

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

« » _____ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

для студентів

спеціальність 014.11 Середня освіта (фізична культура)

предметна спеціальність «Фізична культура»

освітнього рівня молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02155554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>1944/20</u>	
<u>ЖИ</u> (підпис)	(прізвище, ім'я, по-батькові)
« <u> </u> »	_____ 20 <u>20</u> р.

Київ – 2020

Розробник:


Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Голова циклової комісії  _____ Надія КОЛОСКОВА
(підпис)

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  _____ Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  _____ Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Підготовка і складання підсумкового контролю	10	10
Самостійна робота	18	18
Форма семестрового контролю	-	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування знань та умінь з гімнастики для здійснення навчального процесу з дітьми шкільного віку закладах загальної середньої освіти.

Завдання предмета:

- набути знання з теорії та методики викладання гімнастики;
- засвоїти техніку виконання гімнастичних вправ,
- вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- вміти розробити поурочний план та план-конспект уроку з гімнастики в ЗЗСО;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань теорії гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних **компетентностей:**

- знати техніку виконання гімнастичних вправ і методику навчання технічним елементам;
- знати порядок надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій;
- вміти використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- вміти навчити прийомів техніки гімнастичних вправ дітей шкільного віку;
- вміти виділити основні помилки при навчанні технічних елементів гімнастичних вправ.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

Знати :

- класифікацію видів гімнастики, термінологію і характеристики техніки гімнастичних вправ;
- техніку виконання гімнастичних вправ і методику навчання технічним елементам;

Вміти:

- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити прийомів техніки гімнастичних вправ дітей шкільного віку;
- виділити основні помилки при навчанні технічних елементів.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт				
		Разом	Аудиторних			Підготовка і складання підсумкового контролю
			Лекції	Практичні	Самостійна робота	
Гімнастика в системі фізичного виховання в ЗЗСО						
1.	Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.	3	1			2
2.	Тема 2. Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).	9	1	2	4	2
3.	Тема 3. Методика навчання стройовим вправам для учнів закладів загальної середньої освіти.	10	2	2	4	2
4.	Тема 4. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ для учнів закладів загальної середньої освіти.	11	1	4	4	2
5.	Тема 5. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти.	9	1	4	2	2
6.	Тема 6. Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів закладів загальної середньої освіти.	8		6	2	
7.	Тема 7. Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів закладів загальної середньої освіти.	6		4	2	
8.	Модульний контроль	4				
	Разом:	60	6	22	18	10
Методика навчання гімнастичним вправам						
1.	Тема 1. Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.	8	2	4		2
2.	Тема 2. Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	14	2	4	6	2
3.	Тема 3. Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	11	1	4	4	2
4.	Тема 4. Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату (у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).	11	1	4	4	2
5.	Тема 5. Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.	8		4	4	
6.	Тема 6. Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки.	4		2		2
7.	Модульний контроль	4				
	Разом:	60	6	22	18	10

*з урахуванням МКР 8 год.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I

ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Основні поняття/ключові слова: гімнастика, система, засіб, вправи, провідне місце, методичні особливості.

Рекомендовані джерела: 1, 2, 13.

Тема 2. Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).

Основні поняття/ключові слова: оздоровчі види гімнастики, гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, лікувальна гімнастика.

Рекомендовані джерела: 1,13,14.

Тема 3. Методика навчання стройовим вправам для учнів закладів загальної середньої освіти.

Основні поняття/ключові слова: стройові вправи, стрій, шеренга, стройові прийоми, шиккування, перешикування, пересування, розмикання, змикання.

Рекомендовані джерела: 2, 7, 8, 13, 14.

Тема 4. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ для учнів закладів загальної середньої освіти.

Основні поняття/ключові слова: вихідні положення, загальнорозвиваючі вправи, методичні особливості, доступність, спосіб навчання.

Рекомендовані джерела: 13, 14.

Тема 5. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти.

Основні поняття/ключові слова: вихідні положення, загальнорозвиваючі вправи, вправи з предметами, предмети, положення предметів, симетричні рухи, несиметричні рухи.

Рекомендовані джерела: 13, 14.

Тема 6. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці для учнів закладів загальної середньої освіти.

Тема 7. Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів закладів загальної середньої освіти.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).	2
2	Методика навчання стройовим вправам для учнів закладів загальної середньої освіти.	2
3	Методика навчання загальнорозвиваючих вправ для учнів закладів загальної середньої освіти.	4
4	Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти.	4
5	Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів закладів загальної середньої освіти.	6
6	Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів закладів загальної середньої освіти.	4
	Всього	22

Змістовий модуль II

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Тема 1. Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.

Основні положення/ключові слова: опорний стрибок, розбіг, гімнастичний «козел», гімнастичний «міст» (трамплін), фази, вихідне положення, кінцеве положення, способи виконання.

Рекомендовані джерела: 13, 14.

Тема 2. Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).

Основні положення/ключові слова: акробатичні вправи, вихідні положення, способи навчання, стійка, міст, перекид, поетапне навчання.

Рекомендовані джерела: 3, 5, 6, 13,14.

Тема 3. Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.

Основні поняття/ключові слова: вис, упор, перекладина, гімнастична стінка, техніка виконання, згинання та розгинання рук, положення, способи виконання.

Рекомендовані джерела: 2, 3, 6, 13, 14.

Тема 4. Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату (у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).

Тема 5. Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.

Основні поняття/ключові слова: гімнастичні кільця, положення рук, хват, положення ніг, фігури, куток, розхитування, зіскок, приземлення.

Рекомендовані джерела: 13, 14;

Тема 6. Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичних та динамічних).

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.	4
2	Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	4
3	Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	4
4	Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату (у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).	4
5	Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях.	4
6	Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичних та динамічних).	2
	Всього	22

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	3	3
Відвідування практичних занять	1	11	11	11	11
Робота на практичному занятті	10	11	110	11	110
Виконання завдання для самостійної роботи	5	7	35	3	15
Виконання контрольної роботи	25	2	50	2	50
Разом			209		189
Максимальна кількість балів на 3 курсі - 398					
Розрахунок коефіцієнта – 3.98					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.

2. Відповісти на питання.

3. Виконати завдання

(оцінюється на 5 балів.

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Загальна характеристика, види та техніка гімнастичних стрибків	4	5
2	Загальна характеристика, види та техніка вільних вправ	4	5
3	Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).	4	5
4	Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичних та динамічних).	4	5
5	Техніка вправ в висах та упорах.	2	5
6	Техніка виконання акробатичних вправ.	4	5
7	Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).	4	5
8	Методика навчання загально-розвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти.	4	5
9	Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів закладів загальної середньої освіти.	2	5
10	Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів закладів загальної середньої освіти.	4	5
	Всього	36	50

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі.

Критерії оцінювання модульної роботи:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)</i>	18 - 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 – 13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю(низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1 -5

6.4. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

III курс

Разом 120 год., лекції – 12 год., самостійна робота – 36 год., практична робота – 44 год., підсумковий контроль – 8 год., підготовка і складання підсумкового контролю – 20 год.

Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
Гімнастика в системі фізичного виховання в загальноосвітній школі	209 балів	Гімнастика в системі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти..		35 балів	Модульний підсумковий контроль (50 балів)
		Оздоровчі види гімнастики (вправи для профілактики плоскостопості, ЛФК).			
		Методика навчання стройовим вправам для учнів закладів загальної середньої освіти.	Методика навчання стройовим вправам для учнів закладів загальної середньої освіти.		
		Методика навчання загально розвиваючих вправ для учнів закладів загальної середньої освіти..	Методика навчання загально розвиваючих вправ для учнів закладів загальної середньої освіти..		
		Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти.	Методика навчання загальнорозвиваючих вправ з предметами для учнів закладів загальної середньої освіти..		
			Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів закладів загальної середньої освіти..		
			Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві та колоді для учнів закладів загальної середньої освіти..		
Методика навчання гімнастичним вправам	189 балів			15 балів	Модульний підсумковий контроль (50 балів)
		Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.	Методика навчання техніці виконання опорних стрибків.		
		Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).		
		Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.		
		Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях	Методика навчання техніки лазіння по гімнастичному канату (у два прийоми, у три прийоми, без допомоги ніг).		
			Методика навчання техніки виконання вправ на гімнастичних кільцях		
			Методика навчання техніці виконання вправ спеціальної фізичної підготовки.		

Рекомендована література:

1. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб./ Л. Гонтарук. – Львів : Львівська політехніка, 2001. – 144 с. – 966-553-093-3.
3. Грабчук Б. Гімнастика. Термінологія, стройові та загальнорозвиваючі вправи: метод. розроб. / Б. Грабчук, О. Шумелда. – [Б. м] : [б. в.], 2003. – 52с.
4. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. /А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166с.
5. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2011. – 55с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків / Т. Ю. Круцевич, М. І.Воробйов //Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – Київ: Поліграф-Експрес, 2010– 196 с.
7. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огністий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2011.
8. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посіб. / Огніста К. М. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
9. Петрина Р. Л. Основна гімнастика : навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : [Укр. технології], 2002. – 114 с.
10. Силаєва Н. М. Художня гімнастика / Н. М. Силаєва.
11. Смолевський В.М. Гімнастика – методика викладання: навчальний посібник. для інституту фіз. культ./ За ред. В.М.Смолевського. – Мінськ, 2007. – 336 с.
12. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
13. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов,

- Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с
14. Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко, Н.Ю. Смірнова, Н.Л. Корж. –З.:ЗДУ, 2004. – с. 184
15. О.М. Худолій. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2007.
16. О.М. Худолій .Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О. М. Худ олій. – Харків : «ОВС», 2008.
17. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл.

Інтернет-ресурси :

1. www.mon.gov.ua
2. www.Ukraine-rg.com.ua
3. www.osvita.ua
4. www.zakon.rada.ua
5. <https://ugf.org.ua/>
6. <http://noc-ukr.org/>