

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.Г.*
Протокол № 6
від «15» березня 2017 р.

№6.15032017657

Гімнастика та методика її викладання

Програма

нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
напрямів підготовки
6.010201 «Фізичне виховання»
6.010202 «Спорт»
6.010203 «Здоров'я людини»

Луцьк – 2017

Програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини». – _____, – 5 с.

Розробник:

Ніколаєв Ю. М. – доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

Рецензент:

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

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

протокол № __ від _____ 2017 року.

/ Завідувач кафедри

 Белікова Н.О.

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

протокол № 5 від 15.08 2017 року

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

 Мудрик Ж. С.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № __ від _____ 2017 року

Вступ

Програма навчальної дисципліни “Гімнастика та методика її викладання” складена на основі програми навчальної дисципліни відповідно до навчального плану підготовки бакалаврів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров’я людини» 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Головною **метою** викладання курсу “Гімнастика та методика її викладання” є формування у студентів інституту фізичної культури 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. У процесі опанування курсу “Гімнастика та методика її викладання” 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;
- документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивною гімнастики;
- правила суддівства довільних і обов’язкових вправ з гімнастики;

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
- організовувати і проводити спортивні змагання з гімнастики.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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

Тема 1. *Планування у облік навчально-тренувальної роботи з гімнастики.*

Завдання, особливості навчання і тренування в різні періоди. Документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи зі спортивної гімнастики. Навчальний план. Навчальна програма. Робочий план. План-графік розподілу навчального матеріалу. Конспект занять.

Тема 2. *Організація і проведення змагань з гімнастики.*

Значення змагань та їх характеристика. Положення про змагання. Програма змагань. Час і місце проведення змагань. Керівництво змаганнями. Учасники змагань. Умови заліку. Форми і строки подання заявок. Вимоги до організації і проведення змагань. Проведення змагань.

Тема 3. *Суддівство гімнастичних вправ.*

Класифікаційна програма, техніка суддівства, правила змагань, права і обов'язки суддів і учасників змагань, класифікація помилок при виконанні вправ, вимоги до складання довільних вправ, особливості суддівства з художньої гімнастики й акробатики, підготовка суддів з числа учнів, які займаються.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

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 (екзамен).

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. : Terra-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. Смолевского. – 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. Гимнастика : навч. посіб. для студ. ІФК / За ред. А. Т. Жалія, В. Д. Палиги. – К. : Вища шк., 1975. – 355 с.
8. Гимнастика : 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. Ніколасв Ю. М. Гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. / Ніколасв 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. Славік. – 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. Славік М. Основні закономірності навчання техніці махових вправ на різновисоких брусах: зб. статей 2 наук.-практ. конф. [«Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики»] / Славік М. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 65–66.
24. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика : учеб. для ИФК / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит-ра, 1999. – 462 с.
25. Собенко П. Т. Страховка і допомога в спортивній гімнастиці / Собенко П. Т. – К. : Здоров'я, 1969. – 71 с.
26. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. / Худолій О. М. Ч. 1. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
27. Чайка А.В. Гімнастика / Чайка А. В. – Х. : Ранок, 2009. – 128 с.