

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № ____ « ____ » _____ 2018 р.
Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «**ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ,
РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ**

для студентів 1 курсу
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (Різні групи населення)

Змістовий модуль 1. Історичний огляд зародження гімнастики.

Тема 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Завдання курсу загальної гімнастики в учбових закладах. Історичний огляд зародження гімнастики. Характеристика, завдання і засоби оздоровчо-розвиваючих, оздоровчих і спортивних видів гімнастики. Значення видів гімнастики у фізичному удосконаленні людини. Характеристика основних засобів гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- 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;
- методичні особливості гімнастики.

**Змістовий модуль 2. Характеристика та методика проведення
стройових вправ**

Тема 2. Стройові вправи

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати команди для шикунання в одну шеренгу, в колону по одному;
- продемонструвати команди для перешикування у дві шеренги, в колону по двоє;
- продемонструвати команди для повороту на місці і в русі;
- продемонструвати команди для перешикування у три шеренги, в колону по троє;
- продемонструвати команди розмикання та змикання.

Змістовий модуль 3. Вправи для загального розвитку з предметами та без предметів.

Тема 3. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати термінологічне пояснення положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи;
- продемонструвати базовий комплекс вправ для загального розвитку;
- продемонструвати базовий комплекс вправ з палицею;
- продемонструвати базовий комплекс вправ з м'ячем;
- продемонструвати базовий комплекс вправ з гантелями;
- продемонструвати базовий комплекс вправ у парах;
- продемонструвати базовий комплекс вправ на і біля лави;
- продемонструвати базовий комплекс вправ на гімнастичній стінці.

Змістовий модуль 4. Організація та проведення змагань з гімнастики на видах багатоборства

Тема 4. Особливості організації та проведення масових змагань з гімнастики

Значення змагань. Види змагань. Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка та проведення змагань. Особливості проведення масових змагань. Основи суддівства у гімнастиці. Вправи масової гімнастики на видах багатоборства. Вправи з довгою та короткою скакалкою.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати змагальні вправи категорії «Б» на коні махи;
- продемонструвати змагальні вправи категорії «Б» на стрибку через коня;
- продемонструвати змагальні вправи категорії «Б» на паралельних та різновисоких брусах;
- продемонструвати змагальні вправи категорії «Б» на вільних вправах;
- продемонструвати змагальні вправи категорії «Б» на вільних вправах;
- продемонструвати змагальні вправи з довгою та короткою скакалкою.

Рекомендована література

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., Огністий 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. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Допоміжна

5. 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.
6. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
8. 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.
9. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
11. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.

МОДУЛЬ 2.

Змістовий модуль 5. Музично – ритмічне виховання у дитячих дошкільних закладах та загальноосвітній школі.

Тема 6. (заняття 2-3) Музичне забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.

Практичне заняття. Елементи музичної грамоти: характеристика властивостей музичного звуку, мелодія та види мелодійного малюнку, ритм та ритмічний малюнок, музичний розмір, форма музичного твору /період, речення, фраза/. Диригування. Крокування та зупинка групи, різновиди переміщень. Складання та проведення вправ. Підрахунок, команди.

Практичне заняття. Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом. Елементи творчості у розробці комплексів та проведенні занять. Оцінювання музично – ритмічних здібностей та підготовленості учнів.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати команди під музику для початку та закінчення переміщення (кроком, стрибками, бігом та ін.)
- продемонструвати термінологічне пояснення вихідного положення та вправи
- продемонструвати проведення вправи з групою під музику
- продемонструвати узгодженість дій групи, команд та музики

Тема 7. (заняття 4-5) Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики для дітей ДДЗ та учнів ЗОШ.

Практичне заняття. Коротка характеристика ОВГ. Ритмічна гімнастика та сфери застосування. Мета та завдання ритмічної гімнастики. Зміст та структура комплексу ритмічної гімнастики.

Практичне заняття. Методика проведення уроку з ритмічної гімнастики. Підбір вправ та музичного супроводу. Складання вправ без предмета та з предметами. Вимоги. Методика контролю та оцінювання.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- ознайомити з методикою складання комплексів ритмічної гімнастики без предметів та з предметами;
- ознайомити з методикою проведення уроку ритмічної гімнастики в ЗОШ;
- продемонструвати базовий комплекс, підбір вправ та музичного супроводу;
- продемонструвати методику вивчення вправ комплексу РГ з групою під музику;
- продемонструвати методику контролю та оцінювання узгодженості дій групи та музики, техніки виконання

Змістовий модуль 6. Хореографічне виховання у навчальному та позанавчальному процесі дитячих дошкільних закладів та загальноосвітньої школи.

Практичне заняття. Урок ритміки і хореографії. Зміст та методика проведення першого заняття з музично – ритмічного та хореографічного виховання. Організація дітей та завдання. Техніка безпеки та забезпечення гігієни занять. Структура уроку (заняття) ритміки і хореографії. Проведення окремих частин першого заняття з музично-ритмічного та хореографічного виховання. Розбір навчального матеріалу: уклін хлопчика, уклін /реверанс/ дівчинки. позиції рук /підготовча, 1,2,3/, позиції ніг /6,1,2,3/. Вправи біля опори та на середині. Елементи українського народного танцю: хлопки, притупи, колупалочка, колупалочка з притупом. Сюжетні ігри, музичні завдання, імпровізації. Ознайомлення з пор де бра. Оцінювання початкового рівня підготовленості учнів.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- ознайомити із структурою та методикою проведення першого уроку (заняття) з ритміки і хореографії;
- ознайомити з рекомендованим навчальним матеріалом для окремих частин уроку з ритміки і хореографії в ЗОШ;
- продемонструвати техніку виконання навчального матеріалу: уклін хлопчика, уклін /реверанс/ дівчинки. позиції рук /підготовча, 1,2,3/, позиції ніг /6,1,2,3/.
- продемонструвати техніку виконання навчального матеріалу основної та заключної частини;
- продемонструвати критерії оцінювання початкового рівня підготовленості учнів.

Тема 9. (заняття 8) Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю.

Практичне заняття. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю: бігунець, припадання, притуп, потрійний притуп, голубці, колупалочка, присядка, вірьовочка. Підвідні вправи, послідовність навчання. Прийоми та правила визначення та виправлення помилок. Розбір фігур українського народного танцю для дітей молодшого шкільного віку “Хлопавки”.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати техніку виконання та методику навчання елементів українського народного танцю: бігунець, припадання, притуп, потрійний притуп, голубці, колупалочка, присядка, вірьовочка;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання підвідних вправ;

- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання елементів;
- продемонструвати фігури українського народного танцю для дітей молодшого шкільного віку “Хлопавки”.

Тема 10. (заняття 9 - 10) Техніка виконання та методика навчання елементарних рухів класичного танцю.

Практичне заняття. Основні завдання та зміст початкової підготовки у класичному танці. Елементарні рухи класичного танцю. Техніка виконання та методика навчання. Поняття “опорної” та “робочої” ноги, поза, прийоми виконання. Позичії рук /підготовча, 1,2,3/, позичії ніг /6,1,2,3,4,5/, порядок їх вивчення. Рухи у позичіях та зміни позичій рук і ніг. Демі пліє, гранд пліє, релеве, батмани – різновиди, соте.

Практичне заняття. Вправи біля опори та на середині. Ознайомлення з пор де бра. Прийоми і правила визначення та виправлення помилок. Особливості індивідуального підходу до навчання та оцінювання в класичному танці.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- ознайомити з основними завданнями та змістом початкової підготовки у класичному танці;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання позичій рук /підготовча, 1,2,3/, позичій ніг /6,1,2,3,4,5/, порядок їх вивчення;
- ознайомити з поняттями «опорна» та «робоча» нога;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання елементарних рухів класичного танцю;
- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання елементів біля опори;

Тема 11. (заняття 11) Техніка виконання та методика навчання кроків галоу та танцювальних фігур.

Практичне заняття. Техніка виконання па галоу. Підвідні вправи. Приставний крок боком, вперед, назад. Груповий та індивідуальний спосіб виконання. Послідовність та методика навчання. Розучування і виконання танцювальних фігур самостійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з’єднань та фігур.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати музичний супровід, техніку виконання та методику навчання кроків (па) галоу;

- продемонструвати техніку виконання та методику навчання підвідних вправ (приставний крок, перемінний крок);
- продемонструвати методику вивчення та виконання кроків галопу і танцювальних фігур самотійно та в парах;
- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання кроків галопу та фігур.

Тема 12. (заняття 12) Техніка виконання та методика навчання кроків польки та танцювальних фігур.

Практичне заняття. Техніка виконання па польки. Підвідні вправи. Крок польки в парах. Послідовність та методика навчання. Розучування і виконання танцювальних фігур самотійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання залікових з'єднань та фігур.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати музичний супровід, техніку виконання та методику навчання кроків (па) польки;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання підвідних вправ (приставний крок, перемінний крок);
- продемонструвати методику вивчення та виконання кроків галопу і танцювальних фігур самотійно та в парах;
- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання кроків галопу та фігур.

Тема 13. (заняття 13) Техніка виконання та методика навчання кроків балансе.

Практичне заняття. Техніка виконання кроків балансе. Різновиди. Підбір підвідних вправ. Послідовність навчання. Танцювальні зв'язки. Розучування та виконання танцювальних зв'язок самотійно та в парах. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати музичний супровід, техніку виконання та методику навчання кроків (па) балансе;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання підвідних вправ;
- продемонструвати методику вивчення та виконання кроків балансе і танцювальних фігур самотійно та в парах;

- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання кроків балансе та фігур.

Тема 14. Техніка виконання та методика навчання елементів і фігур вальсу (заняття 14-15).

Практичне заняття. Техніка виконання па вальсу. Різновиди. Підбір підвідних вправ. Послідовність навчання. Танцювальні зв'язки. Розучування та виконання танцювальних фігур самостійно та в парах.

Практичне заняття. Прийоми та правила виявлення та виправлення помилок. Оцінювання виконання фігур.

Підсумкове опитування.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати музичний супровід, техніку виконання та методику навчання кроків (па) вальсу;
- продемонструвати техніку виконання та методику навчання підвідних вправ;
- продемонструвати методику вивчення та виконання кроків вальсу і танцювальних фігур самостійно та в парах;
- продемонструвати прийоми та правила визначення та виправлення помилок, оцінювання виконання рекомендованого залікового поєднання кроків вальсу та фігур;
- провести підсумкове опитування та оцінювання.

Рекомендована література

Основна

1. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. – 2-ге вид. – К.: Муз. Україна, 1990. – 256с.
2. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи в школі:- К.: Музична Україна, 1968р.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца: Учебник 5-е изд. – Л.: Искусство. - 1980.- С.21- 22, 53 – 63.
4. Згурський А. Методика викладення бальних танців у школі.-К.: Музична Україна, - 1978, 11с.

Допоміжна

5. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262.
6. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Кечеджиева Л., Ванлова М., Чипряюва М.- М.: ФиС , 1985, 93с.
7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – Изд. 2-е – М.: ФиС, 1986,-96с.
8. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика преподавания. М.: Просвещение, - 1990. – 223 с.

9. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях //Госкомспорт РСФСР, МОГИФК –Малаховка, 1987.– 80 с.
10. Ротерс Т.Г. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебн. пособие для уч-ся пед. уч-щ по спец. №1910, “Физкультура”. - М.: Просвещение. 1989- 175с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для ин – тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с., ил.
12. Цвек С. Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. - К.: Здоров'я, - 1975, с. 97-137.
13. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999, с. 270 – 283.
14. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. - М.: ФиС, 1980. - 126с. Балет: Энциклопедия / гл. ред. Ю.Н.Григорович.-М.: Сов. Энциклопедия, 1981. - 623с.
15. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учебное пособие для институтов физической культуры. – К.: Вища школа 1988. – 168 с.
16. Гимнастика. Гимнастические выступления / Лекция для студентов – заочников Ш-го курса /. - М.; 1972, 46с.
17. Гузов Н.М.Узоры на стадионе. - М.: ФиС, 1987, 128с.
18. Медведев Р.Н. Методические рекомендации по организации и проведению массовых спортивно - гимнастических выступлений. – Днепропетровск, - 1989,- 20 с.
19. Несторова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике / Учебно – методическое пособие К.: УГУФВС. 1998.- 33с.
20. Никиток Б.А. Принципы и приоритет физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, - 1994. – №7 – С. 5 – 7.
21. Українське народознавство: Навч. посібн. / За заг. редакцією С.П.Павлюка, І.Й.Горинь, Р.Ф.Кирчіва. – Львів .- Фенікс, 1994. - 608с.