

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет **фізичної культури і спорту**

Кафедра **гімнастики**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики

_____ Ю.Ю.Борисова

_____ 04 . 06 _____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика гімнастики

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма «Теорія і методика гімнастики» галузь: Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта, спеціалізація: 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Розробники: доцент Власюк О.О., старший викладач Федоряка А.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від «04» 06.2019 року № 13

Завідувач кафедри

доцент

Ю.Ю. Борисова

« 04 » червня 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь: Освіта/Педагогіка	Нормативна
	Спеціальність: 014 Середня освіта	
Модулів – 8	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки: 1-й
Змістових модулів – 8		Семестр 1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		
Загальна кількість годин - 240		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 14	Ступень вищої освіти: бакалавр	Лекції – 6 год.
		Практичні, семінарські 36 год.
		Самостійна робота 44 год.
		Вид контролю: залік
		Семестр – 2-й
		Лекції – 10 год.
		Практичні, семінарські 30 год.
		Самостійна робота 24 год.
		Вид контролю: залік
		Рік підготовки: 2-й
		Семестр – 3-й
		Лекції – 6 год.
Практичні, семінарські 18 год.		
Самостійна робота 6 год.		
Вид контролю: залік		
Семестр – 4-й		

		Лекції – 6 год.
		Практичні, семінарські 36 год.
		Самостійна робота 18 год.
		Вид контролю: диференційний залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/1,5

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є підготовка кваліфікованих фахівців з гімнастики для роботи в навчальних закладах.

Завдання вивчення дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є забезпечення теоретичними знаннями, професійно-педагогічними вміннями та навиками необхідними для викладання гімнастики в учбових закладах. Учбовий процес повинен сприяти підготовці висококваліфікованих викладачів фізичного виховання у відповідності з сучасними вимогами.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.^{[1][SEP]}

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ПРЗ 2. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРЗ 3. Знає закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРЗ 5. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРЗ 6. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРЗ 7. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРЗ 8. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРЗ 11. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРУ 1. Вміє здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

ПРУ 2. Застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРУ 6. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 7. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРУ 8. Здатність складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРУ 10. Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРУ 11. Аналізує психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРУ 12. Володіє уміннями і навичками забезпечення і організації освітнього процесу в закладі середньої освіти.

ПРУ 15. Вміє планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

ПРУ 16. Вміє планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРУ 18. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРУ 19. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРК 1. Володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом тих, хто займаються і кожним індивідумом.

ПРК 2. Здатність формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками з дотриманням етичних норм.

ПРК 3. Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРК 4. Здатність до використання етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям.

ПРА 1. Здатність вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРА 4. Здатність виявляти навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: основні відомості з історії розвитку гімнастики, методичні особливості гімнастики, класифікацію видів гімнастики, засоби гімнастики, гімнастичну термінологію, методикау навчання та проведення стройових, загально розвиваючих вправ і вправ на гімнастичних снарядах.

вміти: Складати план-конспект уроку з гімнастики. Навчати та проводити стройові вправи. Складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ. Навчати вправам на гімнастичних снарядах. Складати план-конспект уроку з гімнастики. Організувати і проводити заняття з гімнастики в навчальних закладах.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Визначення гімнастики. Загальна характеристика гімнастики. Методичні особливості гімнастики. Засоби гімнастики.

Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології. Визначення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Способи утворення термінів. Терміни загальнорозвивальних вправ. Правила запису загальнорозвивальних вправ. Терміни вправ на снарядах. Терміни акробатичних вправ.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи.

Тема 3. Класифікація стройових вправ.

Тема 4 . Методика проведення стройових вправ. Перешиккування у дві та три шеренги, у колону по два, по три, розмикання уступом з шеренги та колони.

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Тема 5. Класифікація вправ для загального розвитку. Класифікація за анатомічною ознакою, за переважним проявом фізичних якостей, за ступенем напруги вправи, що виконується та об'єму задіяних м'язів.

Тема 6. Методика проведення вправ для загального розвитку. Методика навчання ЗРВ за показом, за розказом, за показом і розказом, цілісне навчання, навчання «за розділеннями». Роздільний, поточний та комбіновані методи проведення ЗРВ.

Тема 7. Класифікація видів гімнастики

Змістовий модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ на снарядах.

Тема 8. Загальні основи техніки вправ на снарядах. Ознайомлення з видами чоловічого та жіночого багатоборства. Вихідні положення на снарядах

Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах. Вивчення комбінацій на гімнастичних снарядах.

Змістовий модуль 5. Організація та проведення змагань з гімнастики.

Тема 10. Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики. Розподіл учасників змагань на команди. Церемонія відкриття змагань. Правила поведінки учасників змагань. Склад суддівської колегії. Хід змагань з гімнастики. Показові виступи.

Змістовий модуль 6. Методика проведення ЗРВ з предметами.

Тема 11. Методика проведення ЗРВ з предметами. Правила запису ЗРВ з предметами. Вихідні положення та рухи з предметами.

Змістовий модуль 7. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 12. Методика навчання основним гімнастичним елементам. Методики навчання техніки виконання акробатичних вправ та вправ на гімнастичних снарядах.

Тема 13. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах. Правила страхування на гімнастичних снарядах. Робота в ролі викладача та старшого на снаряді.

Змістовий модуль 8. Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.

Тема 14. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики. Мета та задачі частин уроку. Зміст, засоби та методичні особливості проведення окремих частин уроку, в залежності від віку учнів.

Тема 15. Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі. Складання плану-конспекту уроку з гімнастики за завданням викладача, проведення уроку з гімнастики.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	усього	у тому числі			
Лекції		Практичні	Семінарські	Сам. робота	
1	2	3	4	5	6
1 курс					
Модуль 1 Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.					
Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.					
Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.	10	2	2		6
Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології.	20	2			18
Разом за змістовим модулем 1	30	4	2		24
Усього годин	30	4	2		24
Модуль 2. Стройові вправи					
Змістовий модуль 2. Стройові вправи					
Тема 3. Класифікація стройових вправ.	14	4	6		4
Тема 4. Методика проведення стройових вправ.	16		8	2	6
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14	2	10
Усього годин	30	4	14	2	10
Модуль 3. Вправи для загального розвитку.					
Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.					
Тема 5. Класифікація вправ для загального розвитку.	14	4	6		4
Тема 6. Методика проведення вправ для загального розвитку.	14		8	2	4
Тема 7. Класифікація видів гімнастики	2	2			
Разом за змістовим модулем 3	30	6	14	2	8
Усього годин	30	6	14	2	8
Модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ на снарядах					
Змістовий модуль 4. Техніка виконання гімнастичних вправ на снарядах.					
Тема 8. Загальні основи техніки вправ на снарядах.	18		4		14
Тема 9. Техніка виконання	12		12		

вправ на гімнастичних снарядах.					
Разом за змістовим модулем 3	30		16		14
Усього годин					
Змістовий модуль 5. Організація та проведення змагань з гімнастики.					
Тема 10. Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.	30	2	16		12
Разом за змістовим модулем 3	30	2	16		12
Усього годин	30	2	16		12
2 курс					
Модуль 6. Методика проведення ЗРВ з предметами.					
Змістовий модуль 6. Методика проведення ЗРВ з предметами.					
Тема 11. Методика проведення ЗРВ з предметами.	30	2	16	2	10
Разом за змістовим модулем 4	30	2	16	2	10
Усього годин	30	2	16	2	10
Модуль 7. Методика навчання гімнастичним вправам.					
Змістовий модуль 7. Методика навчання гімнастичним вправам.					
Тема 12. Методика навчання основним гімнастичним елементам.	20	4	10		6
Тема 13. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.	10		8	2	
Разом за змістовим модулем 3	30	4	18	2	6
Усього годин	30	4	18	2	6
Модуль 8. Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.					
Змістовий модуль 8. Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.					
Тема 14. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.	10		6		4
Тема 15. Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.	20	6	10		4
Разом за змістовим модулем 3	30	6	16		8
Усього годин	30	6	16		8

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 2. Стройові вправи		
1	Тема 4. Методика проведення стройових вправ	2
Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку		
2	Тема 6. Методика проведення вправ для загального розвитку	2
Змістовий модуль 6. Методика проведення ЗРВ з предметами		
3	Тема 11. Методика проведення ЗРВ з предметами.	2
Змістовий модуль 7. Методика навчання гімнастичним вправам		
4	Тема 13. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Тема 1		
1	Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.	2
Тема 3		
3	Класифікація стройових вправ.	6
Тема 4		
4	Методика проведення стройових вправ.	8
Тема 5		
5	Класифікація вправ для загального розвитку.	6
Тема 6		
6	Методика проведення вправ для загального розвитку.	8
Тема 8		
8	Загальні основи техніки вправ на снарядах	4
Тема 9		
9	Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.	12
Тема 10		
10	Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.	16
Тема 11		
11	Методика навчання ЗРВ з предметами.	16
Тема 12		
12	Методика навчання основним гімнастичним елементам.	10
Тема 13		
13	Страхування й допомога при виконанні вправ на	8

	гімнастичних снарядах	
Тема 14		
14	Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.	6
Тема 15		
15	Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.	10

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.	6
2	Значення та функції гімнастичної термінології.	18
3	Класифікація стройових вправ.	4
4	Методика проведення стройових вправ.	6
5	Класифікація вправ для загального розвитку.	4
6	Методика проведення вправ для загального розвитку.	4
8	Загальні основи техніки вправ на снарядах.	14
10	Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.	12
11	Методика проведення ЗРВ з предметами.	10
12	Методика навчання основним гімнастичним елементам.	6
14.	Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.	4
15	Організація та методика проведення уроку гімнастики в школі.	4

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

1. Словесний метод – лекції, бесіди, описання, пояснення, вказівки, інструктаж, вказівки, розпорядження, обговорення, переконання, оцінка.

2. Наочний метод – показ, фото, кіно, відеопоказ, модельний, графічний показ.

3. Практичний – цілісний, розчленований, стандартний (однаковий), перемінний (змінний) метод. Ігровий, круговий, змагальний.

4. Ідеомоторний, музичний.

5. Функціонально-структурного аналізу.

6. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Змістовий модульний контроль – підсумкова кількість балів тем модуля.

3. Підсумковий контроль – залік. Кожен змістовий модуль завершується контролем, максимально може бути оцінено 100 балів. Підсумкова оцінка визначається сумою балів за кожний змістовий модуль, поділену на їх кількість.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль								
Відвідування занять		Завдання самостійної роботи		Практичне завдання		Письмова (усна) відповідь		
100%-90%	20 балів	відмінно 5	20 балів	відмінно 5	30 балів	відмінно 5	30 балів	90-100 балів А
89%-80%	15 балів	добре 4	15 балів	добре 4	25 балів	добре 4	25 балів	82-89 В
79%-70%	10 балів	добре 4	10 балів	добре 4	20 балів	добре 4	20 балів	74-81 С
69%-60%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	15 балів	задовільно 3	15 балів	64-73 D

59%- 50%	5 балів	задовіль но 3	5 балів	задові льно 3	10 балів	задовільно 3	10 балів	60-63 E
менше 49%	0 балів	не задовіль но	0 балів	не задові льно	5 балів	не задовільно	5 балів	35-59 FX

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Методичні розробки, тощо.
3. Мультимедійний лекційний матеріал.
4. Таблиці, плакати

14. Рекомендована література

Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
2. Гімнастика під редакцією Желя А.А.,Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.

1. З.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002г.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.
4. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327с.
2. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 336с.
3. Журавин М.Л., Загрядська О.В., Казакевич Н.В. Гімнастика: підручник. Москва: Академія, 2008. 450с.
4. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития: учебное пособие. Днепропетровск: Арт-прес, 2003. 176с.
5. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В., Мохова І.В. Методичні рекомендації з гімнастики для студентів інститутів фізичної культури. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2010. 24с.
6. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Музыка на уроке гимнастики. Днепропетровск: Інновація, 2012. 60с.
7. Сорока В.А., Сорока О.І. Методика навчання базовим гімнастичним вправам юнацьких розрядів чоловічого та жіночого багатоборства: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 45с.
8. Сорока В.А., Сорока О.І. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика; методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 24с. 24с.
9. Борисова Ю.Ю., Лебедева В.В. Гімнастика, як засіб формування постави у дошкільників: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Стандарт-сервис, 2014. 38с.

10. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В., Бачинська Н.В. Термінологія вправ на гімнастичних снарядах: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. 58с.
11. Сорока В.А., Сорока О.І. Організація і проведення уроку з гімнастики в загально-освітній школі: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. 34с.
12. Федоряка А.В., Мохова І.В. Короткий словник термінів із фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2015. 42с.
13. Федоряка А.В. Прикладна гімнастика: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2016. 43с.
14. Власюк О.О. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «ТМ гімнастики». Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2016. 24с.
15. Мохова І.В., Федоряка А.В. Смуга перешкод на уроках фізичної культури: методичні рекомендації. Дніпро: Нова Ідеологія, 2017. 24с.
16. Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Сорока О.І., Шкарупіло П.О. Гімнастика на уроках фізической культури. Днепр: Новая Идеология, 2017. 24с.
17. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока О.І., Шкарупіло П.О. Гімнастика на уроках фізической культури. Днепр: Новая Идеология, 2018. 24с.
18. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О. Теорія і методика гімнастики. Навчальний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти «Бакалавр» зі спеціально-стей: 017 – Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта – Фізичне виховання / Вид-во «Дніпро», Дніпро, 2019. – 164 с.

Допоміжна

1. Метвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.

2. 8. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.
3. 7. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.
5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2000.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет-ресурси:

1. Информационное агентство «Sportcom»: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sportcom.ru/>
2. Спортивний комітет України: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.scu.org.ua/>
3. Спортивный архив: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm
4. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html>
5. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.arisf.org/>
6. Association SportAccord: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sportaccord.com/>
7. International Mind Sports Association (IMSA): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.imsaworld.com/>

8. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sports123.com/misc.html>World Games

9. Sport history: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>

10. Statutes of the International Mind Sports Association: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Факультет Фізичної культури і спорту спорту
Кафедра гімнастики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри гімнастики

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика гімнастики (заочна форма навчання)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 - «Освіта/Педагогіка»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

Фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «Теорія і методика гімнастики» для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 014 Середня освіта.

Розробники: доцент кафедри гімнастики Власюк О.О.,

старший викладач кафедри гімнастики Федоряка А.В.

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри гімнастики, факультету фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. « _____ » _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ **Борисова Ю.Ю.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 - «Освіта/Педагогіка» (шифр і назва) Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)	Обов'язкова	
Змістових модулів – 8	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (Фізична культура),	Рік підготовки	
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає (назва)		1 - й	
Загальна кількість годин – 240		Семестр	
		1 - й	
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 6/ 0; 5/ 5 самостійної роботи студента – 28/ 50; 50/ 80	Ступень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		4 год.	
		Практичні, семінарські	
		8 год.	
		Самостійна робота	
		78 год.	
		Вид контролю:	
		залік	
		Семестр	
		2 - й	
		Лекції	
		Практичні, семінарські	
		Самостійна робота	
		Вид контролю:	
		Рік підготовки	
		2 - й	
		Семестр	
		3 - й	
Лекції			
2 год.			
Практичні, семінарські			
8 год.			
Самостійна робота			
80 год.			
Вид контролю:			
залік			
Семестр			

			4 - й
			Лекції
			2 год.
			Практичні, семінарські
			8 год.
			Самостійна робота
			50 год.
			Вид контролю:
			Диференційний залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики» підготовка кваліфікованих спеціалістів з гімнастики для роботи в навчальних закладах.

Завдання: вивчення дисципліни «Теорія і методика гімнастики» є забезпечення теоретичними знаннями, професійно-педагогічними вміннями та навиками необхідними для викладання гімнастики в учбових закладах. Учбовий процес повинен сприяти підготовці висококваліфікованих викладачів фізичного виховання у відповідності з сучасними вимогами.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.^[1]

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ПРЗ 2. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРЗ 3. Знає закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРЗ 5. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРЗ 6. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРЗ 7. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРЗ 8. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРЗ 11. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРУ 1. Вміє здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

ПРУ 2. Застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРУ 6. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 7. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРУ 8. Здатність складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРУ 10. Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРУ 11. Аналізує психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРУ 12. Володіє уміннями і навичками забезпечення і організації освітнього процесу в закладі середньої освіти.

ПРУ 15. Вміє планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

ПРУ 16. Вміє планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРУ 18. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРУ 19. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРК 1. Володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом тих, хто займаються і кожним індивідуумом.

ПРК 2. Здатність формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками з дотриманням етичних норм.

ПРК 3. Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРК 4. Здатність до використання етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям.

ПРА 1. Здатність вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРА 4. Здатність виявляти навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні відомості з історії розвитку гімнастики, методичні особливості гімнастики, класифікацію видів гімнастики, засоби гімнастики, гімнастичну термінологію, методiku навчання та проведення стройових, загально розвиваючих вправ і вправ на гімнастичних снарядах.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: складати план-конспект уроку з гімнастики. Навчати та проводити стройові вправи. Складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ. Навчати вправам на гімнастичних снарядах. Складати план-конспект уроку з гімнастики. Організувати і проводити заняття з гімнастики в навчальних закладах.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики

Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології.

Змістовий модуль 2. Стройові вправи.

Тема 3. . Класифікація стройових вправ.

Тема 4. . Методика проведення стройових вправ.

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.

Тема 5. . Класифікація вправ для загального розвитку.

Тема 6. Методика проведення вправам для загального розвитку.

Змістовий модуль 4. Методика проведення ЗРВ з предметами.

Тема 7. Методика проведення ЗРВ з предметами.

Змістовий модуль 5. Техніка виконання гімнастичних вправ на снарядах.

Тема 8. Загальні основи техніки вправ на снарядах.

Тема 9. . Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Змістовий модуль 6. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 10. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Тема 11. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Змістовий модуль 7. Організація та проведення змагань з гімнастики.

ЗРВ з предметами.										
Разом за змістовим модулем 4						30			2	28
Змістовий модуль 5. Техніка виконання гімнастичних вправ.										
Тема 8. Загальні основи техніки.										12
Тема 9 . Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.								2	2	14
Разом за змістовим модулем 5						30		2	2	26
Змістовий модуль 6. Методика навчання гімнастичним вправам.										
Тема 10. Методика навчання основним гімнастичним елементам.							2		2	12
Тема 11. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.										14
Разом за змістовим модулем 6						30	2		2	26
Змістовий модуль 7. Організація та проведення змагань з гімнастики.										
Тема 12 . Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.									2	28
Разом за змістовим модулем 7						30			2	28
Змістовий модуль 8. Організація та методика проведення уроків гімнастики.										
Тема 13. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.								2		10
Тема 14. Організація та методика проведення уроків гімнастики.							2	2	2	12
Разом за змістовим модулем 8						30	2	4	2	22

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
1.	Змістовий модуль Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.		6
1, 2	Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики. Значення та функції гімнастичної термінології. Класифікація видів гімнастики.		2
2.	Змістовий модуль Стройові вправи.		2

3, 4	Класифікація стройових вправ. Методика проведення стройових вправ.		2
3.	Змістовий модуль Вправи для загального розвитку.		4
5, 6	Класифікація вправ для загального розвитку. Методика навчання вправам для загального розвитку.		2
4.	Змістовий модуль Методика проведення ЗРВ з предметами.		2
7	Методика навчання ВЗР з предметами.		2
5.	Змістовий модуль Техніка виконання гімнастичних вправ.		4
8, 9	Загальні основи техніки. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.		2
6.	Змістовий модуль Методика навчання гімнастичним вправам.		4
10, 11	Методика навчання основним гімнастичним елементам. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.		2
7.	Змістовий модуль Організація та проведення змагань з гімнастики.		2
12	Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.		2
8.	Змістовий модуль Організація та методика проведення уроків гімнастики.		8
13, 14	Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики. Організація та методика проведення уроків гімнастики.		2

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
1.	Змістовий модуль Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.		6
1	Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.		
2	Значення та функції гімнастичної термінології. Класифікація видів гімнастики.		6
2.	Змістовий модуль Стройові вправи.		2
3	Класифікація стройових вправ.		
4	Методика проведення стройових вправ.		2
3.	Змістовий модуль Вправи для загального розвитку.		4
5	Класифікація вправ для загального розвитку.		
6	Методика навчання вправам для загального розвитку.		4
4.	Змістовий модуль Методика проведення ЗРВ з предметами.		2
7	Методика навчання ВЗР з предметами.		2

5.	Змістовий модуль Техніка виконання гімнастичних вправ.		4
8	Загальні основи техніки.		
9	Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.		2
6.	Змістовий модуль Методика навчання гімнастичним вправам.		4
10	Методика навчання основним гімнастичним елементам.		2
11	Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.		
7.	Змістовий модуль Організація та проведення змагань з гімнастики.		2
12	Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.		2
8.	Змістовий модуль Організація та методика проведення уроків гімнастики.		8
13	Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.		2
14	Організація та методика проведення уроків гімнастики.		2

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль 1 Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.		24
1	Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики.		10
2	Тема 2. Значення та функції гімнастичної термінології. Класифікація видів гімнастики.		14
	Змістовий модуль 2. Стройові вправи.		28
3	Тема 3. Класифікація стройових вправ.		14
4	Тема 4. Методика проведення стройових вправ.		14
	Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку.		26
5	Тема 5. Класифікація вправ для загального розвитку.		12
6	Тема 6. Методика навчання вправам для загального розвитку.		14
	Змістовий модуль 4. Методика проведення ЗРВ з предметами.		28
7	Тема 7. Методика проведення ЗРВ з предметами.		28
	Змістовий модуль 5. Техніка виконання гімнастичних вправ.		26
8	Тема 8. Загальні основи техніки.		12
9	Тема 9. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.		14
	Змістовий модуль 6. Методика навчання гімнастичним вправам.		26
10	Тема 10. Методика навчання основним гімнастичним елементам.		12

11	Тема 11. Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.		14
	Змістовий модуль 7. Організація та проведення змагань з гімнастики.		28
12	Тема 12. Організація та проведення змагань з гімнастики. Правила суддівства масових змагань з гімнастики.		28
	Змістовий модуль 8. Організація та методика проведення уроків гімнастики.		22
13	Тема 13. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики.		10
14	Тема 14. Організація та методика проведення уроків гімнастики.		12

9. Індивідуальні завдання

№	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Опрацювання програмного матеріалу, що не викладається на лекціях		208
2.	Проведення підсумкового контролю		8
3.	Поточні консультації протягом семестру		44
	Всього		260

10. Методи навчання

1. Словесний метод – лекції, бесіди, описання, пояснення, вказівки, інструктаж, розпорядження, обговорення, переконання, оцінка.
2. Наочний метод – показ, фото, кіно, відеопоказ, презентації, модельний, графічний показ.
3. Практичний – цілісний, розчленований, стандартний (однаковий), перемінний (змінний) метод. Ігровий, круговий, змагальний.
4. Ідеомоторний, музичний.
5. Функціонально-структурного аналізу.
6. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання контрольної роботи за змістовним модулем.
2. Змістовий модульний контроль – підсумкова кількість балів тем модуля.
3. Підсумковий контроль – залік. Кожен змістовий модуль завершується контролем, максимально може бути оцінено 100 балів. Підсумкова оцінка визначається сумою балів за кожний змістовий модуль, поділену на їх кількість.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

Змістовий модуль 1.

1. Визначення гімнастики.
2. Методичні особливості гімнастики.
3. Назвіть засоби гімнастики.
4. Надайте визначення таким термінам: «стрій», «колона», «шеренга».

5. Надайте визначення таким термінам: «вихідне положення», «стійка», «сід».
6. Охарактеризуйте прикладні вправи як засіб гімнастики.
7. Вимоги до гімнастичної термінології.

Змістовий модуль 2.

1. Опишіть команди та дії учнів при перешекуванні у колону по 2 та 3.
2. Охарактеризуйте стройові вправи як засіб гімнастики.
3. Опишіть команди та дії учнів при перешекуванні у 2 та 3 шеренги.
4. Класифікація стройових вправ.
5. Опишіть команди та дії учнів при перешекуванні з шеренги уступом та зворотному перешикунні.
6. Опишіть команди та дії учнів при перешекуванні у колону по 2 та 3.
7. Назвіть та охарактеризуйте групи термінів
8. Опишіть команди та дії учнів при перешекуванні з шеренги уступом та зворотному перешикунні.

Змістовий модуль 3.

1. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики.
2. Охарактеризуйте особливості методів навчання ЗРВ за показом та за розказом. Визначте переваги і недоліки цих методів.
3. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: стійка ноги нарізно, руки вгору; широка стійка ноги нарізно, руки перед грудьми; стійка на правому коліні, руки за голову; упор присівши; сід, руки на пояс; сід на п'ятках, руки в сторони.
4. Охарактеризуйте особливості навчання ЗРВ за показом і розказом та цілісного навчання. Визначте переваги і недоліки цього методу.
5. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: основна стійка; напівприсід, руки в сторони; стійка на колінах, руки за спину; упор лежачи; сід зігнувши праву; сід ноги нарізно, руки в сторони
6. Охарактеризуйте особливості навчання ЗРВ за розділенням. Визначте переваги і недоліки цього методу.
7. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: руки до плечей; руки в сторони; присід на лівій, права в сторону на носок, руки в сторони; упор лежачи на стегнах; сід кутом; сід ноги нарізно, руки вгору.
8. Охарактеризуйте роздільний метод проведення ЗРВ. Визначте переваги і недоліки даного методу.
9. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: руки перед собою; нахил прогнувшись, руки в сторони; руки за голову; лежачи, руки вгору; сід на правому стегні, руки вправо; сід зігнувши ноги.
10. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: руки вперед; нахил; руки назад; упор лежачи позаду; сід, руки в сторони; сід зігнувши ноги, руки вперед.
11. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: руки в сторони; присід, руки вперед; стійка ноги нарізно правою; упор присівши позаду; сід, упор позаду; сід кутом ноги нарізно.
12. Складіть комплекс з 6-ти загальнорозвивальних вправ, використовуючи такі вихідні положення: руки в сторони; руки перед собою; нахил прогнувшись, руки в сторони; лежачи, руки вгору; сід, упор позаду; сід кутом ноги нарізно.
13. Складіть комплекс ЗРВ на 8 рахунків (3 вправи).

Змістовий модуль 4.

1. Складіть комплекс ЗРВ з м'ячем (5 вправ).

2. Складіть комплекс ЗРВ з гімнастичною палкою (5 вправ).
3. Складіть комплекс ЗРВ з обручем (5 вправ).
4. Складіть комплекс ЗРВ зі скакалкою (5 вправ).

Змістовий модуль 5.

1. Залікові вправи на перекладені.
2. Залікові вправи на паралельних брусах.
3. Залікові вправи на опорному стрибку.
4. Залікові акробатичні вправи.
5. Залікові вправи на різновисоких брусах.
6. Залікові вправи на колоді.

Змістовий модуль 6.

1. Методика навчання перевероту боком (колесу).
2. Методика навчання стійки на голові.
3. Методика навчання перекиду вперед.
4. Методика навчання перекиду назад.
5. Методика навчання підйому переверотом.
6. Методика навчання опорному стрибку способом «зігнувши ноги».
7. Методика навчання опорному стрибку способом «ноги нарізно».

Змістовий модуль 7.

1. Правила змагань.
2. Правила суддівства.
3. Положення про змагання.

Змістовий модуль 8.

1. Визначте мету і задачі заключної частини уроку.
2. Визначте засоби підготовчої частини уроку.
3. Визначте засоби основної частини уроку.
4. Визначте засоби заключної частини уроку.
5. Охарактеризуйте фронтальний, груповий, потоковий методи організації учнів на уроці та метод колового тренування.
6. Визначте мету і задачі основної частини уроку.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

1 семестр денна, заочна форма навчання, залік

Поточний контроль							Підсумкова оцінка
ЗМ1 – 100		ЗМ2 – 100		ЗМ3 – 100			100
T1 – 30	T2 – 30	T3 – 30	T4 – 30	T5 – 20	T6 – 20	T7 – 20	
СР – 40		СР – 40		СР – 10	СР – 10	СР – 20	

2 семестр денна форма навчання, залік

Поточний контроль					Підсумкова оцінка	
ЗМ4 – 100			ЗМ5 – 100		100	
T3 – 30	T4 – 30		T5 – 20	T6 – 20		T7 – 20
СР 10			СР 10			
СЗ – 30			СЗ – 30			

3 семестр денна форма навчання, залік

Поточний контроль			Підсумкова оцінка
Змістовий модуль 6 – 100			100
Тема 8 – 20	Тема 9 – 20	Тема 10 – 20	
СР – 20			
СЗ – 20			

3 семестр заочна форма навчання, залік

Поточний контроль						Підсумкова оцінка	
ЗМ4 – 100		ЗМ5 – 100		ЗМ6 – 100		100	
T1 – 30	T2 – 30	T3 – 30	T4 – 30	T5 – 20	T6 – 20		T7 – 20
СР – 40		СР – 40		СР – 10	СР – 10		СР – 20

4 семестр денна, заочна форма навчання, диференційний залік

Поточний контроль				Підсумкова оцінка
ЗМ7 – 100		ЗМ8 – 100		100
T11 – 30	T12 – 30	T13 – 30	T14 – 30	
СР 10		СР 10		
СЗ – 30		СЗ – 30		

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль								
Відвідування занять		Завдання самостійної роботи		Практичне завдання		Письмова (усна) відповідь		90-100 балів А 82-89 В 74-81 С 64-73 D 60-63 E 35-59 FX
100%-90%	20 балів	відмінно 5	20 балів	відмінно 5	30 балів	відмінно 5	30 балів	
89%-80%	15 балів	добре 4	15 балів	добре 4	25 балів	добре 4	25 балів	
79%-70%	10 балів	добре 4	10 балів	добре 4	20 балів	добре 4	20 балів	
69%-60%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	15 балів	задовільно 3	15 балів	
59%-50%	5 балів	задовільно 3	5 балів	задовільно 3	10 балів	задовільно 3	10 балів	
менше 49%	0 балів	не задовільно	0 балів	не задовільно	5 балів	не задовільно	5 балів	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Рекомендована література.
3. Методичні розробки, тощо.
4. Мультимедійний лекційний матеріал.
5. Таблиці, плакати.
6. Індивідуальні завдання.
7. Нормативні документи.
8. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література**Базова**

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перер., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.
2. Гімнастика під редакцією Желя А.А., Палигі В.Д. Видавництво «Вища школа», 1975, 365 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика»: в 2т., Т 1, Т 2. – М.: Федерация аэробики России, 2002г.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебное пособие. Киев, Видавництво «Олімпійська література», 1999 г.
5. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327с.
6. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 336с.
7. Журавин М.Л., Загрядська О.В., Казакевич Н.В. Гімнастика: підручник. Москва: Академія, 2008. 450с.
8. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития: учебное пособие. Днепропетровск: Арт-прес, 2003. 176с.
9. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В., Мохова І.В. Методичні рекомендації з гімнастики для студентів інститутів фізичної культури. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2010. 24с.

10. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Музыка на уроке гімнастики. Днепропетровск: Інновація, 2012. 60с.
11. Сорока В.А., Сорока О.І. Методика навчання базовим гімнастичним вправам юнацьких розрядів чоловічого та жіночого багатоборства: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 45с.
12. Сорока В.А., Сорока О.І. Класифікація видів гімнастики та їх характеристика; методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 24с. 24с.
13. Борисова Ю.Ю., Лебедева В.В. Гімнастика, як засіб формування постави у дошкільників: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Стандарт-сервіс, 2014. 38с.
14. Борисова Ю.Ю., Федоряка А.В., Бачинська Н.В. Термінологія вправ на гімнастичних снарядах: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. 58с.
15. Сорока В.А., Сорока О.І. Організація і проведення уроку з гімнастики в загально-освітній школі: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. 34с.
16. Федоряка А.В., Мохова І.В. Короткий словник термінів із фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2015. 42с.
17. Федоряка А.В. Прикладна гімнастика: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2016. 43с.
18. Власюк О.О. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «ТМ гімнастики». Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2016. 24с.
19. Мохова І.В., Федоряка А.В. Смуга перешкод на уроках фізичної культури: методичні рекомендації. Дніпро: Нова Ідеологія, 2017. 24с.
20. Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Сорока О.І., Шкарупіло П.О. Гімнастика на уроках фізичної культури. Днепр: Новая Идеология, 2017. 24с.
21. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока О.І., Шкарупіло П.О. Гімнастика на уроках фізичної культури. Днепр: Новая Идеология, 2018. 24с.
22. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Сорока В.А., Сорока О.І., Федоряка А.В., Мохова І.В., Шкарупіло П.О. Теорія і методика гімнастики. Навчальний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти «Бакалавр» зі спеціально-стей: 017 – Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта – Фізичне виховання / Вид-во «Дніпро», Дніпро, 2019. – 164 с.

Допоміжна

1. Метвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999.
2. Теория спорта / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Учебно-методическое пособие Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального обучения в аэробике.
5. Учебно-методическое пособие Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2000.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет-ресурси:

11. Информационное агентство «Sportcom»: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sportcom.ru/>
12. Спортивний комітет України: [електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.scu.org.ua/>

13. Спортивный архив: [электронный ресурс] // Режим доступа: http://sportarchive.narod.ru/world_games/2005.htm

14. Association Générale des Fédérations Internationales des Sports (GAFIS): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.agfisfrancais.sportcentric.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5155-178891-196109-39674-263327-custom-item,00.html>

15. Association of IOC Recognised International Sports Federations, [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.arisf.org/>

16. Association SportAccord: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sportaccord.com/>

17. International Mind Sports Association (IMSA): [электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.imsaworld.com/>

18. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables): [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sports123.com/misc.htmlWorldGames>

19. Sport history: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>

20. Statutes of the International Mind Sports Association: [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.imsaworld.com/site/statutes.html>