

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ: ГІМНАСТИКА**

*(назва навчальної дисципліни)*

освітній ступінь бакалавр  
*(назва освітнього ступеня)*

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
*(шифр і назва галузі знань)*

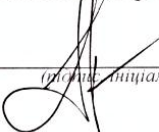
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
*(код і назва спеціальності)*

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька  
діяльність

тип дисципліни вибіркова  
*(обов'язкова / вибіркова / факультативна)*

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньо-професійної програми

  
доц. Ярчук Г.В.  
(підпис, ініціали, прізвище)

**РЕКОМЕНДОВАНО:**


кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури  
протокол № 1 від 11.09.2019 р.

Завідувач кафедри

  
доц. Ярчук Г.В.  
(підпис, ініціали, прізвище)

**ПОГОДЖЕНО:**

Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету

  
доц. Пешкова С.В.  
(підпис, ініціали, прізвище)

**Розробники програми:**

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

**Рецензенти програми:**

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

## 1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
	20	6
Модуль:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	28	6
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 2	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
	-	-
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 8	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

## 2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни: формування систематизованих знань в області теорії і методики гімнастики та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в різних сферах професійної діяльності

**Мета та завдання дисципліни:** засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять гімнастикою, використання засобів гімнастики у реабілітаційних цілях.

**Передумови** для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорія і методика фізичного виховання, спортивні ігри.

**Міждисциплінарні зв'язки** спортивна медицина, методика дитячого та юнацького спорту, теорія і методика спортивного тренування.

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

**Знання:** загальних питань системи знань із загальної теорії і методики спортивної гімнастики.

**Вміння:** використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики викладання гімнастики, організації та проведенні змагань.

**Комунікація:** використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності; формуванні спрямованості на пропаганду здоров'язбереження, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

**Автономність та відповідальність:** виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з можливістю побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

#### 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)						Кількість годин (заочна форма навчання)							
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Види гімнастики і її методичні особливості.	4	2	2	-	-	-	6	2	1	1	-	-	-	10
2.	Історія розвитку гімнастики	6	2	4	-	-	-	8	2	1	1	-	-	-	10
3.	Гімнастична термінологія	4	2	2	-	-	-	8	1	-	1	-	-	-	10
4.	Стройові вправи	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
5.	Загальнорозвиваючі вправи	6	2	4	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	14
6.	Конспект уроку з гімнастики	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
7.	Травматизм на уроках гімнастики	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
8.	Методика навчання гімнастичних вправ	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
9.	Техніка гімнастичних вправ	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
10.	Акробатичні вправи Вправи на снарядах Вільні вправи	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
<b>Проміжний контроль</b>		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
<b>Разом:</b>		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

#### 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

*5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами*

*5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами*

**Тема 1 Види гімнастики і її методичні особливості.**

Термін «гімнастика» її завдання, методичні особливості. Засоби гімнастики. Види гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна.

**Тема 2 Історія розвитку гімнастики**

Гімнастика в Стародавньому світі і середніх веках. Гімнастика в нове время. Системи гімнастики (школи).

**Тема 3 Гімнастична термінологія**

Характеристика гімнастичної термінології. Способи утворення термінів, правила скорочень. Правила і форми запису вправ

**Тема 4 Стройові вправи**

Поняття стройові вправи. Класифікація стройових вправ. Основні поняття про ладі. Стройові прийоми. Фігурні пересування (пересування по різних напрямках).

**Тема 5 Загальнорозвиваючі вправи**

Характеристика загально-розвиваючих вправ. Спрямованість загальнорозвиваючих вправ. Методи навчання в способи проведення загальнорозвиваючих вправ.

#### **Тема 6 Конспект уроку з гімнастики**

#### **Тема 7 Травматизм на уроках гімнастики**

Причини травматизму. Заходи щодо попередження травм. Страхівка і допомога.

#### **Тема 8 Методика навчання гімнастичних вправ**

Цілі, завдання та етапи навчання. Умови успішного освоєння гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання. Прийоми навчання вправам

#### **Тема 9 Техніка гімнастичних вправ**

Техніка виконання гімнастичних вправ. Статичні положення. Динамічні вправи. Відштовхування і приземлення. Загальні правила аналізу техніки гімнастичних вправ.

#### **Тема 10 Акробатичні вправи**

Угруповання. Перекати. Перекиди. Стійки. Перевороти.

#### **Тема 11 Вправи на снарядах**

Загальні основи техніки. Кол-во різних вправ на снарядах гімнастического багатоборства незліченно велика. Загальні основи техніки гімнастичних вправ. Дві найбільш загальні групи закономірностей: анатоμο-фізіологічні; фізичні (механічні). Облік цих двох груп дає можливість, по-перше, побудувати класифікацію гімнастичних вправ; по-друге, оцінити складність кожного окремого вправи. Всі гімнастичні вправи поділяються на дві групи: Статичні і силові вправи. Махові вправи.

#### **Тема 12 Вільні вправи**

Характеристика та зміст вільних вправ.

### **5.2. Тематика практичних занять.**

**Тема 1.** Гімнастична термінологія

**Тема 2.** Стройові вправи та ВЗР

**Тема 3.** Вправи на гімнастичних приладах

**Тема 4.** Основи техніки виконання гімнастичних вправ

**Тема 5.** Статичні вправи

**Тема 6.** Динамічні вправи

**Тема 7** Тестування нормативних вправ

**Тема 8.** Модульний контроль

**Тема 9.** Організація та методика проведення спортивних змагань

**Тема 10.** Підготовка спортивних змагань

### **5.3. Організація самостійної роботи студентів.**

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	20	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань:			
	- підготовка доповіді;	10	20	Доповідь
	- підготовка реферату;	10	20	Реферат
	- підготовка до презентації результатів дослідження.	28	34	Презентація
	Разом	72	108	

### **Тематика індивідуальних завдань**

1. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити модельні характеристики спортсменів різної спеціалізації
2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, рекомендації літературних джерел розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду

### Теми рефератів

№ з/п	Назва теми
1	Гімнастична термінологія та історія її виникнення.
2	Характеристика окремих груп гімнастичних вправ: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи.
3	Залікова комбінація на кільцях .
4	Вимоги до гімнастичної термінології та принципи побудови гімнастичних термінів.
5	Хореографічна підготовка в гімнастиці.
6	Терміни основних груп гімнастичних вправ.
7	Еволюція жіночого гімнастичного багатоборства.
8	Залікова комбінація на перекладині.
9	Виникнення перших гімнастичних шкіл у Швеції, Німеччині, Франції.
10	Заліковий опорний стрибок
11	Гімнастика у XVIII і в першій половині XIX століть
12	Значення Сокільського руху в розвитку гімнастики
13	Участь українських гімнастів на Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх.
14	Гімнастичні школи в Росії. 2. Л.Латиніна – володарка найбільшого комплексу Олімпійських медалей з гімнастики.

### 6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

- 6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
- 6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота
- 6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік

### 7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

#### *Зразок варіанту модульної контрольної роботи:*

*Зразок варіанту модульної контрольної роботи: «Питання»*

1. *Роль П.Ф. Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.*
2. *Вільні вправи для дівчат (опис)*

### 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

**Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою**

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано

70-89	не зараховано
51-69	
26-50	
1-25	

### Схема розподілу балів

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

### 8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>5 балів</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
<b>4 бали</b>	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>3 бали</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
<b>2 бали</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
<b>1 бал</b>	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

### 8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

#### *8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.*

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

#### *8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю*

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

### **9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), спортивна гімнастична зала.

### **10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

#### *10.1. Основні джерела*

#### **10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

1. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 228 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Спб.: МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
4. Большая медицинская энциклопедия. – Т. 22. – /Под ред. Б. В. Петровского, И.П. Лидова. – М.: «Советская энциклопедия», 1984. – С. 30-35.
5. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 224 с.
6. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.
7. Кулагин Б.В. Основы профессиональной диагностики. – Л.: Медицина, 1984. – 216 с.
8. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). – С. 23-25.
9. Марищук В.Л., Рыбалкин В.Т. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов училищ средствами физической подготовки и путем наблюдений. – Ростов на Дону, 1976. – 31 с.
10. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.



11. Огорелкова Л. Анализ состояния и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами на Украине. Сб. научн. трудов: Материалы 3-й научно-методической конференции студентов факультета «Рекреации, физической реабилитации и спортивной медицины» (12-14 апреля 2000 года). – К., Украина: «Олимпийская литература», 2000. – С.62-69.

*Додакова література:*

1. Коробейников І.М., Міхєєв А.А., Ніколенко І.Г. Фізичне виховання. Навчальний посібник для середніх-спеціальних навчальних закладів. М: Вища школа, 1984.-336с.
2. Горбуля, В., Горбуля, В., Горбуля, О. (2012), "Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді", Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, № 3(19), С. 323-327
3. Платонов, В.Н. (2005), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Советский спорт, Москва. Платонов, В.М., Булатова, М.М. (1995), Фізична підготовка спортсмена, Олімпійська література, Київ.