

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

С. В. Гаврилюк
посвідчення 2016 р.

Гімнастика та методика її викладання

Програма

нормативної навчальної дисципліни

підготовки

бакалаврів

галузь знань

01 Освіта

спеціальності

014 Середня освіта

017 Фізична культура і спорт

освітні програми

Середня освіта: фізична культура

Фізична культура і спорт

Програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» для підготовки бакалаврів галузі знань 01 освіта, спеціальностей 014 середня освіта, 017 фізична культура і спорт 29.08. 2016 року. – 6 с.

Розробник:

Ковальчук Н.М. доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Рецензент:

Ніколаєв Ю.М. доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30.08. 2016 року.

Завідувач кафедри



Белікова Н.О.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 14.09. 2016 року

Голова науково-методичної комісії факультету фізичної культури, спорту та здоров'я



Мудрик Ж. С.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10. 2016 року

Вступ

Програма навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” складена відповідно до навчального плану для підготовки бакалаврів галузі знань 01 освіта, спеціальностей 014 середня освіта, 017 фізична культура і спорт з урахуванням навчального навантаження студента.

Предметом курсу “Гімнастика та методика її викладання” є закономірності розвитку гімнастики, техніка гімнастичних вправ, методика навчання гімнастичних вправ та форми занять гімнастичними вправами.

Міжпредметні зв'язки забезпечують взаємозв'язок курсу “Гімнастика та методика її викладання” з такими навчальними дисциплінами, як теорія та методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, анатомія та фізіологія людини, біомеханіка. Вивчення курсу гімнастики базується на використанні української мови як бази створення гімнастичної термінології.

Програма навчальної дисципліни складається з одного **змістового модуля**:

Практичні основи системи підготовки студентів на заняттях з гімнастики.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання курсу «Гімнастика та методика її викладання» є формування у студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань, умінь і навичок із гімнастики.

1.2. Основними завданнями дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” є формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), в побуті (гігієнічна гімнастика), в лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- техніку виконання та методики навчання основних гімнастичних елементів;
- терміни вільних вправ і вправ на приладах;
- правила запису гімнастичних вправ, вправ на приладах, акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики;
- методику проведення комплексів загальнорозвивальних вправ без предметів;
- методику проведення стройових вправ;
- історію розвитку гімнастики та класифікацію її видів.

вміти:

- виконувати стройові вправи, загальнорозвивальні вправи з дотриманням гімнастичного стилю та під музичний супровід;
- виконувати комбінації на брусах, кільцях, перекладині, коні з ручками, опорному стрибку та з акробатики (юнаки); акробатичні вправи на брусах, колоді, в опорному стрибку, вільні вправи (дівчата);
- підбирати засоби гімнастики для індивідуальних занять;
- надавати допомогу і страхування під час виконання вправ на приладах;
- застосовувати самострахування.

На вивчення навчальної курсу відводиться 105 годин / 3,5 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Практичні основи системи підготовки студентів на заняттях з гімнастики.

Тема 1. Гімнастична термінологія.

Значення термінології в гімнастиці. Вимоги до термінології. Особливості застосування термінології під час уроків гімнастики з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

Тема 2. Історія розвитку гімнастики.

Історичний огляд зародження гімнастики. Національна система гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська, Жоржа Демені, Жоржа Ебера, Нільса Бука. Роль П.Ф.Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.

Тема 3. Історія розвитку гімнастики в Україні.

Роль товариства „Сокіл” у розвитку гімнастики в Україні. Перші гімнастичні гуртки у Харкові. Розвиток української гімнастики до Великої Вітчизняної війни. Видатні українські гімнасти – олімпійці В.Чукарін, П.Шахлін, Л.Латиніна та ін. Розвиток сучасної гімнастики в Україні.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання

Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного і підсумкового.

Методи діагностики успішності навчання:

- поточний контроль (поточне опитування на лекціях, практичне виконання елементів залікових комбінацій та окремих комбінацій на приладах);
- періодичний контроль або проміжний контроль в кінці змістового модуля (модульна контрольна робота у вигляді змагань з програми залікових вимог гімнастичного багатоборства);
- підсумковий контроль (залік).

5. Список джерел

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: Посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 85 с.
2. Бузюн О. І. Програмоване навчання в гімнастиці : метод. рек. / Бузюн О. І. – Луцьк : Вежа, 2001. – 48 с.
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : пособ. для ин-тов физ. культ. / Гавердовський Ю. К. – М. : Терра-спорт, 2002. – 508 с.
4. Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А.Т. Брыкина : учеб. для ИФК. – М. : ФиС, 1979. – 216 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ИФК / Под общ. ред. В. М. Смоленского. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
6. Гимнастика : уч. для студ. вузов / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 444 с.
7. Гімнастика : навч. посіб. для студ. ІФК / За ред. А. Т. Жалія, В. Д. Палиги. – К. : Вища шк., 1975. – 355 с.
8. Гімнастика : навч.-метод. посіб / Ю.М.Ніколаєв, Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк [та ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 264 с.
9. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М. , Терещенко І. А. , Прокопюк С. П. , Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – 144 с.
10. Журавин М. Л. Гимнастика : уч. для студ. вузов / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – М. : Академия, 2002. – 436 с.
11. Завійська В. Біомеханічні характеристики техніки махових вправ на різновисоких брусах : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Завійська В., Райтер Р. – Львів : ЛДІФК, 2008. – С. 25–28.
12. Ковальчук Н. М. Вільні вправи – засіб розвитку культури рухів студенток : метод. рек. / Ковальчук Н. М. – Луцьк : Вежа, 2003. – 48 с.
13. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – 104 с.
14. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Менхин Ю. В. – М. : ФиС, 1989. – 223 с.
15. Менхин Ю.В. Начала гимнастики / Ю. В. Менхин, А. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1980. – 108 с.
16. Ніколаєв Ю. М. Гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. / Ніколаєв Ю. М. – Луцьк : Вежа, 2001. – 72 с.
17. Огірко І. Управління тренувальним процесом гімнастів на основі методів біомеханіки : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / І. Огірко, М. Славик. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 27–30.
18. Петрина Р. Л. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : Українські технології, 2002. – 114 с.
19. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: ученик / Петров Р. Л. – М.: Владос, 2003. – 448 с.
20. Райтер Р. Технічна основа махових вправ на перекладині : зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Райтер Р. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 47–51.
21. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / Под ред. Туревского И.М. – М. : Академия, 2003. – 272 с.
22. Санюк В. І. Гімнастика з методикою викладання : метод. рек. / Санюк В. І., Ковальчук Н. М. – Луцьк : Ред.-вид. від. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

23. Славiк М. Основнi закономірностi навчання технiци махових вправ на рiзновисоких брусах: зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучаснi проблеми розвитку теорiї та методики гiмнастики»] / Славiк М. – Львiв : ЛДiФК, 2000. – С. 65–66.
24. Смолевский В. М. Спортивная гiмнастика : учеб. для ИФК / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит-ра, 1999. – 462 с.
25. Собенко П. Т. Страховка i допомога в спортивнiй гiмнастичi / Собенко П. Т. – К. : Здоров'я, 1969. – 71 с.
26. Худолiй О. М. Основи викладання гiмнастики : навч. посiб. / Худолiй О. М. Ч. 1. – Харкiв : ОВС, 2004. – 414 с.
27. Чайка А.В. Гiмнастика / Чайка А. В. – Х. : Ранок, 2009. – 128 с.