

Теорія і методика викладання гімнастики

Опис (анотація): Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання гімнастики” є:

- формування системи знань з історії, теорії і методики викладання;
- опанування технікою основних гімнастичних вправ;
- набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи.

Тип: цикл професійної та практичної (професійно-орієнтованої) підготовки (нормативна).

Термін вивчення: 1-4 курси (I-VII семестр).

Кількість кредитів: 12 кредитів ECTS: всього 432 год., з них: денна форма навчання – 192 год. аудиторних: 36 год. лекційних, 156 год. практичних занять; заочна форма навчання – 58 год. аудиторних: 10 год. лекційних, 48 год. практичних занять.

Викладацький склад: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і здоров'я людини Бабюк С. М.

Мета курсу: підготувати студентів до діяльності вчителя фізичної культури в загальноосвітній школі.

Основні завдання дисципліни:

- оволодіти основними засобами гімнастики та її термінологічними назвами;
- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і проведення організуючих вправ
- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і проведення загальнорозвиваючих вправ
- оволодіти технікою виконання, методикою навчання, організацією і проведення прикладних вправ;
- оволодіти базовими елементами основних вправ у висах та упорах, навичками застосування прийомів страхування і допомоги під час їх виконання.

Результати навчання: студенти мають знати:

- правила поведінки, значення боротьби з спортивним травматизмом та техніку безпеки під час проведення академічних і тренувальних занять в гімнастичному залі;
- причини виникнення травм на заняттях з гімнастики, їх характеристику та засоби щодо попередження травматизму;
- основні завдання гімнастики, її види і засоби, значення і місце в національній системі фізичного виховання;
- зміст гімнастики і коротку характеристику основних груп гімнастичних вправ;
- історичний огляд гімнастики, виникнення національних систем

- гімнастики, розвиток гімнастики на Україні та його перспективи;
- зміст та значення гімнастичної термінології; вимоги, способи утворення термінів; правила скорочення запису; уточнення, назви вправ; основні терміни; форми запису вправ;
 - основи техніки гімнастичних вправ;
 - техніку виконання акробатичних вправ і вправ на приладах гімнастичного багатоборства з шкільної програми;
 - зміст і організацію проведення уроку з гімнастики у школі, структуру уроку, завдання, засоби і вимоги до проведення окремих частин уроку;
 - щільність уроку, фізичне навантаження, методи і методичні прийоми регулювання функціонального і психологічного навантаження;
 - схему конспекту уроку, форму оцінювання і види обліку навчання учнів;
 - організацію і проведення змагань, правила, суддівства, основи навчання гімнастичних вправ, методи, способи та умови;
 - зміст, форми організації проведення занять з гімнастики у школі (секційні заняття, гімнастику у режимі навчального дня, самостійні заняття і планування та облік навчальної роботи з гімнастики в школі), види планування (поточне, календарне, перспективне), основні документи планування (навчальний план, програма, графік проходження навчального матеріалу, робочий календарний план, конспект уроку);
 - основні види обліку (попередній, поточний і підсумковий);
 - значення лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики;
 - планування та основи спортивного тренування, визначення поняття тренування, його мету та основні засоби її вирішення, етапи підготовки юних гімнастів (відбір і початкова підготовка, етап початкової спеціалізованої підготовки, етап досягнення спортивної майстерності), цикл і періоди тренування;
 - планування річного навчально-тренувального процесу, методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей у юних гімнастів;
 - гімнастичні виступи, свята та паради в школі та таборах відпочинку, завдання і зміст гімнастичних виступів, тема, сценарій і план, художнє оформлення і музичний супровід, роль учителя фізичної культури і шкільного активу в організації і проведенні гімнастичних виступів і свят;
 - техніку виконання вправ шкільної і вузівської програми і вправ юнацьких і III дорослого розряду класифікаційної програми категорії «Б».

Студенти мають уміти:

- користуватися правилами використання гімнастичних залів для

занять фізичними вправами з учнями, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ на приладах, акробатичних вправ і опорних стрибків, використовувати знання груп гімнастичних вправ на практичних заняттях;

- термінологічно записати загальнорозвиваючі вправи і вправи на приладах гімнастичного багатоборства;
 - пояснити техніку виконання гімнастичних вправ (статичних, динамічних);
 - методично провести окремі частини уроку і урок в цілому, використовувати методи і методичні прийоми регулювання функціонального і психічного навантаження, визначити щільність уроку, фізичне навантаження, скласти конспект уроку, методично провести урок з гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку, оцінити успішність учнів;
- організувати і провести змагання з гімнастики в школі, підготувати суддів з активу школи, визначити помилки при виконанні гімнастичних вправ, оцінити виконання вправ, вивести середню оцінку при різній кількості суддів, організувати роботу секретаріату;
- виховувати свідоме ставлення до занять гімнастикою, навчити гімнастичних вправ (створення уявлення про вправу, вивчення вправи, закріплення та удосконалення навичок у техніці виконання гімнастичної вправи), реалізовувати принципи дидактики у процесі навчання гімнастичних вправ, застосовувати методи, способи та умови навчання, виховувати учнів у процесі навчання гімнастичних вправ;
 - організувати, змістовно і методично проводити заняття з гімнастики, що застосовуються в школі (урок з гімнастики в навчальний час, секційні заняття, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, організовані перерви, години здоров'я під час роботи продовженого дня, профілактична гімнастика на уроках праці, самостійні заняття);
 - планувати і вести облік навчально-тренувального процесу з гімнастики, використовувати знання лікарського і педагогічного контролю для планування та обліку роботи з гімнастики;
 - спланувати річний навчально-тренувальний процес за циклами і періодами, використовувати методи навчання і розвитку рухових і психологічних здібностей при вивченні гімнастичних вправ, проводити педагогічний контроль за втотою юних гімнастів та формами і засобами виховної роботи з юними гімнастами;
 - визначити завдання і зміст гімнастичних виступів у школі та таборі відпочинку, художньо оформити і підібрати музичний супровід для масових гімнастичних виступів і свят;
 - володіти голосом під час подання команд і розпоряджень, завчасно подавати попередні і виконавчі команди, вести підрахунок;

- під час ходьби, бігу і стрибків та проведенні загальнорозвиваючих вправ, правильно обирати місце під час проведення стрийових і загальнорозвиваючих вправ, зразково показувати гімнастичні вправи, володіти прийомами страхування і допомоги при виконанні гімнастичних вправ.

Студенти мають практично виконувати:

- стрийові вправи, ходьбу, біг і стрибки, що швидко чергуються (підскоки), загальнорозвиваючі вправи (без предметів, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, з набивними м'ячами, з резиновими м'ячами, з гантелями, удвох і з опором);
- вільні вправи (власне вільні вправи, з гімнастичними палицями, з приладами і без приладів для гімнастичних виступів, з булавами);
- переповзання і перелізання;
- піднімання і перенесення вантажу;
- лазіння та метання;
- стрибки прості (довга скакалка, коротка скакалка, стрибки у висоту, стрибки у глибину, стрибки з дерев'яного трампліну, акробатичні вправи);
- вправи на приладах гімнастичного багатоборства та опорні стрибки вузівської програми і класифікаційної програми з спортивної гімнастики категорії «Б» для юнаків і III спортивного розряду для дорослих.

Методи викладання дисципліни: Навчальна робота з курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, навчальної практики, індивідуальної роботи із студентами, виконання домашніх завдань, контрольних робіт, самостійної роботи.

При викладанні навчального матеріалу особлива увага звертається на техніку виконання, методику навчання гімнастичних вправ, організацію та проведенню уроку гімнастики в школі.

Методами викладання дисципліни є лекції, практичні заняття, метод бесіди, опрацювання додаткової навчальної та методичної літератури, виконання практичних завдань, моделювання фрагментів занять, самостійна робота студентів.

На лекціях викладається основна теоретична інформація.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку виконання, методику навчання гімнастичних вправ з розділу «Основна гімнастика».

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення наукової літератури, вивчення і складання навчальної документації, проведення спостережень, виконання домашніх завдань з теорії та практики, проведення досліджень з теми курсової роботи.

Методи оцінювання: поточне вибіркове опитування, практичне виконання завдань, перевірка готовності до практичних занять, модульна

контрольна робота, залік, екзамен.

Розподіл балів, що присвоюються студентам:

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 1 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Загальна к-сть балів за модуль
30	10	10	50

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 2 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Залік
30	10	10	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 3 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Загальна к-сть балів за модуль
30	10	10	50

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 4 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Залік
30	10	10	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 5 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Загальна к-сть балів за модуль
30	10	10	50

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 6 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Залік
30	10	10	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за 7 змістовий модуль

К-сть балів за поточний контроль	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Іспит
30	10	20	40

Форма підсумкового контролю: іспит.

Перелік основної літератури:

1. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ на місці. Навч. метод. відеопосібник. У 3-х частинах. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.1.
2. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ в русі. Навч. метод. відеопосібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.2.
3. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Фігурні марширування. Навч. метод. відеопосібник. У 3-х частинах. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.3.
4. Бабюк С.М. Гімнастична термінологія. Навч. метод. відеопосібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011. – Ч.1.
5. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ. Навч. метод. посібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 120 с.
6. Бабюк С.М. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Навч. метод. посібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 72 с.
- Бабюк С.М. Гімнастичне багатоборство. Навч. метод. відеопосібник. /С.М.Бабюк. – Кам'янець-Подільський, 2011.
7. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура для учнів 1-11 класів. – К.: Нептун, 2001, 2010, 2011.
8. Ленська Т.Г. Теорія і методика викладання гімнастики. Навч. метод. посібник. / Т.Г.Ленська, Л.Р.Головата, Т.М.Погребняк. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2011. – 230 с.
9. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія. / Ю.М.Салямін, І.А.Терещенко, С.П.Прокопюк, Т.М.Левчук. – К.: Олімпійська література, 2011. – 54 с.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч.посібник. / О.М.Худолій. – У 2-х томах. – Харків: ОСВ, 2008. – Т.1. – 406 с.
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч.посібник. / О.М.Худолій. – У 2-х томах. – Харків: ОСВ, 2008. – Т.2. – 464 с.
12. Худолій О.М. Модельовання процесу підготовки юних гімнастів : Монографія. / О.М.Худолій. – Харків: ОСВ, 2005. – 336 с.

Мова викладання: українська.