

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ І АКРОБАТИКИ

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

Ступінь вищої освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни «**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ І АКРОБАТИКИ**» для студентів ФПО спеціальності 024 Хореографія

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

Розробник: **викладач Нетоля В.А.**

Робоча 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)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>024 Хореографія</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		1 і 2-й	1 і 2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/4 самостійної роботи студента – 1/10	Рівень вищої освіти: бакалавр	8 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		102 год.	14 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		10 год.	102 год.
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Основні завдання вивчення дисципліни:

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 страхівку під час навчання акробатичним вправам, виконувати вправи для загального розвитку з групою.

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

3. Програма навчальної дисципліни

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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	С	П	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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. ВЗР: значення, характеристика, класифікації, термінологія. Характеристика прикладних вправ	18	2	-	16			16	2		2		12
Тема 2. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики	12			10		2	14					14
Разом за змістовим модулем 1	30	2	-	26		2	30	2	-	2	-	26

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.	14	-	-	12		2	16			2		14
Тема 4. Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.	16	2	-	14		-	14			2		12
Разом за змістовим модулем 2	30	2	-	26		2	30	-	-	4	-	26
Модуль 2												
Змістовий 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.	14	-	-	14			16	2		2		12
Тема 6. Основи техніки виконання і методики навчання вправам парно-групової акробатики	16	2	-	12		2	14			2		12
Разом за змістовим модулем 3	30	2	-	26		2	30	2	-	4	-	24
Змістовий 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	16	2		12		2	16			2		14
Тема 8. Термінологія і правила запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.	14			12		2	14			2		12
Разом за змістовим модулем 4	30	2	-	24	-	4	30	-	-	4	-	26
Усього годин	120	8	-	102	-	10	120	4	-	14	-	102

5. Темы практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
---	------------	-----------------

з/п		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Вивчення основних стройових прийомів. Оволодіння основними положеннями рук, ніг і тулуба. Правила термінології. Прикладні вправи (лазіння, перелазіння, стрибки, рівноваги тощо)	16	2
2	Тема 2. Правила приземлення, падіння, розбігу. Перекиди. Сстійки на руках, голові	10	
3	Тема 3. Марширування по колу, діагоналі, змійкою, в обхід і т.п. Злиття і розходження. ВЗР в парах, трійках, четвірках, групою, ігрові завдання. Правила складання комплексів ВЗР.	12	2
4	Тема 4. Повільні перевороти (техніка виконання і методика навчання). Вальсет. Перевороти боком, вперед і назад. Рондат. Сальто.	14	2
5	Тема 5. ВЗР з палицею, м'ячом, обручем, скакалкою. ВЗР біля гімнастичної стінки, на гімнастичній лаві. ВЗР з фітболами. ВЗР з булавами тощо.	14	2
6	Тема 6. Техніка виконання і методика навчання акробатичним пірамідам.	12	2
7	Тема 7. Способи надання допомоги. Підтримка і допомога. Види і способи страхування. Безпека на заняттях гімнастикою і акробатикою.	12	2
8	Тема 8. Оволодіння правилами запису гімнастичних і акробатичних вправ. Запис комплексів.	12	2
	Разом	102	14

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Вивчити правила термінології. Терміни гімнастичних і акробатичних вправ. Записати види прикладних вправ, навести приклади	2	14
2	Тема 2. Описати прості акробатичні вправи. Придумати підвідні вправи до навчання їм.	1	12
3	Тема 3. Намалювати способи фігурного марширування, з командами до них. Підготувати та провести з групою під музичний супровід.	1	12
4	Тема 4. Підготувати і показати основні види страхування під час	1	12

	навчання акробатичним вправа.		
5	Тема 5. Підготувати, записати, намалювати схематично і провести з групою комплекс ВЗР з обраним предметом.	1	12
9	Тема 6. Придумати різні піраміди, замалювати послідовність побудови, вивчити з групою.	1	12
10	Тема 7. Скласти конспект про способи попередження травм, страхування і допомогу на заняттях гімнастикою та акробатикою.	1	14
11	Тема 8. Придумати просту комбінацію вправ акробатики і записати її термінологічно правильно. Показати і вивчити з групою	2	14
	Разом	10	102

8. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

1) Студенти 1 курсу не навчаються за індивідуальним графіком

9. Методи контролю

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

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль –залік (2 семестр – денна форма; 2 семестр – заочна форма навчання).

10. Залікові вимоги

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.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1 і 2

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота								Сума
	ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4		
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Денна (усього балів)	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-20	0-15	0-15	100
Опитування на семінарах	-	-	-	-	-	-	-	-	
Конспекти самопідготовки	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-5	0-3	0-3	
Практичні роботи	-	0-10	0-13	0-7	0-10	0-10	0-10	0-10	
Самостійні роботи	0-4	0-4	0-4	-	0-4	0-5	0-5	0-5	
Заочна (усього балів)	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-20	0-15	0-15	
Опитування на семінарах	-	-	-	-	-	-	-	-	
Конспекти самопідготовки	0-3	0-10	0-10	0-5	0-10	0-10	0-3	0-3	
Практичні роботи	-	-	-	-	-	0-10	0-10	0-10	
Самостійні роботи	0-4	0-5	0-5	-	-	-	0-5	0-5	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	

75-81	C		
68-74	D	задовільно	зараховано
61-67	E		
35-60	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

12. Рекомендована література

Базова:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К. : Здоровья, 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.

13. Інформаційні ресурси інтернет

(матеріали YouTube) .