

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра гімнастики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри гімнастики, доцент

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

Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (гімнастика спортивна)

(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 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) виховання для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник:

Сорока Олена Ігорівна, старший викладач кафедри гімнастики

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри гімнастики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол від «04» 06.2019 року № 13

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

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	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <u>13</u>	Галузь знань: 01 «Освіта/педагогіка» (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 13	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – <u>13</u>		1-4-й	1-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - <u>390</u>		1-8-й	1-10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Ступень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		0 год.	0 год.
		Практичні, семінарські	
		228 год.	72 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		162 год.	318 год.
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид контролю: диф. залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: денне відділення – 3 : 1; заочне відділення – 1 : 2

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Підвищення педагогічної майстерності (гімнастика спортивна, гімнастика художня, танці спортивні)» є підготовка викладачів, бакалаврів з гімнастики спортивної, фахівців для середніх навчальних закладів, фізкультурних колективів.

Завдання дисципліни:

1. Оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики спортивної; основні положення теорії гімнастики спортивної: термінологією, класифікацією гімнастичних вправ тощо;
2. Вивчити призначення і зміст змагання, як системо-утворюючого чинника спорту: класифікація, характеристика та способи проведення змагань різного рівня; організація і проведення масових гімнастичних та показових виступів з елементами гімнастики;
3. Опанувати методиками навчання елементам в окремих видах багатоборства з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання вправ, формами організації навчально-тренувальної роботи,

засобами і методами тренування, побудовою тренувального процесу: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;

4. Формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних та загальноосвітніх школах, колективах фізичної культури; контроль та облік роботи з людьми різного віку; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоспроможності; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у навчально-тренувальному процесі людей різного віку і підготовленості; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

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.

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 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): теорія і методика фізичного виховання (загальні основи), теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, методи математичної статистики, засоби комп'ютерних технологій і спортивна метрологія, вступ до спеціальності, гігієна.

У **результаті** вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: загальні питання з розвитку та становлення гімнастики спортивної; основи теорії гімнастики спортивної; змагання, як системо-утворюючий чинник спорту; класифікація, характеристика та способи проведення змагань з гімнастики спортивної; специфіка змагальної діяльності на окремих видах гімнастичного багатоборства; організація і проведення змагань з гімнастики спортивної;

методики навчання на окремих видах гімнастичного багатоборства; методи, організація та проведення науково-дослідної роботи в гімнастиці спортивній; мету, завдання, зміст та структуру тренування спортсменів в гімнастиці спортивній; загально дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування; засоби і методи тренування спортсменів; форми організації навчально-тренувальної роботи; побудову тренувального процесу в гімнастиці спортивній; зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна), методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики в гімнастиці спортивній; систему відбору спортсменів до занять гімнастикою спортивною; основи організації планування навчально-тренувальної роботи загальноосвітніх школах, вузах, фізкультурних колективах; планування, контроль та облік підготовки спортсменів в гімнастиці спортивній; засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності; комплексний контроль спеціальної підготовленості; діяльність КНГ; використання факторів природнього середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці спортивній; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФК і С; забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; забезпечувати ефективне суддівство на окремих видах багатоборства; визначити порядок проходження видів, розташувати суддівські бригади; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначати завдання навчання; з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії; попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх; володіти різними формами проведення тренувальних занять, уроків з фізичної культури з особами різного віку і підготовленості; навиками проведення урочних, позаурочних, позашкільних форм занять.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Загальні положення занять гімнастикою

Тема 1. Теоретичні підстави занять гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.

Тема 2. Правила безпеки та страховки.

Змістовий модуль 2.

Удосконалення навичок виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ.

Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.

Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.

Змістовий модуль 3.

Організація і проведення видів розминки.

Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.

Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.

Змістовий модуль 4.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.

Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.

Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.

Змістовий модуль 5.

Набуття досвіду на змаганнях різного рівня

Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки

Тема 10. Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.

Змістовий модуль 6.

Педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності.

Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.

Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.

Змістовий модуль 7.

Медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.

Тема 14. Правила змагань, загальні вимоги.

Змістовий модуль 8.

Тестування окремих сторін підготовленості.

Складання індивідуальних планів підготовки.

Тема 1. Розміри і розташування видів багатоборства на змаганнях різного рівня.

Тема 2. Обладнання гімнастичного залу.

Змістовий модуль 9.

Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 3. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.

Тема 4. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.

Змістовий модуль 10.

Побудова передзмагальної підготовки гімнастів різного рівня підготовленості.

Тема 5. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки.

Тема 6. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б»

Змістовий модуль 11.

Педагогічна майстерність тренера в умовах змагань.

Тема 7. Виконання вправ на видах багатоборства роздільним методом.

Тема 8. Організація проведення комплексу СФП з використанням нестандартного обладнання.

Змістовий модуль 12.

Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів

Тема 9. Складання комплексного тренування з спеціальної технічної підготовки.

Змістовий модуль 13.

Використання факторів природного середовища у підготовці спортсменів в гімнастиці.

Тема 10. Засоби відновлення працездатності спортсменів, які займаються гімнастикою.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 1. Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	18	-	12	-	2	4	16	-	2	-	2	12
Тема 2. Правила безпеки та страховки	12	-	10	-	-	2	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 1	30	-	22	-	2	6	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 2												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 3. Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	14	-	12	-	-	2	14	-	2	-	-	12
Тема 4. Нестандартне обладнання та способи їх використання.	16	-	12	-	2	2	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 2	30	-	24	-	2	4	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 3												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 5. Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	14	-	12	-	-	2	14	-	-	-	-	14
Тема 6. Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	16	-	12	-	2	2	16	-	-	-	2	14
Разом за змістовим модулем 3	30	-	24	-	2	4	30	-	-	-	2	28
Змістовий модуль 4												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 7. Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	18	-	8	-	2	8	16	-	2	-	2	12
Тема 8. Підготовка місць занять вимоги безпеки.	12	-	6	-	-	6	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 4	30	-	14	-	2	14	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 5												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 9. Теоретичні підстави складання розминки	18	-	8	-	2	8	18	-	4	-	2	12
Тема 10. Фізіологічні характеристики дії	12	-	6	-	-	6	12	-	2	-	-	10

вправ на організм спортсменів.												
Разом за змістовим модулем 5	30	-	14	-	2	14	30	-	6	-	2	22
Змістовий модуль 6												
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 11. Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	16	-	6	-	2	8	16	-	2	-	2	12
Тема 12. Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	14	-	6	-	-	8	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 6	30	-	12	-	2	16	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 7												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 13. Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	18	-	8	-	2	8	16	-	-	-	2	14
Тема 14. Правила змагання, загальні вимоги.	12	-	6	-	-	6	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 7	30	-	14	-	2	14	30	-	2	-	2	26
Змістовий модуль 8												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 14. Розміри і розташування видів багатоборства на змаганнях різного рівня.	16	-	14	-	-	2	16	-	2	-	2	12
Тема 15. Обладнання гімнастичного залу.	14	-	10	-	2	2	14	-	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 8	30	-	24	-	2	4	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 9												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 17. Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	10	-	8	-	-	2	14	-	2	-	-	12
Тема 18. Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	20	-	16	-	2	2	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 9	30	-	24	-	2	4	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 10												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 19. Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	14	-	4	-	-	10	14	-	2	-	-	12
Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	16	-	4	-	2	10	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 10	30	-	8	-	2	20	30	-	4	-	2	24
Змістовий модуль 11												
Змагання і змагальна діяльність												
Тема 21. Навчання акробатичним вправам роздільним методом	14	-	4	-	-	10	14	-	4	-	-	10
Тема 22. Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	16	-	4	-	2	10	16	-	2	-	2	12
Разом за змістовим модулем 11	30	-	8	-	2	20	30	-	6	-	2	22
Змістовий модуль 12												
Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці												
Тема 23. Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	14	-	4	-	-	10	12	-	-	-	-	12
Тема 24. Організація проведення	16	-	4	-	2	10	18	-	2	-	2	14

комплексу ЗФП методом колової тренівки.													
Разом за змістовим модулем 12	30	-	8	-	2	20	30	-	2	-	2	26	
Змістовий модуль 13													
Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності													
Тема 25. Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	18	-	4	-	2	12	16	-	-	-	2	14	
Тема 26. Методика проведення спеціальної психорегулюючої розминки.	12	-	2	-	-	10	14	-	2	-	-	12	
Разом за змістовим модулем 13	30	-	6	-	2	22	30	-	2	-	2	26	
Усього годин	390	-	204	-	24	162	390	-	46	-	26	318	

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
1	Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	2	2
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
4	Нестандартне обладнання та способи їх використання.	2	2
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
6	Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	2	2
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
7	Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	2	2
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
9	Теоретичні підстави складання розминки	2	2
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	2	2
11	Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	2	2
VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
13	Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	2	2
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
14	Розміри і розташування видів багатоборства на змаганнях різного рівня.	2	2
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
18	Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	2	2
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
10	Тема 20. Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	2	2
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	2	2

22	Організація проведення комплексу ЗФП методом колової треніровки.	2	2
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	2	2
23	Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	2	2
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	2	2
25	Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	2	2
Всього		26	26

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	22	4
1	Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	12	2
2	Правила безпеки та страховки	10	2
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	24	4
3	Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	12	2
4	Нестандартне обладнання та способи їх використання.	12	2
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	24	-
5	Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	12	-
6	Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	12	-
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	4
7	Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	8	2
8	Підготовка місць занять вимоги безпеки.	6	2
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	6
9	Теоретичні підстави складання розминки	8	2
10	Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.	6	2
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	12	4
11	Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	6	2
12	Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	6	2
VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	2
13	Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	8	-
14	Правила змагання, загальні вимоги.	6	2
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	24	4
15	Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.	14	2
16	Стратегія і тактика змагальної діяльності.	10	2
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	24	4

	майстерності в спортивній гімнастиці		
17	Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	8	2
18	Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	16	2
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	8	4
19	Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	4	2
20	Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	4	2
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	8	6
21	Навчання акробатичним вправам роздільним методом	4	4
22	Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	4	2
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	8	2
23	Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	4	-
24	Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	4	2
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	6	2
25	Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	4	-
26	Методика проведення спеціальної психореґулюючої розминки.	2	2
Всього		202	46

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	6	24
1	Теоретичні підстави занять спортивною гімнастикою. Правила поведінки на заняттях.	4	12
2	Правила безпеки та страховки	2	12
II	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	4	24
3	Гігієнічні вимоги до занять спортивною гімнастикою. Обладнання гімнастичного залу.	2	12
4	Нестандартне обладнання та способи їх використання.	2	12
III	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	4	28
5	Гімнастична екіпіровка та вимоги до неї.	2	14
6	Правила допомоги та страховки під час виконання гімнастичних вправ.	2	14
IV	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	24
7	Прийоми безпосередньої допомоги та страховки.	8	12
8	Підготовка місць занять вимоги безпеки.	6	12
V	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	22
9	Теоретичні підстави складання розминки	8	12
10	Фізіологічні характеристики дії вправ на організм спортсменів.	6	10
VI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	16	24
11	Гімнастична термінологія на видах гімнастичного багатоборства.	8	12

12	Теоретичні підстави складання спеціальної розминки.	8	12
VII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	14	26
13	Теоретичні підстави суддівства змагань зі спортивної гімнастики.	8	14
14	Правила змагання, загальні вимоги.	6	12
VIII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	4	24
15	Теоретичні підстави розвитку рухових якостей на різних етапах багаторічної підготовки.	2	12
16	Стратегія і тактика змагальної діяльності.	2	12
IX	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	4	24
17	Підготовка місць змагань, вимоги безпеки.	2	12
18	Теоретичні підстави складання розминки, в день змагань.	2	12
X	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	20	24
19	Теоретичні підстави складання спеціалізованої розминки (бігова).	10	12
20	Вимоги до роботи бригади «А» і бригади «Б».	10	12
XI	Змістовий модуль. Змагання і змагальна діяльність	20	22
21	Навчання акробатичним вправам роздільним методом	10	10
22	Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	10	12
XII	Змістовий модуль. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в спортивній гімнастиці	20	26
23	Навчання акробатичним вправам роздільним методом.	10	12
24	Організація проведення комплексу ЗФП методом колової тренівки.	10	14
XIII	Змістовий модуль. Засоби відновлення та підвищення спеціальної працездатності	22	26
25	Класифікація змагань зі спортивної гімнастики.	12	14
26	Методика проведення спеціальної психореґулюючої розминки.	10	12
Всього		162	318

9. Методи навчання

Під час викладання курсу «Підвищення педагогічної майстерності» використовуються **методи навчання**:

- на етапі створення уяви про рух та первісної постановки вміння – мовний, наочний, цілісного та розчленованого розучування, метод використання вправ, що підводять до виконання цільової вправи, метод вирішення вузьких рухових завдань, метод ідеомоторного відновлення вправи;
- на етапі постановки навички – метод вправ, що підводять до виконання цільової вправи, цілісний метод, методи стандартної та змінної умови виконання;
- на етапі вдосконалення – змагальний, ігровий, методи стандартної та змінної умови виконання цільової вправи та блоків рухових завдань.

10. Методи контролю

- **Поточний контроль.** Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування; результати виконання індивідуальних завдань.

- **Змістовний модульний контроль.** Проводиться на контрольному занятті після вивчення відповідної теми модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

Підсумковий (семестровий) контроль. Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі диференційного заліку (2, 4, 6, 7, 8, 10 семестр) підсумкове тестування максимально може бути оцінено у 10 балів. За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як середньозважене оцінок: за кожний змістовний модуль та підсумкове тестування. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс – денна/заочна форма навчання, диференційний залік

1, 2 семестр						Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						
ЗМ 1 – 100		ЗМ 2 – 100		ЗМ 3 – 100		100
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	
40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		

2 курс – денна форма навчання, диференційний залік

3, 4 семестр								Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються								
ЗМ 4 – 100		ЗМ 5 – 100		ЗМ 6 – 100		ЗМ 7 – 100		100
T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	T-13	T-14	
40	40	40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		CP-20		

2 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

3, 4 семестр				Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				
ЗМ 4 – 100		ЗМ 5 – 100		100
T-7	T-8	T-9	T-10	
40	40	40	40	
CP-20		CP-20		

3 курс – денна форма навчання, диференційний залік

5, 6 семестр				Підсумкова оцінка
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				
ЗМ 8 – 100		ЗМ 9 – 100		100
T-15	T-16	T-17	T-18	
40	40	40	40	
CP-20		CP-20		

3 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

5, 6 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумкова оцінка	
ЗМ 6 – 100		ЗМ 7 – 100		ЗМ 8– 100		
T-11	T-12	T-13	T-14	T-15	T-16	100
40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		

4 курс – денна форма навчання, диференційний залік

7, 8 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумкова оцінка	
ЗМ 10 – 100		ЗМ 11 – 100		ЗМ 12 – 100		
T-19	T-20	T-21	T-22	T-23	T-24	100
40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		

4курс – заочна форма навчання, диференційний залік

7, 8 семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Підсумкова оцінка	
ЗМ 9 – 100		ЗМ 10 – 100		ЗМ 11 – 100		
T-17	T-20	T-18	T-19	T-20	T-21	100
40	40	40	40	40	40	
CP-20		CP-20		CP-20		

5 курс – заочна форма навчання, диференційний залік

9, 10 семестр				
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються			Підсумкова оцінка	
ЗМ 12 – 100		ЗМ 13 – 100		
T-22	T-23	T-24	T-25	100
40	40	40	40	
CP-20		CP-20		

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоечасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.

12	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
10	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

11.2. Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
14	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
13	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
12	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
11	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
10	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.4. 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

Примітка F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Опорний конспект лекцій.
3. Методичні посібники, рекомендації, тощо.
4. Мультимедійний лекційний матеріал.
5. Таблиці, плакати.

13. Рекомендована література

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.-М.:Физкультура и спорт,2004.-328с
2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современныйлитератор, 2001. – 288 с.
3. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Булатова. - М.: Изд. центр «Академия», 2001.-240с.
4. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- 2010.- №6.-С.14-24.
5. Белявский Д.Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д.Н. Белявский, Т.А. Морозевич //Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IIМеждунар. науч.-практич. конф. молодых ученых; Минск, 17-18 мая 2006г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.].-Минск,2006.-С. 12-15.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.
7. Ванслов В.В. О музыке и о балете / В.В.Ванслов.-М.: Искусство,2007
- В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Гимнастика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 336 с.
8. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытыевозможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп.спорте. –2013. - №2. –С. 57-64.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 512 с.
10. Гимнастическая терминология: Справ.по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
11. Гимнастика. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
12. Журавин Н.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 443с.
13. Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. – Омск, 2009. – 223с
14. Кодекс оценок по спортивной акробатике.-М.: Федерация спортивной акробатики России,2001.-50с., прил
15. Койнова Э.Б. Общаяпедагогикафизическойкультуры и спорта: учебноепособие / Э.Б Койнова – М.: ИНФА, 2007. – 208 с.

16. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С.59-72.
19. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
20. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.
21. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник/ В.С. Родиченко – М.: физкультура и спорт, 2011. – 95 с.
22. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
23. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина.- К.: Олимп. Лит., 2009.-135с.;ил.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – М.: АCADEMA, 2006. – 359 с.
25. Староста В., Хиртц П., Павлова-Староста Т. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Детский тренер. 2000. -№2. -С.2-3.
26. Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Марченко Ю.П. и др. Республіканський методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту. -К, 2003. -139с
27. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А.Сорока, Е.И. Сорока // Наука і вища освіта : тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. / Класичний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2014 – С. 642-644
28. Сорока В.А. Методика організації занять засобами акробатики з дітьми молодшого віку в умовах позашкільної роботи. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали V Международной научно-практической конференции «Здоровье для всех», Ч 2 Полесский государственный университет. – Полесье, 2013 - С. 102-105
29. Сорока В.А. Совершенствование методов отбора и оценки перспективности гимнастов на этапе начальной базовой подготовки / В.А.Сорока, О.І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Ч.1. Минск : БГУФК, 2016. – С. 294-297
30. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 177-179
31. Тухватулин Р.М. Управление подготовкой гимнастов. Учебн.пособие для студ. спец. гимнастики институтов и академий ФК. – Смоленск, 2002. – 38с.
- Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. – Смоленск, 2001. – 18с
32. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. - Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.
33. 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. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
34. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена/ А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001. –151 с.

35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия 2003. – 480 с.

36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание).// Москва: Академия, 2001. - 103с. - 121с.

37. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. - Львів, 2000. – 184с.

38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. -272с

39. МенхинЮ.В., Менхин А.В.. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с

Интернет-ресурси

1. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556 – VII
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145 – 19 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.93 № 3809 – XII.
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

4. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480516>

5. <http://inosmi.ru/sports/20160810/237498825.html>

6. https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_4_2011

7. https://issuu.com/rus-gymnastics/docs/gimn_1_2012

Старший викладач _____ Сорока О.І.
(підпис)

Завідувач кафедри _____ Борисова Ю.Ю.
(підпис)