

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури


«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи
Віктор КОСТІН
« 15 » д 0338/2023 2023 року


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК-19 ГІМНАСТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив: доц. каф. ЗЛФК  Микола СЕВРЮК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

©КрНУ, 2023 рік
©Севрюк М.П., 2023 р.

1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	<u>Галузь знань</u> <u>01 Освіта /Педагогіка</u>	Обов’язкова	
Модулів – 1	<u>Спеціальність:</u> <u>014.11 «Середня освіта</u> <u>(Фізична культура)»</u> <small>(шифр і назва)</small>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1, 2-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		2, 3-й	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції	
		10 год.	–
		Практичні, семінарські	
		50 год.	–
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
120 год.	–		
Індивідуальні завдання:		–	
		Вид контролю: диф. залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є формування у студентів цілісної системи знань, умінь і навичок щодо проведення занять з гімнастики та розвитку фізичних якостей.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є:

– створення у студентів уяви про гімнастику, як систему спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток людини, вдосконалення її рухових здібностей, зміцнення здоров'я тощо;

– озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, навичками і вміннями;

– розвиток необхідних фізичних якостей, вдосконалення техніки виконання елементів навчальної програми з гімнастики;

– вивчення особливостей методики викладання гімнастики;

– формування у студентів мотивації до занять гімнастикою.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: історію гімнастики, гімнастичну термінологію, призначення гімнастичних вправ та їх методичні особливості, зміст гімнастичних занять, теорію і методику проведення загально-розвивальних, стройових, прикладних вправ, вправи ритмічної гімнастики; знати техніку виконання і методику навчання гімнастичних вправ шкільної програми;

уміти: вільно володіти гімнастичною термінологією, на практиці проводити стройові, загально-розвивальні та спеціальні вправи різними способами, обирати ефективні засоби для вирішення завдань на уроці гімнастики, демонструвати на достатньо високому технічному рівні гімнастичні вправи навчальної програми, здійснювати страхування у разі навчання складних вправ, знаходити ефективні засоби і методи навчання відповідно до індивідуальних особливостей дитини, здійснювати контроль в процесі проведення занять та підвищувати в учнів інтерес до занять гімнастикою.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності студентів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 4. Здатність формувати в учнів ключові компетентності та уміння, а також здійснювати інтегроване навчання

ФК 5. Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів.

ФК 9. Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові, фізіологічні та інші індивідуальні особливості учнів.

ФК 15. Здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, популяризувати сучасні рухові програми серед учнів та членів педагогічного колективу членів педагогічного колективу.

ФК 19. Здатність самостійно проводити уроки фізкультури з дітьми різного шкільного віку, проводити різні види і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у позаурочний час.

Програмні результати навчання:

ПРН 8. Форми організації занять з фізичного виховання. Особливості та різновиди шкільних уроків фізкультури. Їх мета, завдання. Функції учителя фізкультури. Зміст педагогічного аналізу уроку.

ПРН 15. Критерії педагогічної майстерності вчителя фізкультури. Рухова, мовна, психологічна, інтелектуальна підготовка вчителя фізкультури. Шляхи вдосконалення.

ПРН 18. Організовувати освітній процес відповідно до вимог законодавства, з урахуванням вимог типових освітніх програм, попередніх результатів навчання учнів тощо. Застосовувати сучасні методики і технології моделювання змісту навчання учнів предмету «фізична культура».

ПРН 19. Володіти технікою виконання та методиками навчання руховим діям, передбаченим програмним матеріалом з предмету «Фізична культура». Підтримувати власну рухову підготовку із передбачених програмою видів спорту, на рівні масових розрядів.

ПРН 28. Організовувати освітнє середовище та процес фізичного виховання зокрема, з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, безпеки спортивних рухів, санітарії та гігієни, протиепідемічних правил. Проводити просвітницьку роботу щодо профілактики спортивного травматизму.

3 Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 Гімнастика в системі фізичного виховання

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання. Характерні особливості гімнастики. Зміст і засоби гімнастики. Характеристика окремих груп гімнастичних вправ. Види гімнастики та їх характеристика. Історія розвитку гімнастики. Гімнастика в стародавніх народів. Гімнастика у XVIII і першій половині XIX ст. Гімнастика у другій половині XIX і на початку XX ст. Гімнастика в цивільних навчальних закладах. Гімнастика в буржуазних гімнастичних товариствах і організаціях. Розвиток гімнастики з 1918 по 1931 та до 1945 рр. Розвиток гімнастики з 1945 р. до теперішнього часу.

Тема 2. Заходи попередження травм на заняттях з гімнастики. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і надання першої допомоги. Причини травматизму. Особливості організації і методики проведення занять, що сприяють попередженню травм на заняттях з гімнастики. Підготовка місць занять і спортивного устаткування та обладнання. Контроль і самоконтроль під час занять з гімнастики.

Тема 3. Стройові вправи. Стройові поняття, прийоми і команди. Шиккування і перешиккування. Пересування по різних точках і напрямках зали. Способи розмикання і змикання.

Тема 4. Загальнорозвивальні вправи. Класифікація загальнорозвивальних вправ за анатомічними ознаками і методичною спрямованістю. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави і розвитку фізичних якостей сили, спритності, витривалості. Технологія проведення загальнорозвивальних вправ роздільним, прохідним і потоковим способами. Прийоми виправлення помилок і надання допомоги при проведенні загальнорозвивальних вправ. Загальнорозвивальні вправи з предметами

(гімнастичною палицею, гантелями, набивним м'ячем, скакалкою, в опорі в парах).

Тема 5. Акробатичні вправи. Групування. Перекати. Перекиди вперед і назад. Стійка на лопатках. «Міст». Рівноваги. Складання акробатичних комбінацій.

Тема 6. Методика навчання основ техніки гімнастичних вправ. Формування рухових навичок у гімнастиці. Основні фази становлення рухових навичок. Особливості методики навчання юних гімнастів.

Тема 7. Вправи ритмічної гімнастики. Хореографічні вправи. Ритмічна гімнастика як засіб проведення розминки і розвитку фізичних якостей. Нетрадиційні засоби гімнастики. Нові напрямки. Техніка окремих танцювальних кроків (галоп, полька, приставний і перемінний кроки, вальс). Основні положення ніг і рук у хореографії, окремі елементи хореографії.

Тема 8. Вправи для розвитку гнучкості та розслаблення. Методи і прийоми розвитку гнучкості. Вправи на розслаблення і розтягнення.

Змістовий модуль 2 Основи методики викладання гімнастики

Тема 9. Гімнастична термінологія. Зміст і значення гімнастичної термінології. Основні терміни. Основні вимоги до гімнастичної термінології. Правила користування гімнастичною термінологією (скорочення, уточнення, запис і називання). Форми запису гімнастичних вправ.

Тема 10. Основні форми організації занять з гімнастики. Урок та інші форми занять. Структура і методика проведення уроку гімнастики. Зміст уроку. Підготовка і проведення уроку. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання.

Тема 3 (частина II). Стройові вправи і методика їх проведення. Основні прийоми і команди при шикунанні і перешикуванні. Команди при пересуванні по різних точках і напрямках зали. Команди при різних способах розмикання і змикання строю.

Тема 4 (частина II). Загально-розвивальні вправи з предметами та методика їх проведення.

Тема 11. Вправи на гімнастичних приладах. Перекладина. Бруси р/в. Паралельні бруси. Вправи на колоді. Опорний стрибок.

Тема 12. Організація та методика підготовки спортивних свят і гімнастичних виступів. Керівні документи для проведення змагань (положення про змагання, правила змагань, класифікаційна програма). Права та обов'язки суддів і учасників змагань.

4 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	180	10	50			120						
Модуль 1												

Змістовий модуль 1 Гімнастика в системі фізичного виховання											
Тема 1.	10	4	-			6					
Тема 2.	6	2	-			4					
Тема 3.	14	-	6			8					
Тема 4.	14	-	4			10					
Тема 5.	16	-	6			10					
Тема 6.	8	-	2			6					
Тема 7.	16	-	4			12					
Тема 8.	6	-	2			4					
Усього за змістовим модулем 1:	90	6	24			60					
Змістовий модуль 2 Основи методики викладання гімнастики											
Тема 9.	16	4	2			10					
Тема 3	12	-	6			6					
Тема10.	6	-	2			4					
Тема 4	22	-	10			12					
Тема 11.	22	-	6			16					
Тема 12.	12	-	-			12					
Усього годин за змістовим модулем 2:	90	4	26			60					
Усього годин:	180	10	50			120					

5 Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1			
2			
	Усього		

6 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стройові вправи	12
2	Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) на розвиток фізичних якостей	4
3	Акробатичні вправи	6

4	Загальнорозвивальні вправи з предметами	10
5	Методика навчання основ техніки гімнастичних вправ	2
6	Вправи ритмічної гімнастики. Хореографічні вправи	4
7	Вправи для розвитку гнучкості	2
8	Гімнастична термінологія	2
9	Основні форми організації занять з гімнастики (урок)	2
10	Вправи на гімнастичних приладах (жінки/чоловіки), гімнастичній лаві, стінці	6
	Усього:	50

7 Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1			
2			
	Усього:		

8 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в системі фізичного виховання. Історія гімнастики	6
2	Заходи попередження травм на заняттях з гімнастики	4
3	Стройові вправи. Стройові поняття. Стройові прийоми і команди. Шиккування і перешиккування. Способи розмикання та змикання	14
4	Загальнорозвивальні вправи на розвиток сили; витривалості; спритності; координації	10
5	Акробатичні вправи	10
6	Методика навчання основ техніки гімнастичних вправ	6
7	Вправи ритмічної гімнастики. Хореографічні вправи. Елементи художньої гімнастики	12
8	Вправи на розвиток гнучкості (розслаблення)	4
9	Гімнастична термінологія	10
	Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з набивним м'ячем; з гімнастичною палицею; зі скакалкою; з гантелями; вправи в опорі (в парах)	12

10	Основні форми організації занять з гімнастики	4
11	Вправи на гімнастичних приладах (чоловікт/жінки) Вправи на гімнастичній стінці і лаві	16
12	Організація і методика підготовки та проведення спортивних свят і гімнастичних виступів. Положення про змагання. Правила змагань. Підготовка суддів	12
	Усього:	120

9 Методи навчання

1. Словесні методи (лекції, розповідь, пояснення, тощо).
2. Наочні методи (демонстрування, показ).
3. Практичні методи (виконання завдань на практичних заняттях).

10 Методи контролю

Поточні види контролю: робота на лекції (контроль відвідування, ведення конспекту лекцій); поточний та підсумковий контроль знань (індивідуальне опитування, контроль виконання тестів, реферати, оцінка якості підготовки та захисту індивідуальних завдань, що виконуються під час аудиторних занять та під час самостійної роботи); робота студентів на практичних заняттях (контроль відвідування і підготовки до заняття, наявність конспекту, оцінювання активності студента на практичних заняттях). Підсумковий вид контролю: залік.

11 Розподіл балів, що отримують студенти

Вид контролю	Максимальний бал
Лекції відвідування – 5 бали конспект – 5 бали	10
Поточний і підсумковий контроль опитування – 15 контрольна робота – 5	20
Робота студента на практичних заняттях відвідування і підготовка до занять – 40 виконання залікових комбінацій – 10	50
Залік теоретичні питання – 10 рівень оволодіння гімнастичних вправ – 10	20
Усього:	100

Шкала оцінок

Оцінка за національною шкалою		Проміжок за накопичувальною бальною шкалою	Оцінка ЄКТС	
Іспит, диф.залік, курсовий проект (робота)	залік			
Відмінно	зараховано	90 – 100	A	Відмінно
Добре		82 – 89	B	Дуже добре
		74– 81	C	Добре
Задовільно		64 – 73	D	Задовільно
	60 – 63	E	Достатньо	
Незадовільно	не зараховано	35 – 59	FX	Незадовільно (дозволяється перескладання)
		1 – 34	F	Неприйнятно (повторне вивчення навчальної дисципліни)

12 Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки щодо практичних занять з дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Кременчук: редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2022. Ч. 1. 36 с., Ч. 2. 31 с.

2. Методичні вказівки щодо виконання самостійної роботи з дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Кременчук: редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2022. 22 с.

13 Рекомендована література

Базава

1. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. Київ: Олімп. література, 2010. 144 с.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

3. Осадча Т. Ю., Максименко І. Г. Фізичне виховання школярів в США: навч. посібник для студентів вузів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2008. 144 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для викл. і студ. ВНЗ / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 90–105.

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2007. 259 с.

6. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Ч. 1. Харків: «ОВС», 2004. 414 с.

7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Ч. 2. Харків: «ОВС», 2008. 464 с.

8. Чайка А. В. Гімнастика: навч. посібник для вчителів. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. 128 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навч. посіб. для студ. факульт. фізич. вихов. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009. 272 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009. 248 с.

Допоміжна

1. Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т., Коваль С.С. Методичні основи тренувального процесу в городковому спорті: навчальний посібник. Кременчук: ФОП Щербатих О.В., 2021. 165 с. ISBN 978-617-639-293-4.

2. Sevryuk Mykola, Momot Olena, Koval Svitlana. Formation of technical skills of highly qualified athletes in gorodki. The 10th International scientific and practical conference «Fundamental and applied research in the modern word» (May 12-14, 2021) VoScience Publisher, Boston, USA, 2021, P. 57–60.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>

2. <http://erpub.chnpu.edu.ua/>