

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради Бердянського
державного педагогічного
університету
від 25.08.2016р.
(протокол № 1)

Гімнастика та методика її викладання

(назва освітнього компоненту)

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
(назва ступеня вищої освіти)
спеціальності 024 Хореографія
спеціалізація Фітнес
(шифр і назва спеціальності)

**Бердянськ
2016 рік**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, к.п.н. Наталя САМСУТІНА

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету “16” червня 2016 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія. Фітнес» підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 024 Хореографія.

Предметом навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, техніка гімнастичних вправ, професійні вміння та навички, необхідні для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої роботи.

Міждисциплінарні зв'язки. Дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» тісно пов'язана з навчальними дисциплінами «Функціональний фітнес», «Сучасні фітнес технології», «Підвищення хореографічної майстерності».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є опанування техніки виконання гімнастичних вправ, глибоке вивчення методики гімнастики і озброєння здобувачів вищої освіти знаннями, навичками та вміннями використовувати засоби гімнастики в складі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

1.2. **Основними завданнями** дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є:

- оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та технікою виконання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю;
- удосконалення рухових можливостей, опанування уміннями володіти своїми руками і координувати їх;
- оволодіння життєво необхідними руховими навичками;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності;
- виховання моральних, волевих та естетичних якостей.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких **компетентостей**:

Загальні:

Інструментальні: здатність до організації та планування, вміння застосовувати базові загальні знання, правильно розмовляти та писати різними комунікативними стилями (неофіційним, офіційним та науковим); здатність розв'язувати проблеми і приймати рішення, здійснювати пошук інформації з різних джерел.

Міжособистісні: здатність до критичності та самокритичності, вміння працювати в команді, застосовувати організаторські здібності.

Системні: здатність застосовувати знання на практиці, проявляти лідерські якості, креативність, самостійність творчого мислення, бажання досягти успіху в професійній сфері.

Фахові:

Загально-професійні (базові)

1. Здатність використовувати основи теорії і практики фізичної культури в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах освіти і спорту.

2. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

3. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя,

4. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

Спеціалізовано-професійні

5. Здатність створювати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості відповідно до соціальних та культурних потреб суспільства та поставлених завдань.

6. Здатність виконувати обов'язки керівника хореографічного колективу (фітнес-тренера), розробляти навчально-методичні матеріали для здійснення хореографічного навчання (фітнес-тренувань) в закладах культури (спорту) та освіти.

7. Здатність використовувати спеціальну термінологію та адекватні комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у педагогічному спілкуванні та творчому процесі; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

8. Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології в галузі хореографії та фітнес індустрії.

9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

та демонструвати такі **результати навчання:**

ПРУ 2. Уміння розробляти і виконувати фітнес-комплекси різної функціональної спрямованості.

ПРУ 5. Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРК 2. Здатність використовувати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері хореографічного мистецтва (фітнес індустрії); аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних та прийняття професійних рішень.

ПРАВ 2. Здатність демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; представляти і оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРАВ 3. Здатність визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **12 кредитів ЄКТС/ 360 годин.**

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна. Завдання гімнастики. Засоби гімнастики. Методичні особливості гімнастики.

Тема 2. Історичний екскурс розвитку гімнастики.

Становлення гімнастики у зв'язку з історією виникнення та розвитку фізичної культури; гімнастика в новий час; створення національних систем гімнастики: німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система гімнастики, сокольська система гімнастики; періоди розвитку спортивної гімнастики; розвиток спортивної акробатики; розвиток художньої гімнастики та нових видів гімнастики спортивної спрямованості.

Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.

Тема 3. Характеристика гімнастичної термінології та її значення.

Гімнастична термінологія як система спеціальних найменувань, що застосовуються для короткого зазначення гімнастичних вправ, загальних понять та інвентарю; вимоги до гімнастичної термінології; правила гімнастичної термінології: способи заснування термінів, правила застосування термінів, правила скорочень; терміни загально розвиваючих та вольних вправ; терміни вправ з предметами; терміни вправ на гімнастичних приладах; терміни акробатичних вправ; терміни вправ художньої гімнастики.

Тема 4. Правила та форми запису гімнастичних вправ.

Форми запису вправ: ЗРВ, вільних вправ, вправ на гімнастичних приладах. Правила запису вправ.

Змістовий модуль 3. Види гімнастики.

Тема 5. Освітні та оздоровчі види гімнастики.

Основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, прикладна гімнастика, гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, ритмічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика, гімнастика для очей.

Тема 6. Нетрадиційні та спортивні види гімнастики.

Фітнес, шейпінг, стретчинг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йога. Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

Змістовий модуль 4. Техніка гімнастичних вправ.

Тема 7. Характеристика гімнастичних вправ.

Класифікація гімнастичних вправ. Характеристика статичних, динамічних, махових, силових та стрибкових вправ.

Тема 8. Основи техніки гімнастичних вправ.

Техніка, структура, основи, деталі техніки, удосконалення техніки. «Стандартна» та «індивідуальна» техніка.

Змістовий модуль 5. Організаційні основи навчання гімнастичних вправ.

Тема 9. Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ.

Мета, завдання, етапи навчання гімнастичних вправ: етап початкового розучування вправи; етап поглибленого розучування; етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ. Зміст етапів навчання гімнастичними вправами.

Тема 10. Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.

Фізіологічні основи формування рухових навичок. Основні фази становлення рухових навичок. Методика виправлення помилок.

Змістовий модуль 6. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 11. Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ.

Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності.

Тема 12. Методи навчання гімнастичних вправ.

Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій. Методи цілісної і розчленованої вправи.

Змістовий модуль 7. Навантаження у процесі виконання гімнастичних вправ.

Тема 13. Ефекти гімнастичних вправ.

Види ефектів у результаті застосування гімнастичних вправ: освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти; специфічний і неспецифічний (загальним); силовий, швидкісний, швидкісний-силовий, аеробний, анаеробний; позитивний, негативний або нейтральний; терміновий, відставлений (поточний), кумулятивний (сумарний).

Тема 14. Структура й спрямованість гімнастичних вправ.

Гімнастичні вправи як штучні форми рухів. Гімнастичний стиль вправ. Гімнастичні вправи, пов'язані з ризиком. Гімнастичні вправи як типові групи різних структур.

Змістовий модуль 8. Загальнорозвивальні вправи.

Тема 15. Характеристика ЗРВ. Основні загальнорозвивальні вправи.

Вихідні положення. Положення ніг. Стійки. Сіди. Положення рук (у стійках, сідах). Основні положення палки. Положення тулуба (у стійках, сідах). Положення голови. Положення тіла в упорах. Вправи без предметів. Рухи ногами. Рухи тулубом у кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа. Колові рухи тулубом. Рухи тазом. Рухи головою. Вправи з предметами. Рухи ногами. Рухи тулубом. Вправи з опором. Вправи на гімнастичній стінці. Рухи ногами. Рухи тулубом.

Тема 16. Особливості методики складання комплексів загальнорозвивальних вправ.

Послідовність вправ у комплексах загальнорозвивальних вправ. Дозування та методичні вказівки.

Змістовий модуль 9. Методичні особливості проведення загальнорозвивальних вправ.

Тема 17. Методика проведення загальнорозвивальних вправ.

Роздільний, потоковий, прохідний способи проведення загальнорозвивальних вправ. Прийоми проведення ЗРВ. Форми та завдання занять ЗРВ.

Тема 18. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з предметами.

Групи вправ з предметами. Правила запису загальнорозвивальних вправ з предметами. Основні вихідні положення.

Змістовий модуль 10. Стройові вправи.

Тема 19. Характеристика стройових вправ. Основні стройові вправи.

Основні поняття. Стройові прийоми. Шиккування і перешикування. Перешикування в русі. Перешикування з рухом колон у прямих напрямках.

Перешикування з рухом колон у косих напрямках. Перешикування з рухом колон у колових напрямках. Розмикання і змикання. Пересування. Рух у прямих напрямках. Рух у косих напрямках.

Тема 20. Методика проведення стройових вправ.

Методи показу, пояснення і практичного виконання. Методичні вказівки до проведення стройових вправ.

Змістовий модуль 11. Акробатичні вправи.

Тема 21. Характеристика акробатичних вправ. Техніка виконання акробатичних вправ.

Основні акробатичні вправи: групування, переكاتи, перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках, темповий підскок, переворот у бік.

Тема 22. Методика навчання акробатичних вправ. Техніка безпеки під час виконання акробатичних вправ.

Ознайомлення з методикою навчання: групування, переكاتів, перекиду вперед, перекиду назад, стійці на лопатках, стійці на голові, стійці на руках, темпового підскоку, перевороту у бік. Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; удосконалення техніки виконання залікової комбінації акробатичних вправ; навчання окремим акробатичним вправам за завданням викладача. Правила техніки безпеки.

Змістовий модуль 12. Прикладні вправи.

Тема 23. Характеристика прикладних вправ. Основні прикладні вправи.

Ходьба і біг. Вправи в рівновазі. Лазіння і перелізання. Вправи в переповзанні. Вправи в підніманні й перенесенні вантажу. Вправи в метанні і ловінні.

Тема 24. Методика навчання та проведення прикладних вправ.

Методика навчання ходьбі і бігу, вправам у рівновазі, лазінні і перелазінні, переповзанні, підніманні і перенесенні вантажу, киданні і ловінні предметів.

Змістовий модуль 13. Стрибки.

Тема 25. Характеристика основних стрибків.

Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди.

Тема 26. Методика навчання стрибків.

Методика навчання окремим стрибкам: в довжину, висоту, глибину, стрибкам без опори руками об прилад.

Змістовий модуль 14. Опорні стрибки.

Тема 27. Техніка виконання опорних стрибків.

Опорні стрибки та їх різновиди; бокові стрибки та їх різновиди. Ознайомлення з технікою виконання основних опорних стрибків: технікою виконання стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину.

Тема 28. Методика навчання опорних стрибків. Техніка безпеки під час виконання опорних стрибків.

Методика навчання окремим опорним стрибкам: стрибка ноги нарізно через козла в ширину; стрибка через козла і коня в довжину; стрибка ноги нарізно через коня в довжину. Правила техніки безпеки.

Змістовий модуль 15. Вільні вправи.

Тема 29. Вправи художньої гімнастики.

Класифікація вправ художньої гімнастики. Підготовчі вправи. Основні вправи.

Тема 30. Методика навчання вправам художньої гімнастики. Музичний супровід різних видів вправ.

Методи навчання різновидностям ходьби, бігу, підскоків, елементів танців, вправ без предметів (хвилі, рівновага, повороти, стрибки, змахи).

Змістовий модуль 16. Вправи на колоді.

Тема 31. Особливості техніки виконання вправ на колоді.

Характеристика вправ на колоді. Основи техніки вправ на колоді; компоненти техніки вправ на колоді: способи опори на приладі, взаєморозташування ланок тіла, дії, що забезпечують рівновагу тіла, напрямок рухів під час пересування тіла; характеристика типових для колоди груп вправ: поз, пересувань, поворотів, акробатичних вправ; основні вправи на колоді: вскоки, повороти, різновиди пересувань, рівноваги, перекиди, зіскоки.

Тема 32. Методика навчання вправам на колоді. Техніка безпеки під час виконання вправ на колоді.

Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; методика навчання основних вправ; удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на колоді; удосконалення вмінь та навичок навчання вправам на колоді: навчання окремих вправ на колоді; навчання комбінації вправ на колоді. Правила техніки безпеки.

Змістовий модуль 17. Вправи на брусах.

Тема 33. Особливості техніки виконання вправ на брусах.

Характеристика вправ на брусах; значення раціональної технічної постави в оволодінні вправами на брусах; основні вправи: вправи початкової підготовки (змішані упори, рукоходження в упорі, розмахування), махові вправи (зіскоки, підйоми і повороти махом вперед; зіскоки, підйоми, перекиди, повороти, перемахи ногами махом назад); підйоми розгином, силові пересування, статичні вправи; ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання. методика навчання основних вправ; удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на брусах.

Тема 34. Методика навчання вправам на брусах. Техніка безпеки під час виконання вправ на брусах.

Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; методика навчання основних вправ. Удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на брусах різної висоти; удосконалення вмінь та навичок навчання вправам на брусах різної висоти: навчання окремих вправ на брусах різної висоти; навчання комбінації вправ на брусах різної висоти. Правила техніки безпеки.

Змістовий модуль 18. Вправи на перекладині.

Тема 35. Особливості техніки виконання вправ на перекладині.

Характеристика вправ на перекладині; способи хвату за гриф (зверху, знизу, зворотній, різний, схресний); основні вправи на перекладині та методика їх навчання (вис, оберт вперед з упору ноги нарізно правою, оберт назад з упору ноги нарізно правою, оберт назад в упорі, розмахування згинами та мах дугою, розмахування у висі, зіскок махом назад, зіскок махом вперед, підйоми (правою, лівою, розгином).

Тема 36. Методика навчання вправам на перекладині. Техніка безпеки під час виконання вправ на перекладині.

Ознайомлення з технікою виконання залікової комбінації та з методикою її навчання; методика навчання основних вправ. удосконалення техніки виконання залікової комбінації вправ на перекладині; удосконалення вмінь та навичок навчання вправам на перекладині: навчання окремих вправ на перекладині; навчання комбінації вправ на перекладині. Правила техніки безпеки.

Змістовий модуль 19. Форми занять гімнастикою.

Тема 37. Характеристика основних форм занять гімнастикою.

Домашні завдання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, гімнастика на перервах, прогулянках, заняття в гімнастичних гуртках, гімнастичні виступи, спортивні вечора, урочні і тренувальні, самостійні, додаткові, контрольні, виступи та змагання.

Тема 38. Характеристика змагань з гімнастики та їх організація. Методика суддівства.

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. Класифікаційна програма, техніка суддівства, правила змагань, права і обов'язки суддів і учасників змагань, класифікація помилок при виконанні вправ.

Змістовий модуль 20. Урок гімнастики.

Тема 39. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики.

Переваги урочної форми занять. Основні завдання уроку фізичної культури з гімнастики. Структура уроку. Характеристика змісту уроків фізичної культури з гімнастики.

Тема 40. Загальні методичні положення до проведення уроку.

Організаційне забезпечення уроків фізичної культури з гімнастики. Дозування навантаження на уроках фізичної культури з гімнастики. Характеристика щільності уроку фізичної культури з гімнастики.

Змістовий модуль 21. Заняття гімнастикою з різними віковими групами.

Тема 41. Характеристика форм занять гімнастикою з різними віковими групами.

Особливості методики проведення занять з гімнастики з дітьми різного віку (дошкільного та шкільного), зі студентами та з дорослим населенням.

Тема 42. Фізичне навантаження та його регулювання під час занять гімнастикою з особами середнього, похилого та старшого віку.

Загальний вплив вправ на організм людей похилого віку. Лікарський контроль та самоконтроль. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Зміст та методика різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Змістовий модуль 22. Гімнастика для жінок.

Тема 43. Заняття оздоровчою гімнастикою з жінками.

Здоров'я жінки і принципи оздоровчого тренування. Основні напрямки та методичні основи побудови оздоровчого тренування. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики. Інтереси, потреби і мотивація до занять оздоровчою гімнастикою.

Тема 44. Форми та методи занять оздоровчою гімнастикою з жінками.

Організаційні аспекти занять оздоровчою гімнастикою з жінками. Організаційно-методичні спрямування занять оздоровчою гімнастикою: лікувально-реабілітаційне; адаптивне; рекреативне; кондинційно-профілактичне. Методи проведення занять.

Змістовий модуль 23. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.

Тема 45. Причини травматизму, їх профілактика під час занять гімнастичними вправами.

Причини травматизму в гімнастиці. Заходи попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога.

Тема 46. Страхівка і допомога під час виконання гімнастичних вправ.

Ознайомлення та оволодіння технікою страхування під час виконання вправ на гімнастичних приладах: коні, брусах, перекладині, брусах різної висоти, колоді; під час виконання опорних стрибків; ознайомлення та оволодіння технікою страхування під час виконання основних акробатичних вправ.

Змістовий модуль 24. Матеріально-технічне забезпечення занять гімнастикою.

Тема 47. Місця занять гімнастикою та їх обладнання.

Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з гімнастики. Вимоги до місць проведення уроків фізичної культури з гімнастики. Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю.

Тема 48. Обладнання для занять нетрадиційними видами гімнастики.

Обладнання для занять фітнесом, шейпінгом, стретчингом.

3. Рекомендована література

Базова

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. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл.

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

4. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огністий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.

5. 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.

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414с.

7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.

8. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.

Допоміжна

9. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. Вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К., 2003. – Т. I. – 2003. – 424 с.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. www.bdpu.org (сайт БДПУ, library)
2. <http://www.twirpx.com/file/410376/>
3. <http://eprints.zu.edu.ua/5909/2/4.pdf>
4. <https://studfile.net/preview/5242123/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- виконання тестових завдань;
- опитування;
- виконання практичних завдань.