

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

_____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1343
(підпис) _____
(прізвище, ініціали)
« » _____ 20 23

Київ-2023

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 __. __. 20__ р. № __

Робочу програму перевірено

__ . __ . 20__ р.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи *О.Тарас* (підпис) Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи *ОК* (підпис) Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (ПІБ), «__» __ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (ПІБ), «__» __ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (ПІБ), «__» __ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (ПІБ), «__» __ 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	2	
Семестр	3	4
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
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	28	28
Форма семестрового контролю	-	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – забезпечити знання та необхідні практичні навички для проведення занять з гімнастики, розвинути і удосконалити рухливий запас студентів, а також придбання професійних знань, вмінь та навичок для самостійної роботи.

Завдання предмета:

- набути знання з теорії та методики гімнастики;
- засвоїти техніку гімнастичних вправ, вміти аналізувати отримані результати та виправляти помилки;
- використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з питань теорії гімнастики, знати інші джерела інформації та працювати з ними.

Дисципліна «Методика викладання гімнастики», як обов'язковий компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

014 Середня освіта Фізична культура (ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	1-14
ЗК-7	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-14
Спеціальні компетентності		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості	1-14
СК-2	Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі	
СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	
СК-6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	7-14
СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів власного здоров'я в процесі освітньої діяльності	3-14

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

- Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності. РН 4
- Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами. РН 5
- Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання. РН 8
- Застосовувати інновації у професійній діяльності. РН 11
- Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв. РН 12
- Демонструвати вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури. РН 16

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт			
		Разом	Аудиторних		
			Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6
КУРС II					
Змістовий модуль I. Загально-розвиваючі вправи					
1.	Тема 1. Історія виникнення гімнастики.	2	2		
2.	Тема 2. Види гімнастики.	2	2		
3.	Тема 3. Заходи попередження травматизму на заняттях із гімнастики.	8	2		4
4.	Тема 4. Стройові вправи.	8		2	6
5.	Тема 5. Термінологія гімнастичних вправ.	10	2	2	6
6.	Тема 6. Загально-розвиваючі вправи.	14		8	6
7.	Тема 7. Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками).	12		8	6
8.	Модульний контроль	4			
	Разом:	60	8	20	28
Змістовий модуль II. Опорні стрибки та акробатичні вправи					
1.	Тема 8. Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).	6	2		4
2.	Тема 9. Техніка виконання акробатичних вправ.	8	2	2	4
3.	Тема 10. Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	10	2	4	4
4.	Тема 11. Техніка вправ в висах та упорах.	8		4	4
5.	Тема 12. Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	8		4	4
6.	Тема 13. Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	6		2	4
7.	Тема 14. Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	10	2	4	4
8.	Модульний контроль	4			
	Разом:	60	8	20	28

*з урахуванням МКР 8 год.

5. Програма навчальної дисципліни

КУРС II

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

Лекція 1. Історія виникнення гімнастики (2 год.). Основні питання / ключові слова: Походження гімнастики та її спрямованість в античному суспільстві. Розвиток гімнастики в епоху середньовіччя. Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX ст. Розвиток гімнастики в СРСР та Україні.

Рекомендована література: 1, 3, 6.

Лекція 2. Види гімнастики (2 год.). Основні питання / ключові слова: Освітньо-розвивальні види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики. Використання прикладних та стройових вправ під час підготовки майбутніх військовослужбовців.

Рекомендована література: 2, 3, 4, 5.

Лекція 3. Заходи попередження травматизму на заняттях із гімнастики(2 год.). Основні питання / ключові слова: Значення профілактики спортивного травматизму. Характеристика травм на заняттях з гімнастики та надання першої допомоги. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Лікарський контроль та самоконтроль. Застосування прийомів страхування, допомоги та самострахування.

Рекомендована література: 2, 5, 7.

Лекція 4. Термінологія гімнастичних вправ (2 год.). Основні питання / ключові слова: Значення гімнастичної термінології. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології. Принципи утворення гімнастичних термінів. Вимоги до термінології. Правила утворення термінів. Правила використання термінів. Основні терміни гімнастики.

Рекомендована література: 2, 8, 9.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1-2	Стройові вправи.	4
3-4	Термінологія гімнастичних вправ	4
5-7	Загально-розвиваючі вправи.	6
8-10	Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками).	6
	Всього	20

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОПОРНІ СТРИБКИ ТА АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Лекція 1. Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка)(2 год.). Основні питання / ключові слова: Рухові завдання у спортивних видах гімнастики. Класифікація гімнастичних вправ. Елементи та з'єднання як системи рухів. Техніка гімнастичних вправ. Характеристика вправ на гімнастичних приладах. Методика навчання гімнастичних вправ.

Рекомендована література: 1, 3, 6, 8.

Лекція 2. Техніка виконання акробатичних вправ(2 год.). Основні питання / ключові слова: Основні акробатичні вправи. Техніка виконання перекиду назад та вперед. Техніка виконання курбету. Техніка виконання рондату.

Рекомендована література: 3, 5, 9.

Лекція 3. Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла» (2 год.). Основні питання / ключові слова: Вплив на організм. Фази виконання стрибка. Попередня розминка. Техніка виконання вправи.

Рекомендована література: 3, 6, 8, 9.

Лекція 4. Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи)(2 год). Основні питання / ключові слова: Загальна характеристика вправ спеціальної фізичної підготовки. Характеристика статичних та динамічних вправ.

Рекомендована література: 2, 3, 5, 9.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка виконання акробатичних вправ.	2
2-3	Техніка виконання опорного стрибка через гімнастичного козла.	4
4-5	Техніка виконання вправ у висах та упорах.	4
6-7	Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	4
8	Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	2
9-10	Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	4
	Всього	20

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Семестр 3		Семестр 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Робота на практичному занятті	1	10	120	10	120
Виконання завдання для самостійної роботи	1	2	24	2	24
Виконання модульної роботи	1	2	24	2	24
Разом		168		168	
Максимальна кількість балів - 336					
Розрахунок коефіцієнта – 28 (12 балів)					

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 12 балів).

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики	14	12
2	Історія розвитку гімнастики в Україні	14	12
3	Різновиди гімнастики, що поширені в Україні.	14	12
10	Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики	14	12
	Всього на 2 курсі	56	48

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінка техніки виконання гімнастичних вправ.

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Кількість балів	Оцінка
10-12	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
7-9	тема розкрита достатньо повно
4-6	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення
2-3	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

7. Навчально-методична карта дисциплін II курс

Разом 120 год., лекцій 16 год., практичних – 40 год., самостійної роботи – 56 год., модульного контролю 8 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
Змістовний модуль I	Загально-розвиваючі вправи	168	Історія виникнення гімнастики		28	Модульний контроль (24 балів)
			Види гімнастики			
			Заходи попередження травматизму на заняттях із гімнастики.	Термінологія гімнастичних вправ		
			Термінологія гімнастичних вправ	Стройові вправи		
				Загальнорозвиваючі вправи		
	Техніка виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, скакалками)					
Змістовний модуль II	Опорні стрибки та акробатичні вправи	168	Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).		28	Модульний контроль (48 балів)
			Техніка виконання акробатичних вправ.	Техніка виконання акробатичних вправ.		
			Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».		
			Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	Техніка вправ в висах та упорах.		
				Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.		
				Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.		
				Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).		

8. Рекомендована література:

1. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2020. – 55 с.
2. Ковальчук Н. М. Урок з гімнастики для юнаків (11 клас) / Ковальчук Надія Миколаївна, Гнітецька Тетяна Володимирівна // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 4(105). – С. 20–23.
3. Королевська Т. Ю. Урок гімнастики. 2-й клас / Т. Ю. Королевська // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 12. – С. 8–9. Петренко К. Засоби коригувальної гімнастики, що використовуються в процесі оздоровчих занять з учнями молодших класів в загальноосвітній школі / Петренко К., Петрина Л., Руда І. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 84–86.
4. 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, 2017– 196 с.
5. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огністий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2017.
6. 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», 2016.
7. О.М. Худолій. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2017.
8. Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко, Н.Ю. Смірнова, Н.Л. Корж. –З.:ЗДУ, 2014. – с. 184
9. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2016. – 144 с. : іл.

Інтернет-ресурси :

www.mon.gov.ua

<http://ukraine-rg.com.ua>

www.osvita.ua

www.zakon.rada.ua