

23

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ**

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ПСУТ

/ **Олена НЕСТЕРЕНКО** /

« 29 » _____ 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"Гімнастика з методикою викладання"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Войтенко О. А. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)


(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від "31" _____ травня _____ 2023 року

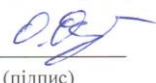
Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП



/Ольга ОЗЕРОВА/

(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичною комісією спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 4 від « 29 » _____ 2023 року



ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						денна	Форма контролю	семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт			
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота				
				Разом	У тому числі			Л			
017,	Фізична культура і спорт	3	90	40	20	20	50	1	Е	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						заочна	Форма контролю	семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт			
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота				
				Разом	У тому числі			Л			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70	1	Е	3	



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. Оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям.

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.

Пререквізити дисципліни: анатомія людини, підвищення спортивної майстерності (за обраним видом спорту); біомеханіка.

Постреквізити дисципліни: професійно-педагогічне удосконалення (за обраним видом спорту); практики – спортивно-педагогічна, виробнича (тренерська).

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
	Інтегральна компетентність (ІК)

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК04	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в
результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
-------	--

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни /денна форма/

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. (20 г.)

Гімнастика в системі виховання, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики.

Лекції:

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

Практичні 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.

Змістовий модуль 2. (20 год)

Теорія і методика навчання руховим діям.

Лекції:

Лекція 1. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Лекція 2. Основи навчання гімнастичним вправам.

Лекція 3. Урок гімнастики в школі.

Лекція 4. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Лекція 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Практичні заняття:

Тема 1. Методика занять гімнастикою в школі.

Тема 2. Методика планування навчальної роботи в школі.

Тема 3. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

Тема 4. Методи розучування гімнастичних вправ.

Тема 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Програма навчальної дисципліни /заочна форма/

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. (20 г.)

Лекції:

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.

Лекція 4. Планування та облік фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Лекція 5. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Практичні заняття:

Тема 1. Види гімнастики. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

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

Тема 3. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Тема 4. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

Тема 5. Методи розучування гімнастичних вправ.

Індивідуальне завдання

(в межах самостійної роботи студентів)

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання,

наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для

самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома

змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи*, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /денна/.

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Сума балів	Форма контролю
М1		Контрольна робота		
ЗМ1	ЗМ2			
35	35	30		

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /заочна/.

Поточне оцінювання		Контрольна робота	Сума балів	Форма контролю
Змістовні модулі				

ЗМ1			
70	30	100	екзамен

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи

Контрольна робота 1. Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять.

Контрольна робота 2. Скласти план-конспект уроку з гімнастики за визначеною тематикою.

Завдання 1. Провести практичне заняття згідно розробленого плану-

конспекту з гімнастики.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен): Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т. 1. – 2012. – 392 с. ISBN 978-966-8708-62-6
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т.2. - 2003. – 392 с. ISBN 966-7133-59-1

Навчальні посібники:

1. Алтер М.Дж. Наука про гнучкість: навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 424 с. ISBN 966-7133-42-7
2. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. – 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. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.
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. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Конспекти лекцій: на освітньому сайті org2.knuba.edu.ua

Методичні роботи:

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. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.

Інформаційні ресурси:

