

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ГІМНАСТИКА,
КОРИГУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА, ФІТНЕС)**

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

галузь знань

22 Охорона здоров'я

спеціальність

227 Фізична терапія, ерготерапія

інститут, факультет, відділення: фізичної терапії та ерготерапії

рівень освіти бакалавр

Навчальна програма з дисципліни Фізичне виховання (гімнастика, коригувальна гімнастика, фітнес) для студентів II курсу за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія

3 – 4 с. (денна форма навчання)

1 – 2 с. (денна форма навчання), 1 – 2 с. (заочна форма навчання)

Розробники: доцент, к.п.н. Петренко К.Г., ст. викладач, к.н.фіз.вих і с.Руда І.Є., ст. викладач, к.н.фіз.вих і с. Петрина Л.А.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від «31» серпня 2018 року № 1.

Завідувач кафедри гімнастики _____ Бубела О.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від «_____» _____ 2018 року, №__

Голова _____ М.В. Данилевич

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від «_____» _____ 2018 року, №__

Голова _____ О.Ю. Сидорко

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, коригувальна гімнастика, фітнес) складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є гімнастика, коригувальна гімнастика, фітнес.

Міждисциплінарні зв'язки: ТіМОВС та СПВ, Олімпійський та професійний спорт; ТіМ викладання гімнастики, ТіМФВ, педагогічна практика; тренерська практика.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Історичний огляд зародження гімнастики, методика викладання основних стройових вправ та вправ для загального розвитку без предмету та з предметами.
2. Методика проведення занять корегувальною гімнастикою.
3. Методика проведення оздоровчо – тренувальних програм з фітнесу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, коригувальна гімнастика, фітнес)» є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача фізичного виховання, тренера – викладача, викладача – з коригувальної гімнастики, викладача – з оздоровчого фітнесу.

1.2. **Основними завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, коригувальна гімнастика, фітнес)» є:

- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіти основними засобами гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу, їх термінологічними назвами;
- оволодіти базовими елементами гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу;
- оволодіти методикою проведення комплексів вправ для загального розвитку, коригувальної гімнастики та фітнесу у ЗОШ;
- засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу дисципліни фізичне виховання (гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу).

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати** :

- значення та завдання гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу в навчальному процесі з фізичного виховання ЗОШ;
- види гімнастики
- особливості організації навчального процесу з розділів гімнастики, коригувальної гімнастики, фітнесу у фізичному вихованні ЗОШ;
- критерії оцінювання знань та навичок учнів;
- засоби гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу;
- терміни вправ для загального розвитку, а також правила їх запису;
- терміни оздоровчого фітнесу;
- особливості використання базових кроків та вправ різних видів оздоровчого фітнесу;
- вправи коригувальної гімнастики при різних вадах постави і плоскостопості та методику їх навчання;
- забезпечення місць та безпеки проведення занять з гімнастики, коригувальної гімнастики та оздоровчого фітнесу.

вміти :

- проводити стройові вправи та вправи для загального розвитку (вибір місця перед строем, уміння триматись з відповідною виправкою, подача команд з відповідною інтонацією і звучністю);
- складати, записувати та проводити комплекс вправ для загального розвитку без предмету і з предметами;
- виконувати базовий комплекс для загального розвитку;
- виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- проводити вправу з оздоровчого фітнесу під музичний супровід (для дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку);
- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг).
- складати та виконувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу для дітей ДДЗ та ЗОШ.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин/4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Завдання та особливо викладання гімнастики.

Завдання курсу загальної гімнастики в учбових закладах. Історичний огляд зародження гімнастики. Методичні особливості гімнастики.

Характеристика, завдання і засоби оздоровчо-розвиваючих, оздоровчих і спортивних видів гімнастики. Значення видів гімнастики у фізичному удосконаленні людини. Характеристика основних засобів гімнастики.

Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль.

Змістовий модуль 2 Термінологія та особливості проведення стройових вправ і вправ загального розвитку.

Тема 2. Стройові вправи та вправи загального розвитку

Оволодіння навичками подачі стройових команд, командним голосом, знання стройових понять, команд, розподілу групи, поворотів на місці та русі, переміщень, шикунів та перешикувань, розмикання та змикання.

Термінологічне пояснення положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи. Вивчення базового комплексу вправ для загального розвитку. Складання та проведення комплексу вправ потоковим способом.

Характеристика та класифікація вправ для загального розвитку з предметами. Вихідні положення з палицею, м'ячем, гантелями, в парах. Вихідні положення вправ на і біля гімнастичної стінки та лави. Методика застосування вправ для загального розвитку з предметами. Методика проведення. Запис вправ. Вправи для загального розвитку, як засіб розвитку фізичних якостей. Вправи для загального розвитку, як засіб формування правильної постави та рухових функцій. Вправи для загального розвитку, як засіб навчання правильному диханню. Дозування та методика проведення вправ для загального розвитку.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Побудова уроку з коригувальної гімнастики

Тема 3. Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при різних дефектах постави

Основні і додаткові задачі, що вирішуються на уроках коригувальної гімнастики. Структура конспекту уроку з коригувальної гімнастики. Показання і протипоказання до використання спеціальної корекції при порушеннях постави. Додаткові обладнання місць проведення занять, необхідний інвентар. Зміст та методика використання вправ при найхарактерніших вадах постави: сутулість, кругла спина; плоска спина; кругло-ввігнута спина; сколіотична постава і сколіоз. Використання різного обладнання та устаткування.

Змістовий модуль 4. Особливості проведення уроку коригувальної гімнастики при плоскостопості.

Тема 4. Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при плоскостопості

Основні і додаткові засоби, що використовуються при усуненні плоскостопості. Комплекси спеціальних вправ. Додаткові профілактичні засоби. Типові вправи для профілактики та виправлення плоскостопості. Особливості організації і методики проведення уроку коригувальної гімнастики при плоскостопості.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 5. Загальні основи фітнесу

Тема 5. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки. Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів підчас проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

Змістовий модуль 6. Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.

Тема 6. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - аеробіки на оцінку.

МОДУЛЬ 4

Змістовий модуль 7. Особливості структури програми з фанк-аеробіки.

Тема 7. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

Змістовий модуль 8. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.

Тема 8. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу) Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

3. Рекомендована література

3.1. З гімнастики, коригувальної гімнастики, фітнесу

Основна

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
4. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
5. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Допоміжна

7. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюзн.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.
8. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. – 100 с.
9. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
- 10.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

- аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
12. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
 13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
 14. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формі, виконанні практичних нормативів.

- опитування на практичних заняттях;
- виконання письмової роботи;
- виконання залікових нормативів;
- матеріали самопідготовки;

Підсумковий контроль – залік.

МОДУЛЬ № 1

Залікові вимоги для студентів I курсу з дисципліни «Гімнастика»

Перелік основних теоретичних питань модуля:

1. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Формування постави як основна задача фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.
3. Німецька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
4. Сокольська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
5. Шведська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
6. Французька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
7. Гімнастика на Україні. Зміст. Характеристика.
8. Методичні особливості гімнастики.
9. Характеристика засобів гімнастики.
10. Види гімнастики.
11. Навчально-розвиваючі види гімнастики. Зміст. Характеристика кожного виду.
12. Оздоровчі види гімнастики. Зміст та характеристика кожного виду.
13. Лікувальна гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
14. Характеристика національних систем гімнастики.
15. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики.
16. Правила гімнастичної термінології.
17. Терміни вправ для загального розвитку (ВдЗР) та їх запис.
18. Вправи для загального розвитку (ВдЗР) . Характеристика, класифікація, методика проведення
19. Способи проведення вправ для загального розвитку (ВдЗР)

- 20.Стройові вправи. Характеристика, засоби та методика навчання.
- 21.Основні способи перешикування на місці та в русі.
- 22.Основні способи розмикання
- 23.Основні положення та рухи рук.
- 24.Основні положення ніг та рухи ногами.
- 25.Основні положення тулуба та рухи тулубом.
- 26.Основні стійки.
- 27.Основні положення тіла у присіді та сиді.
- 28.Основні положення лежачи.

Письмова робота

Написати комплекс 14 вправ без предмету і 14 вправ з предметами для проведення потоковим способом.

Практичні нормативи

1. Знати команди та проводити стройові вправи з групою.
2. Уміти показувати вправу для рук, тулуба, ніг, термінологічно коротко і точно її називати, сполучуючи показ і розповідь одночасно дзеркальним способом.
3. Складати та проводити комплекс вправ для загального розвитку з предметами (14) потоковим способом з використанням положень стоячи, сидячи, в стрибках.

МОДУЛЬ №2.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З «Коригувальна гімнастика»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- **Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при різних дефектах постави.**
- **Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при плоскостопості**

Перелік основних теоретичних питань:

1. В чому полягає вплив фізичних вправ на окремі органи і системи організму людини?
2. Дайте характеристику поняття "Коригувальна гімнастика" та розкрийте її головні завдання.
3. Дайте характеристику поняття "Правильна постава" та розкрийте роль фізичних вправ для її формування.
4. Дайте характеристику головних ознак правильної постави.
5. Дайте характеристику дефектів постави у сагітальній площині.
6. Дайте характеристику дефектів постави у фронтальній площині.

7. Розкрийте головні причини, що призводять до виникнення неправильної постави.
8. Висвітліть основні методичні положення проведення занять коригувальної гімнастики
9. Розкрийте вплив на організм і методичні особливості проведення коригувальної ритмічної гімнастики.
10. Висвітліть особливості дозування фізичного навантаження у коригувальній гімнастиці.
11. Розкрийте вплив вправ хатха-йоги на стан хребта людини.
12. Розкрийте зміст спеціальних вправ для формування постави.
13. Висвітліть зміст контрольних вправ, що використовуються на заняттях з коригувальної гімнастики.
14. Дайте характеристику поняття "Сколіотична хвороба" та розкрийте її причини.
15. Дайте характеристику поняття "Плоскостопість" та розкрийте зміст основних вправ для її профілактики та лікування.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку коригувальної гімнастики для дітей шкільного, що страждають вадами постави.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

1. Продемонструвати на оцінку комплекси вправ коригувальної гімнастики для різних вадів постави.
2. Провести підготовчу частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
3. Провести основну частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
4. Провести заключну частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
5. Провести на оцінку урок коригувальної гімнастики за розробленим і перевіреним конспектом.

МОДУЛЬ №3.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ З «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.
- Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.

Перелік основних теоретичних питань:

1. Загальна характеристика фітнесу.
2. Види фітнесу.
3. Загальна структура і класифікація уроку фітнесу.
4. Зміст та коротка характеристика засобів уроку аеробіки.
5. Основні кроки, які використовуються в аеробіці.
6. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки..
7. Аква –фітнес. Характеристика і методика проведення.
8. Значення музичного супроводу на заняттях з фітнесу та вимоги до інструктора.
9. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
10. Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Продемонструвати на оцінку комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки.
- Провести підготовчу частину уроку з оздоровчого фітнесу з базової аеробіки.
- Провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу
- Провести заключну частину уроку з оздоровчого фітнесу.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу..

МОДУЛЬ №4.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ 4 «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Особливості структури програми з фанк-аеробіки.
- Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу).

2. Перелік основних теоретичних питань:

1. Резист – бол. Характеристика і методика проведення.

2. Силовий фітнес. Визначення, характеристика, методика проведення.
3. Характеристика засобів стретчингу.
4. Методика проведення занять по системі стретчинг.
5. Особливості організації і проведення тестування на заняттях з фітнесу.
6. Контроль та самоконтроль за різними віковими групами на заняттях з фітнесу.
7. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дітьми та підлітками.
8. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з юнаками та дівчатами.
9. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дорослим населенням.
10. Мета, завдання, характеристика видів вправ стретчфлексу.
11. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм.
12. Особливості методики проведення занять.
13. Види масових змагань.
14. Характеристика програми змагань зі спортивною і фітнес аеробіки.
15. Особливості організації з аеробіки і фітнесу.
16. Положення про змагання з аеробіки і фітнесу.
17. Правила змагань з аеробіки і фітнесу.
18. Критерії оцінки майстерності.
19. Критерії оцінки артистичності.
20. Критерії оцінки аеробності.
21. Оцінювання обов'язкових елементів.
22. Методика формування правильної постави засобами аеробіки і фітнесу
23. Організація, комплектація і обов'язки суддівської колегії.

3. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

4. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.
- Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу.