

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ І АКРОБАТИКИ

ПРОГРАМА

дисципліни підготовки бакалаврів

(рівень вищої освіти)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика гімнастики і акробатики» для студентів ФПО спеціальності 024 Хореографія

1,2 семестр (денна форма навчання), 1 семестр (заочна форма навчання)

Розробник: викл. Нетоля В.А.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від «30» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)

(Сосіна В.Ю.)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики і акробатики» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 Хореографія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні, організаційні і методичні основи техніки виконання і методики навчання гімнастичним і акробатичним вправам.

Міждисциплінарні зв'язки: педагогіка, психологія, анатомія людини з основами морфології, основи педагогічної майстерності, теорія та методика викладання хореографічних дисциплін й інші.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Стройові вправи, вправи для загального розвитку, прикладні вправи. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики
2. Види фігурного марширування, застосування їх у хореографії. Вправи для загального розвитку в парах, трійках, групою. Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.
3. Вправи для загального розвитку з предметами. Основи техніки виконання і методики навчання вправам парно-групової акробатики.
4. Методика складання і проведення вправ для загального розвитку. Правила запису. Складання і вивчення залікових комплексів з акробатики.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок з основної гімнастики і акробатики, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача хореографії.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни «Теорія і методика гімнастики і акробатики» :

1. Дати студентам уявлення про значення, особливості, завдання і засоби використання засобів акробатики і гімнастики в хореографії.
2. Сприяти опануванню технікою виконання і методикою навчання гімнастичним і акробатичним вправам, які можуть застосовуватися у хореографічній підготовці танцюристів.
3. Сприяти оволодінню гімнастичною термінологією, правилами запису вправ.
4. Оволодіти прийомами допомоги і страхування під час виконання акробатичних вправ.

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

знати: теоретичні, організаційні і методичні основи викладання гімнастики і акробатики.

вміти: проводити вправи основної гімнастики, виконувати вправи початкової і парно-групової акробатики, надавати допомогу і страховку під час навчання акробатичним вправам, виконувати вправи для загального розвитку з групою.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 години 4,0 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Лекції - 8 год.; практичні заняття - 102 год.; самостійна робота студентів - 10 год.; всього 120 годин (денна форма навчання) і лекцій - 4 год.; практичні заняття –14 год.; самостійна робота - 102 год.; всього 120 годин (заочна форма навчання)

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Стройові вправи, вправи для загального розвитку, прикладні вправи. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики.

Тема 1. Основні стройові прийоми. Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікації, термінологія. Характеристика прикладних вправ.

Тема 2. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики

Змістовий модуль 2. Види фігурного марширування, застосування їх у хореографії. Вправи для загального розвитку в парах, трійках, групою. Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.

Тема 3. Різновиди фігурного марширування. Вправи для загального розвитку в парах, трійках, групою. Методика складання комплексів.

Тема 4. Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.

МОДУЛЬ 2

Змістовний модуль 3. Вправи для загального розвитку з предметами. Основи техніки виконання і методики навчання вправам парно-групової акробатики.

Тема 5. Вправи для загального розвитку з гімнастичними та іншими предметами.

Тема 6. Основи техніки виконання і методики навчання вправам парно-групової акробатики.

Змістовний модуль 4. Оволодіти прийомами допомоги і страхування під час виконання акробатичних вправ.

Тема 7. Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях гімнастикою та акробатикою.

Тема 8. Термінологія і правила запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К. : Здоров'я, 1982. -160 с.
2. Болобан В.Н. Школа семейной акробатика /В. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991. – 168 с.

3. Гимнастика : Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Брыкина Л.Т. и Смолевского В.М. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : Учебное пособие для педагогических училищ / под ред. Н.К.Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 224 с.
6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К. : Олімпійська література, 1995. –320 с.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
11. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К.: НУФВСУ , изд-во «Олимп. лит.» , 2014. – 200 с.: ил.
12. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч. – метод. посібник / О.Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 216 с.
13. Марченко Ю.П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання : метод. рекомендації / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
14. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.

Допоміжна:

1. Захарьин В.В. Акробатические прыжки / Захарьин В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 96 с.
2. Иванов К.Н. Акробатика / Иванов К.Н. – Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1962. – 92 с.
3. Кожевников С. Акробатика : Учебное пособие для училищ циркового искусства / Кожевников С. – М. : Искусство, 1955. – 140 с.
4. Колтановский А.П. Элементы вольных упражнений / Колтановский А.П. - М. : Физкультура и спорт, 1968. – 88 с.
5. Кузнецов Ю.Л. Средства совершенствования акробатической подготовки гимнастов / Кузнецов В.Л. // Гимнастика. Ежегодник / под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. 6-10.
6. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / Курьсь В.Н., Смолевский В.М. – М. : физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
7. Лисицкая Т.С. Вольные упражнения. Гимнастическое многоборье : женские виды / Т.С. Лисицкая, В.Е. Заглада // Под ред. Гавердовского Ю.К. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
8. Цирк : Маленькая энциклопедия / Авторы-составители А.Я. Шпеер, Р.Е. Славский. – М. : Советская энциклопедия, 1973. – 376 с.

Інформаційні ресурси інтернет

YouTube та ін.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.
5. Складання комбінацій з елементами гімнастики і акробатики.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Залік у 2 семестрі (денна і заочна форма навчання)

5. Засоби діагностики успішності навчання

- Опитування на практичних заняттях;
- Виконання практичних вимог;
- Виконання самостійної роботи (за завданням викладача);
- Матеріали самопідготовки;
- Підсумковий залік у формі відкритого залікового заняття.
-

Залікові вимоги

1. Що таке ВЗР, для чого вони використовуються?
2. Назвіть характерні особливості ВЗР.
3. Розкажіть, за якими ознаками класифікуються ВЗР.
4. Які ВЗР можна використовувати у хореографії?
5. У яких формах можна проводити ВЗР.
6. Для чого потрібна термінологія ВЗР?
7. Назвіть основні положення рук, ніг, тулуба.
8. Методичні особливості складення комплексів ВЗР.
9. Які види пересувань використовують на заняттях хореографією.
10. Які види фігурного марширування Ви знаєте?
11. Складіть комплекс ВЗР в парах для розвитку гнучкості, сили, координації.
12. Складіть комплекс ВЗР з обраним предметом за завданням викладача і правильно назвіть основні положення.
13. Які види прикладних вправ Ви знаєте. Охарактеризуйте.
14. Де в хореографії використовують прикладні вправи.
15. Які акробатичні вправи відносяться до початкових.
16. Техніка виконання і послідовність виконання початкових вправ акробатики.
17. Які акробатичні вправи відносяться до стрибкових.
16. Техніка виконання і послідовність виконання стрибкових вправ акробатики.
17. Складіть невелику комбінацію акробатичних вправ.
18. Термінологія акробатичних вправ.
19. Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях гімнастикою та акробатикою.
20. Техніка виконання і послідовність виконання парно-групових вправ акробатики.