

**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

спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

предметної спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітньо-кваліфікаційного рівня

молодший спеціаліст



Київ – 2020

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

Викладач: Осипенко О.В. 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» серпня 2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

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	6/180	
Курс	2	
Семестр	3	4
Кількість змістових модулів за розподілом	1	1
Обсяг кредитів	2	4
Обсяг годин, в тому числі	60	120
Аудиторні	28	56
Модульний контроль	4	8
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	28	56
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.

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

Знати:

- історію розвитку гімнастики та її сучасний стан в Україні;
- класифікацію видів гімнастики, термінологію і характеристики техніки виконання гімнастичних вправ;
- техніку виконання виконання гімнастичних вправ і методику їх навчання;

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;

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

Знати :

- історію розвитку гімнастики і її сучасний стан в Україні;
- 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		
			Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	7
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. Загальнорозвиваючі 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 1. Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).	12	4		8
2.	Тема 2. Техніка виконання акробатичних вправ.	18	4	6	8
3.	Тема 3. Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	20	4	8	8
4.	Тема 4. Техніка вправ в висах та упорах.	16		8	8
5.	Тема 5. Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	14		6	8
6.	Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	14		6	8
7.	Тема 7. Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	18	4	6	8
8.	Модульний контроль	8			
	Разом:	120	16	40	56

*з урахуванням МКР 12 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 Росії. Розвиток гімнастики в СРСР та Україні.

Рекомендована література:

1. Жалій А.П., Палига В.Д. Гімнастика. Київ, 1975. – 356 с.
2. Шерета В.В., Кодацька С.М., Ковальов В.О. Гімнастика та методика її викладання. Навчальний посібник для студентів педагогічного університету. Кіровоград, 2003 – 168 с.
3. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. – М., 1969. – 368 с.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с., ил.
5. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448.

Лекція 2. Види гімнастики (2 год.). Основні питання / ключові слова: Освітньо-розвивальні види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики.

Рекомендована література:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво "ОІУМ", 2012. – С. 8-26.
2. Гимнастика / под ред. Л.М. Украна и Л.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 4-12.
3. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 5-16.
4. Гимнастика и методика преподавания: [учебник для институтов физической культуры] / под ред. В.М. Смоленского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 7-17.
5. Жалій А.А., Палига В.Д. Гімнастика. - К: "Вища школа", 1975. – С. 7-28.
6. Худолій В.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч. посіб. у 2 томах] – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 17-59.

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:

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А.Т.Брыкина и В.М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.91–100.
2. Жалій А.П., Палига В.Д. Гімнастика. – Київ, 1975. – 355 с. 3. Лящук Р.П.,Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
3. Теория и методика гимнастики. Учебник для факультетов физ. Воспитания пед. ин-тов /Под редакцией В.И.Филлипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 29–33.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2008. – Т.1. – 408 с.

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:

1. А.Н. Глейберман. Упражнения с предметами: гимнастическая палка, скакалка, стенка.-М.: Фізкультура и спорт, 2006. – 256 с. : (спорт в рисунках).
2. О.М. Худолій. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2007.
3. 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.
4. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл..

№ 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)(4 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. Гімнастика и методика преподавания под ред. В.М.Смолевского.М.ФИС,1987.
2. Гимнастика с методикой преподавания под ред. Н.К.Мельникова.- М.Просвещение,1970.
3. В.Д.Палыга. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982.
4. 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.
5. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямї, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл..

Лекція 2. Техніка виконання акробатичних вправ(4 год.). Основні питання / ключові слова: Основні акробатичні вправи. Техніка виконання перекиду назад та вперед. Техніка виконання курбету. Техніка виконання рондату.

Рекомендована література:

1. Под ред. Т.Ю. Круцевич. Теория и методика физического воспитания в 2 томах, Олимпийская литература, Киев,2003.
2. Под ред В.М. Смолевского. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры — Изд. 3-е, 1. перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Х.: ОВС, 2004.
3. 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.
4. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямї, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл..

Лекція 3. Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла» (4 год.). Основні питання / ключові слова: Вплив на організм. Фази виконання стрибка. Попередня розминка. Техніка виконання вправи.

Рекомендована література :

1. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Х.: ОВС, 2004.
2. 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.

3. Ю.М. Салямін. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл..

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

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1-3	Техніка виконання акробатичних вправ.	6
4-7	Техніка виконання опорного стрибка через гімнастичного козла.	8
8-11	Техніка виконання вправ у висах та упорах.	8
12-15	Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	6
16-18	Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	6
19-20	Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	6
	Всього	40

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	20	240
Виконання завдання для самостійної роботи	1	2	24	4	48
Виконання контрольної роботи	1	2	24	4	48
Разом		168		312	
Максимальна кількість балів - 480					
Розрахунок коефіцієнта – 40 (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	6	12
2	Стройові вправи	6	12
3	Термінологія гімнастичних вправ	6	12
4	Загально-розвиваючі вправи	6	12
5	Техніка виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (статичні та динамічні вправи).	6	12
6	Техніка виконання вправ на гімнастичних кільцях.	6	12
7	Техніка виконання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та лазіння по гімнастичному канату.	6	12
8	Техніка вправ в висах та упорах.	6	12
9	Техніка опорного стрибка через гімнастичного «козла».	6	12
10	Техніка виконання акробатичних вправ.	6	12
11	Методика навчання загально-розвиваючих вправ з предметами для учнів загальноосвітніх навчальних закладів	6	12
12	Вправи на гімнастичній лаві, та гімнастичній стінці для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	6	12
13	Методика навчання техніці виконання акробатичних вправ(стійки на голові та руках, зв'язки елементів, міст із положення лежачи і стоячи).	6	12
14	Методика навчання техніці виконання вправ в висах та упорах.	6	12
	Всього на 2 курсі	84	168

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, містить виключно інформативний фактаж
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 180 год., лекцій 24 год., практичних – 60 год., самостійної роботи – 84 год., модульного контролю 12 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	312	Техніка гімнастичних вправ (акробатичні вправи, вправи на снарядах, спеціальна силова підготовка).		56	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).		

9. Рекомендована література:

1. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2011. – 55 с.
2. 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.
3. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огністий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2011.
4. Смолевський В.М. Гімнастика – методика викладання: навчальний посібник для інституту фіз. культ./ За ред. В.М.Смолевського. – Мінськ, 2007. – 336 с.
5. 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
6. О.М. Худолій. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2007.
7. 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.
8. 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. youtube.com/channel/UC3iJ_A7HV3ulHXTV