

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність - 017 фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “31”серпня2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ
Викладач (-і)	Рихлюк С.П.
Контактний телефон викладача	0666427294, 0676494604
Е-mail викладача	gymnast@meta.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	четвер 16.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів четвертого курсу Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт , вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок спортивно-педагогічного удосконалення; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з гімнастики.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання гімнастичним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
4. Компетентності	
<p>Знання техніки гімнастичних вправ.</p> <p>Знання методики навчання гімнастичних вправ.</p> <p>Знання основ методики спортивного тренування гімнастів.</p> <p>Уміння проведення уроку з гімнастики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах.</p> <p>Уміння самостійно показати і навчити виконувати основні вправи з гімнастики.</p> <p>Уміння планувати учбовий матеріал з гімнастики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо.</p> <p>Уміння самостійно провести заняття з гімнастики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо.</p>	

5. Результати навчання

Результати навчання з предмету «Спортивно-педагогічне удосконалення» можуть бути використані на практичних заняттях, а також під час проведення уроків фізичної культури в школі та навчально-тренувальних заняттях у дитячо-юнацьких спортивних школах.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	16
семінарські заняття / практичні / лабораторні	34
самостійна робота	120

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	Спеціальність 017 - фізична культура і спорт	4	В

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
------------	------------------	----------------	---------------	----------------	---------------------

1 семестр

Змістовий модуль 1,2	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		16 44 120		вересень- грудень
Тема 1. Введення в курс гімнастики.		1, 2, 11	1.1. Предмет і завдання гімнастики; 1.2. Місце гімнастики в системі фізичного виховання; 1.3. Засоби	10балі в	вересень- грудень

			<p>гімнастики;</p> <p>1.4. Методичні особливості гімнастики;</p> <p>1.5. Види гімнастики і їх класифікація.</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>20</p>		
	<p>Лекції</p> <p>Практичні заняття</p> <p>Самостійна робота</p>				
<p>Тема 2.</p> <p>Види гімнастики.</p>		6, 7, 11	<p>1.1. Класифікація видів гімнастики;</p> <p>1.2. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики;</p> <p>1.3. Характеристика оздоровчих видів гімнастики;</p> <p>1.4. Характеристика спортивних видів гімнастики.</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>20</p>	15 балів	вересень-грудень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота				
Тема3. Методика проведення стройових вправ.		1,4,8, 11	1.1. Характеристика і класифікація стройових вправ; 1.2. Вимоги до подачі команд і ропоряджень; 1.3. Місце викладача під час проведення стройових вправ; 1.4. Методика навчання стройовим вправам. 2 8 20	15балі в	вересень- грудень
	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота				
Тема 4.		3,7,	1.1. Термінологія та її	15балі	вересень-

Основи гімнастичної термінології.	<p>Лекції</p> <p>Практичн і заняття</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>11</p>	<p>значення;</p> <p>1.2. Вимоги до гімнастичної термінології;</p> <p>1.3. Способи утворення термінів;</p> <p>1.4. Правила застосування термінів;</p> <p>1.5. Правила скорочень.</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>20</p>	<p>в</p>	<p>грудень</p>
Тема 5. Характеристи ка ЗРВ та комплексів з них.	<p>Лекції</p>	<p>3, 7, 11</p>	<p>1.1. Значення і класифікація ЗРВ;</p> <p>1.2. Особливості ЗРВ;</p> <p>1.3. Види ЗРВ:</p> <p>1.4. Загальні вимоги до комплексів ЗРВ;</p> <p>1.5. Методика складання комплексів ЗРВ для дітей різного віку;</p> <p>1.6. Методика складання комплексу ЗРВ для спортсменів;</p> <p>1.7. Методика складання комплексів ранкової</p>	<p>15 балів</p>	<p>вересень- грудень</p>

	Практичн і заняття Самостій на робота		гігієнічної гімнастики; 1.8. Методика складання комплексу лікувальної гімнастики. 2 8 10		
Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики.	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	1, 3, 5, 8	1.1. Характеристика основних рухових якостей; 1.2. Методика розвитку силових якостей, 1.3. Методика розвитку гнучкості; 1.4. Особливості розвитку координаційних здібностей; 1.5. Методика розвитку швидкісних здібностей; 1.6. Розвиток витривалості. 2 2 10	10балів	вересень-грудень
Тема 7. Основи методики навчання гімнастичним елементам характеристик	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	3, 4, 8, 10	1.1. Основи техніки виконання гімнастичних вправ; 1.2. Характеристика етапу початкового навчання;	10балів	вересень-грудень

<p>а вправ на гімнастичних приладах.</p>		<p>1.3. Характеристика етапу поглибленого навчання;</p> <p>1.4. Характеристика етапу закріплення та вдосконалення;</p> <p>1.5. Методи розучування гімнастичних елементів;</p> <p>1.6. Прийоми страхування.</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p>		
<p>Тема 8. Урок як основна форма організації навчального процесу.</p>	<p>Лекції</p> <p>Самостій на робота</p>	<p>1.1. Структура уроку гімнастики і її обґрунтування;</p> <p>1.2. Характеристика підготовчої частини уроку;</p> <p>1.3. Характеристика основної частини уроку;</p> <p>1.4. Характеристика заключної частини уроку;</p> <p>1.5. Способи організації учнів на уроці;</p> <p>1.6. Щільність уроку.</p> <p>2</p>	<p>10 балів</p>	<p>вересень-грудень</p>

			10		
Контрольна робота	Самостійна робота		Завдання тем 1-8	10 балів	листопад
7. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>				
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>				

<p>Практичні заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p>4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p>3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p>2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
--------------------------	--

<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="654 1299 941 1456">Сума балів за всі види навчальної діяльності</th> <th data-bbox="941 1299 1117 1456">Оцін ка ECTS</th> <th data-bbox="1117 1299 1461 1456">для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики</th> <th data-bbox="1461 1299 1548 1456"></th> <th data-bbox="1548 1299 1596 1456"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="654 1456 941 1523">90 – 100</td> <td data-bbox="941 1456 1117 1523">A</td> <td data-bbox="1117 1456 1461 1523">відмінно</td> <td data-bbox="1461 1456 1548 1523"></td> <td data-bbox="1548 1456 1596 1523"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1523 941 1590">80 – 89</td> <td data-bbox="941 1523 1117 1590">B</td> <td data-bbox="1117 1523 1461 1590" rowspan="2">добре</td> <td data-bbox="1461 1523 1548 1590"></td> <td data-bbox="1548 1523 1596 1590"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1590 941 1657">70 – 79</td> <td data-bbox="941 1590 1117 1657">C</td> <td data-bbox="1461 1590 1548 1657"></td> <td data-bbox="1548 1590 1596 1657"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1657 941 1724">60 – 69</td> <td data-bbox="941 1657 1117 1724">D</td> <td data-bbox="1117 1657 1461 1724" rowspan="2">задовільно</td> <td data-bbox="1461 1657 1548 1724"></td> <td data-bbox="1548 1657 1596 1724"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1724 941 1792">50 – 59</td> <td data-bbox="941 1724 1117 1792">E</td> <td data-bbox="1461 1724 1548 1792"></td> <td data-bbox="1548 1724 1596 1792"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1792 941 1915">26 – 49</td> <td data-bbox="941 1792 1117 1915">FX</td> <td data-bbox="1117 1792 1461 1915">незадовільно можливістю складання</td> <td data-bbox="1461 1792 1548 1915">3 повторного</td> <td data-bbox="1548 1792 1596 1915">мо скл</td> </tr> <tr> <td data-bbox="654 1915 941 2049">0-25</td> <td data-bbox="941 1915 1117 2049">F</td> <td data-bbox="1117 1915 1461 2049">незадовільно обов’язковим вивченням дисципліни</td> <td data-bbox="1461 1915 1548 2049">3 повторним</td> <td data-bbox="1548 1915 1596 2049">об ви</td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="702 2049 1276 2101">Залікову оцінку утворює сума балів за практичні</p>	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцін ка ECTS	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики			90 – 100	A	відмінно			80 – 89	B	добре			70 – 79	C			60 – 69	D	задовільно			50 – 59	E			26 – 49	FX	незадовільно можливістю складання	3 повторного	мо скл	0-25	F	незадовільно обов’язковим вивченням дисципліни	3 повторним	об ви
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцін ка ECTS	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики																																					
90 – 100	A	відмінно																																					
80 – 89	B	добре																																					
70 – 79	C																																						
60 – 69	D	задовільно																																					
50 – 59	E																																						
26 – 49	FX	незадовільно можливістю складання	3 повторного	мо скл																																			
0-25	F	незадовільно обов’язковим вивченням дисципліни	3 повторним	об ви																																			

	<p>роботи(90%) і оцінка за контрольну роботу(10%) .</p> <p>Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).</p>
--	---

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969, 52с.
 2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома). – М.: Просвещение, 1966, 156с.
 3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
 4. Гімнастика . Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / А.Жалій, В.Д. Палига. – К.: Вища школа, 1975, 387 с.
 5. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
 6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 160 с.
 7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984, 74 с.
- Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев “Здоров’я”, 1980, 272 с

8. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Радянська школа, 1990, 186с..
9. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
10. Фізична культура. Програми для загально-освітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998, 76с.
11. Ю. Беяк, С. Рихлюк. Основна гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Плай, 2011.75с.

Викладач Рихлюк С.П.