


КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

 / О.В.Нестеренко/
« 20 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

«ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

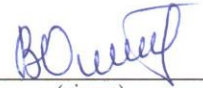
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник:

Войтенко О.А., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" серпня 2022 року

Гарант


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						денна	Форма контролю	рік	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт			
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота				
				Разом	У тому числі						
Л	Пр										
017	Фізична культура і спорт	4	120	60	30	30	60	1	Е	4	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						заочна	Форма контролю	рік	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт			
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота				
				Разом	У тому числі						
Л	Пр										
017	Фізична культура і спорт	4	120	20	10	10	100	1	Е	4	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту.

Завдання навчального курсу: 1) засвоїти теорію гімнастики; 2) оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям; 3) з'ясувати особливості теорії і методики викладання гімнастики в школі; 4) засвоїти теорію і методику тренування.

Знати місце гімнастики в системі фізичного виховання, складові гімнастики як навчальної дисципліни, методичні особливості викладання гімнастики, види гімнастики, гімнастичні вправи, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики, стройові вправи, загально розвиваючі вправи, прикладні вправи, біологічні закономірності рухової діяльності, вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидко-силових здібностей, рухової витривалості, методику розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидко-силових здібностей, рухової витривалості, теорію і методику, технологію навчання руховим діям, забезпечення безпеки занять гімнастикою, відомості про місця занять і їх обладнання.

Одне з головних *завдань* дисципліни – навчити студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, опанувати сучасні підходи та методики проведення уроків фізкультури, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності. Зміст предмету передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання на практиці з метою гармонійного розвитку людини, розвитку її рухових якостей, оздоровлення, компенсації дефіциту рухової активності, раціональної організації вільного часу.

Передумови для вивчення дисципліни. Дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» має тісний зв'язок з попередніми дисциплінами: теорія і методика обраного виду спорту; олімпійський та професійний спорт; біохімія та біохімічні основи; фізіологія рухової активності; теорія спорту; медико-педагогічний контроль ФВіС; психологія спорту та ін.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння

дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	тестування, практична перевірка, метод самоконтролю		ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
3	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	та самооцінки, залік		ІК.. ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
4	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
5	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
6	ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
7	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14

8	ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
9	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

Програма навчальної дисципліни (для денної форми навчання)

Лекції:

Змістовий модуль 1 Гімнастика в системі виховання, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики. Теорія і методика навчання руховим діям.

Лекція 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна .

Лекція 2. Види гімнастики.

Лекція 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання.

Лекція 4. Стрйові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стрйових та загально-розвиваючих вправ.

Лекція 5. Організація та проведення змагань з гімнастики

Лекція 6. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Лекція 7. Основи навчання гімнастичним вправам.

Лекція 8. Урок гімнастики в школі.

Лекція 9. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Змістовий модуль 2. Теорія і методика розвитку рухових здібностей.

Лекція 10. Біологічні закономірності рухової діяльності.

Лекція 11. Прудкість та її розвиток.

Лекція 12. Координація рухів, гнучкість та їх розвиток.

Лекція 13. Силові здібності та їх розвиток.

Лекція 14. Рухова витривалість та її розвиток.

Лекція 15. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Змістовний модуль 3.

Практичні (семінарські) заняття:

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Тема 2. Види гімнастики.

Тема 3. Стрйові вправи.

Тема 4. Загально розвиваючі вправи.

Тема 5 Комплекс стрйових та загально-розвиваючих вправ.

Тема 6. Методика занять гімнастикою в школі.

Тема 7 Методика планування навчальної роботи в школі.

Тема 8. Прудкість.

Тема 9. Координація рухів.

- Тема 10. Силові здібності.
 Тема 11. Рухова витривалість.
 Тема 12. Гнучкість.
 Тема 13. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.
 Тема 14. Методи розучування гімнастичних вправ.
 Тема 15. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Програма навчальної дисципліни
 (для заочної форми навчання)

Лекції:

Змістовий модуль 1 Гімнастика в системі виховання, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики. Теорія і методика навчання руховим діям.

Лекція 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики.

Лекція 2. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Лекція 3. Урок гімнастики в школі. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Змістовий модуль 2. Теорія і методика розвитку рухових здібностей.

Лекція 4. Біологічні закономірності рухової діяльності. Прудкість, координація рухів, гнучкість та їх розвиток.

Лекція 5. Силові здібності, рухова витривалість та її розвиток. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Змістовний модуль 3.

Практичні (семінарські) заняття:

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Види гімнастики. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Тема 2. Методика занять гімнастикою в школі. Методика планування навчальної роботи в школі.

Тема 3. Прудкість, координація рухів, гнучкість та їх розвиток.

Тема 4. Силові здібності, рухова витривалість та її розвиток. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Тема 5. Методи розучування гімнастичних вправ.

Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з денною формою навчання

Поточне оцінювання			Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
18	12	60	10	100

Розподіл балів для дисципліни з заочною формою навчання

Поточне оцінювання			Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
6	4	80	10	100

Рекомендована література:

Основна література:

1. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.
2. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
3. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. Вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К., 2003. – Т. I. – 2003. – 424 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
7. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Додаткові джерела:

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.
3. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.