, Р. Г. Кушнір. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.
13. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Інтернет ресурси:

<http://usf.org.ua/>,

<http://uk.wikipedia.org/>

<https://mon.gov.ua/ua/>