

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан

гуманітарно-педагогічного факультету

Л.Л. Станіславова

„ 3 ” вересня 2019 р

**Робоча програма навчальної дисципліни**

**Гімнастика з методикою викладання**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**  
 Спеціальність **017 фізична культура і спорт**  
 Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**  
 Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**  
 Обсяг дисципліни **6 кредитів ЄКТС,**  
 Шифр дисципліни **ОПІ.06**  
 Мова навчання **Українська**  
 Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**  
 Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**  
 Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	Самостійна робота, в т.ч.	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні	Практичні					
Д	1	1	3	90	34	17		17		56		+	
	1	2	3	90	51	17		34		39			+
Разом			6	180	85	34		51		95		+	+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена В.С. Свіргун ст. викладач Свіргунець В.Г.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від “30” серпня 2019 р.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

**Пререквізити** – вхідна.

**Кореквізити** – «Практика за профілем майбутньої професії»; «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Програмні компетентності:** здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

**Програмні результати навчання:** спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**Метою** даного курсу є оволодіння студентами технікою передбачених програмою вправ на гімнастичних приладах, засвоєння техніки виконання спеціальних і підготовчих вправ, оволодіння методикою навчання загальнорозвиваючих вправ, ознайомлення зі специфікою організації та проведення занять з гімнастики та застосування їх на практиці.

**Предмет дисципліни:** вивчення теорії і методики гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміньми, необхідними для проведення занять.

**Завдання дисципліни:** правильно формувати завдання і мету на заняттях з гімнастики; визначати методи навчання та організації дітей на заняттях; навчити випускників методично правильно складати конспекти уроків відповідно до сучасних вимог; підбирати вправи для розвитку фізичних якостей; проводити рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики; ознайомити випускників зі змістом і вимогами шкільної програми молодших школярів і старших класів.

Вивчаючи дисципліну «Гімнастика з методикою викладання» студенти оволодівають технікою гімнастичних вправ, термінологією, страховкою і допомогою; методами навчання і тренування, формами організації занять, способами застосування гімнастичних вправ з метою направлено впливу на функції окремих органів, систем організму в цілому, формування правильної постави, розвиток рухливих, психічних і особистісних якостей; підвищують свою фізичну підготовленість.

Особлива роль відводиться самостійній роботі студентів, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

**Результати навчання.** В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

**знати:** виховне, освітнє, оздоровче значення спортивної гімнастики; особливості проведення занять з гімнастики з різними віковими групами; роль фізичної, тактичної, морально-вольової і теоретичної підготовки; принципи і прийоми навчання гімнастичних вправ; етапи спортивного тренування; чітко визначати завдання і мету заняття; методи організації дітей на заняттях з гімнастики.

**уміти:** підібрати вправи на розвиток правильної постави; скласти фрагменти заняття з гімнастики; володіти дзеркальним показом; визначити помилки під час виконання вправ; вчасно надавати допомогу і страховку; методично правильно скласти план-конспект заняття з гімнастики.

### 3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

#### 3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

(1 курс 1 семестр)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1. Історичний огляд розвитку гімнастики.	2	2	4
Тема 2. Гімнастика в системі фізичного виховання.	2	2	6
Тема 3. Гімнастична термінологія.	2	2	6
Тема 4. Причини виникнення травм.	2	2	8
Тема 5. Специфіка занять з різними віковими групами.	2	2	5
Тема 6. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ.	2	2	9
Тема 7. Характеристика методів навчання.	2	2	9
Тема 8. Методи організації дітей на тренувальні заняття.	3	3	9
<b>Разом за 1 семестр</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>56</b>

(1 курс 2 семестр)

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 9. Характеристика засобів гімнастики.	2	4	5
Тема 10. Вимоги до складання плану-конспекту.	2	4	5
Тема 11. Зміст навчально-тренувального процесу.	2	4	5
Тема 12. Етапи навчально-тренувального процесу.	2	4	5
Тема 13. Планування та облік навчально-тренувального процесу.	2	4	5
Тема 14. Спортивні зали, їх обладнання.	2	4	5
Тема 15. Участь українських гімнастів в Олімпійських іграх.	2	4	5
Тема 16. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.	3	6	4

<i>Разом за 2 семестр</i>	<i>17</i>	<i>34</i>	<i>39</i>
---------------------------	-----------	-----------	-----------

### 3.2. Програма навчальної дисципліни

#### 3.2.1. Зміст лекційного курсу (1 курс 1 семестр)

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<i>Історичний огляд розвитку гімнастики.</i> [4]	2
2	<i>Гімнастика в системі фізичного виховання.</i> Зміст і засоби гімнастики. Гімнастика в окремих ланках системи фізичного виховання. [6]	2
3	<i>Гімнастична термінологія.</i> Основні терміни, назва основних положень, акробатична термінологія, вправи в рівновазі. [9].	2
4	<i>Причини виникнення травм.</i> Види травм, методи реабілітації. [7] Проведення тестового контролю 1 за темами 1-4	2
5	<i>Специфіка занять з різними віковими групами.</i> Гімнастика в дошкільних навчальних закладах, молодших класах, у закладах вищої освіти. [1,6]	2
6	<i>Методика навчання загальнорозвиваючих вправ.</i> Комплекси з гімнастичними палицями, зі скакалками, на гімнастичній стінці. [5,6]	2
7	<i>Характеристика методів навчання:</i> словесний, наочний, практичний. [6]	2
8	<i>Методи організації дітей на тренувальні заняття:</i> фронтальний, груповий, поточний, індивідуальний. [6] Проведення тестового контролю 2 за темами 5-8 Проведення контрольної роботи	3
Разом за <u>1</u> семестр:		17

#### (1 курс 2 семестр)

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
9	<i>Характеристика засобів гімнастики.</i> Акробатична підготовка, шикувальні вправи, вправи в рівновазі, лазінні, перелітання. [11]	2
10	<i>Вимоги до складання плану-конспекту.</i> Завдання підготовчої частини, вирішення основної частини, відновлювальний напрямок завершальної частини. [11]	2
11	<i>Зміст навчально-тренувального процесу.</i> Вправи на розвиток гнучкості, сили, спритності, швидкості, витривалості. [4].	2
12	<i>Етапи навчально-тренувального процесу.</i> [4,6] Проведення тестового контролю 3 за темами 9-12	2
13	<i>Планування та облік навчально-тренувального процесу.</i> Робочий план, структура тренувального процесу. [9]	2
14	<i>Спортивні зали, їх обладнання.</i> Вправи на паралельних брусах, довільні вправи на килимі. [6]	2
15	<i>Участь українських гімнастів в Олімпійських іграх 1952-2016 рр.</i> [4]	2
16	<i>Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.</i> Положення про змагання, обов'язки учасників, суддів, тренерів. Виховне, освітнє, оздоровче значення змагань. [12] Проведення тестового контролю 4 за темами 13-16 Проведення контрольної роботи	3
Разом за <u>2</u> семестр:		17

### 3.2.2 Зміст практичних занять

#### (1 курс 1 семестр)

Номер теми	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Характеристика гімнастики народів Далекого Сходу, французька, німецька, шведська системи.	2
2	Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як наукова дисципліна.	2
3	Термінологія з вправ акробатики, висах, упорах.	2
4	Класифікація травм, допоміжні заходи проти травматизму.	2
5	Комплекси гімнастичних вправ у дошкільних навчальних закладах, молодших класах, у закладах вищої освіти.	2
6	Підготувати комплекси вправ з гімнастичними палицями, зі скакалками, на гімнастичній стінці.	2
7	Характеристика словесного методу, наочного, практичного (прикладі).	2
8	Завдання фронтального методу, групового, поточного, індивідуального.	3
Разом за <u>1</u> семестр:		17

#### (1 курс 2 семестр)

Номер теми	Тема практичного заняття	Кількість годин
9	Послідовність навчання техніки опорного стрибка. Складання комбінацій в рівновазі.	4
10	Проведення вправ на розвиток гнучкості в підготовчій частині тренування.	4
11	Підготувати комплекс вправ на розвиток сили, спритності.	4
12	Фітнес-програми, оздоровчі види гімнастики.	4
13	Структура тренувального процесу.	4
14	Методика навчання вправ на паралельних брусах, кільцях.	4
15	Біографія української чемпіонки, володарки 18 олімпійських медалей – Л.С.Латиніної.	4
16	Складання положення про змагання зі спортивною гімнастики.	6
Разом за <u>2</u> семестр:		34

### 3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі заліку та іспиту.

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
<b>(1 курс 1 семестр)</b>		
1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1. [4]	4

2	Шикувальні вправи на місці, в русі. Перешикування з однієї шеренги в три, ходьба по діагоналі, протиходом, «змійкою». [6]	6
3	Вправи в рівновазі, лазінні, перелізаннях. [9]	6
4	Опрацювання лекційного матеріалу тем №1-4. Способи страхування при виконанні вправ на приладах. Підготовка до тестового контролю №1. [7]	8
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5. Підготовка комплексів загальнорозвиваючих вправ для школярів молодших класів. [1,6]	5
6	Підготовка комплексів на гімнастичних лавах, гімнастичних матах. [5,6]	9
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7. Підготовка фрагментів наочного методу. [6]	9
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8. Характеристика методу колового тренування. Підготовка до тестового контролю №2. [6]	9
Разом за 2 семестр:		56
<b>(1 курс 2 семестр)</b>		
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9. [11]	5
10	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10. [11]	5
11	Визначення усіх фізичних якостей, наведення прикладів. [4]	5
12	Опрацювання лекційного матеріалу тем №1-4. Етап початкового розучування, поглибленого розучування вдосконалення вправ. Підготовка до тестового контролю №3. [4,6]	5
13	Структура тренувального процесу, облік результатів. [9]	5
14	Підготовка комплексів довільних вправ на килимі. [6]	5
15	Опрацювання лекційного матеріалу теми №15. Підготовка реферату на тему «П.Шахлін – володар медалей». [4]	5
16	Опрацювання лекційного матеріалу теми №16. Складання звіту про змагання «Подільська весна» [12]	4
Разом за 2 семестр:		39

#### **4. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання, робота в групах,); практичні заняття (з використанням гімнастичного обладнання та інвентаря); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ).

#### **5. Методи контролю.**

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за	Узагальнений критерій
-----------	-----------------------

інституційною шкалою	
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

*Система поточного та підсумкового контролю.*

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Протягом навчання передбачено чотири тестових контролю.

Тестовий контроль №1 охоплює матеріал 1-4 тем.

Тестовий контроль №2 охоплює матеріал 5-8 тем.

Тестовий контроль №3 охоплює матеріал 9-12 тем.

Тестовий контроль №4 охоплює матеріал 13-16 тем.

Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни.

Окреме заняття винесено для ліквідації заборгованості за попередній термін навчання.

По завершенню 1 семестру студенти здають залік, а у 2 семестрі – іспит з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання».

### **Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами.**

#### **1 курс, 1 семестр**

Аудиторна робота			Семестровий контроль
ТК1	ТК2	Усне опитування	Залік
0,3	0,3	0,4	За рейтингом

#### **1 курс, 2 семестр**

Аудиторна робота			Семестровий контроль
ТК3	ТК4	Усне опитування	Іспит
0,2	0,2	0,2	0,4

### **Критерії**

оцінки виконання студентами екзаменаційної роботи

#### **1. Загальні положення**

Дані варіанти екзаменаційної роботи включають в себе основні вимоги до оцінки рівня засвоєння теоретичного і практичного матеріалу з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання».

Визначення оцінки рівня залишкових знань дозволяє робити висновки про якість викладання даного предмету і ступень засвоєння студентами основних теоретичних розділів дисципліни і оволодіння практичними вміннями. Що є важливим для подальшого навчання і проходження інших предметів у рамках даної спеціальності.

Рівень підготовки з курсу пропонується оцінити за середнім балом, виведеним на основі оцінювання теоретичної і практичної частин.

2. Норми оцінок. Для теоретичної частини роботи встановлена наступна чотирьох бальна система оцінювання:

2.1. «Чотири» бали студент отримує, виявивши такі знання та вміння:



- повністю послідовно розкриває зміст матеріалу, поставленого завдання чи проблеми
- здатність включати інформацію, що стосується вирішення проблеми в систему цілісного знання;
- здатність аналізувати та оцінювати факти, події та прогнозувати очікуванні результати від прийнятих рішень
- вільне володіння спеціальною термінологією
- правильне застосування отриманих знань, умінь та навичок з різних дисциплін для вирішення практичних знань чи проблем у стандартних та змінених ситуаціях

Припускається 1-2 неточності у викладанні матеріалу, які не призводять до помилкових висновків та рішень

Завдання з Гімнастики з методикою викладання виконано на 90-100% в межах відведеного часу.

2.2. «Три» бали студент отримує, виявивши такі знання та вміння:

- послідовно розкриває зміст матеріалу, поставленого завдання чи проблеми
- проявляє здатність аналізувати та оцінювати різні частини матеріалу
- володіє спеціальною термінологією
- вміє пов'язувати набуті знання з інформацією інших дисциплін

У відповіді можливі 2-3 неточності у використанні спеціальної термінології, несуттєві помилки у висновках, узагальненнях, які не впливають на конкретний зміст. Завдання виконано на 70-90%.

2.3. «Два» бали студент отримує, якщо:

- зміст питань викладено частково, не завжди послідовно
- у відповідях є помилки у використанні окремих понять
- при вирішенні поставленої проблеми не розуміє шляхів практичного використання конкретної інформації

Завдання виконано на 50-70%.

2.4. «Один» бал студент отримує за умови, якщо:

- основний зміст завдання не розкрито
- допущено грубі помилки у відповідях
- відсутність володіння спеціальною термінологією.

Завдання виконано менше ніж на 50%.

2.5. «Нуль» балів студент отримує за невиконане завдання.

Подані завдання дозволяють виявити у студентів ступінь їх компетенції фахівця, яка піддається певному оцінюванню за встановленими критеріями.

Із представлених 30 варіантів завдань, кожний варіант складається з 3 завдань. Два завдання – теоретичного характеру, одне – практичне. Загальна оцінка складається з суми балів кожного завдання. Перше і друге теоретичне завдання оцінюється за чотирьох бальною шкалою, з вище поданими нормами оцінювання. Практичне завдання полягає в складанні комплексу вправ для розвитку фізичних якостей організму.

Таким чином, загальні оцінки відповідають наступним критеріям:

10-12 балів – «відмінно»;

7-9 балів – «добре»;

4-6 балів – «задовільно»;  
0-3 балів – «незадовільно».

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Альтер М.Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001.
2. Саямін Ю.М., Терещенко І.А. Гімнастична термінологія. – К.: Олимпийская литература, 2010.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004.
5. Полукорд А.И. Фитнес. – М.: Сталкер, 2006.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. – Тернопіль: Навчальна книга, 2003.

#### **Додаткова**

7. Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика. Теория и практика физической культуры. = 1989, №9.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999.
9. Шахлин Б.А. Путь к пьедесталу. – К.: Олимпийская литература, 2009.
10. Свіргунець В.Г. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ / Методичні вказівки. – Хмельницький, 2006.
11. Свіргунець В.Г. Виконання вправ на гімнастичних приладах / Методичні вказівки. – Хмельницький, 2007.
12. Свіргунець В.Г. Педагогічна практика / Методичні вказівки. – Хмельницький, 2009.
13. Федерация гимнастики Украины. Технічний комітет. Зміни у суддівстві. – К., 2017.