

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Оздоровчі види гімнастики**

галузь знань 22 Охорона здоров'я
спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія
статус дисципліни вибіркова (самостійного вибору вищого навчального закладу)
інститут навчально-науковий фізичної культури і здоров'я
кафедра спортивних дисциплін і туризму
мова навчання українська

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	1 *	1	4/120	48	16		32		72		+	

* на основі ОКР Молодший спеціаліст

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалавра.

Розробники:

_____ А.В. Чепелюк, кандидат педагогічних наук, старший викладач

Погоджено керівником групи забезпечення освітньої програми

_____ С.Ю. Герасименко, кандидат педагогічних наук, доцент

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 9 від 06.09.18 р.

Завідувач кафедри _____ Г.Д. Кондрацька

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я

Протокол № 7 від 25.09.2018 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету

Протокол № 9 від 16.10.2018 р.

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують фізичну і технічну підготовку фахівців з фізичного виховання. Отримання та засвоєння основних знань і вмінь майбутнього вчителя фізичної культури. Практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності вчителя фізичної культури.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Оздоровчі види гімнастики» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати: зміст, характеристику, особливості організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання; взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у оздоровчих видах гімнастики; методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей; методику проведення занять із загальної фізичної підготовки у оздоровчих видах гімнастики.

вміти: а) загальна компетентність: виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; аналізувати попередні знання з метою їх використання під час складання комплексів вправ та організації заняття з оздоровчих видів гімнастики.

б) компетентність, що відповідає предмету: здійснення системного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовування оздоровчо-розважальних і спортивних заходів; створювання необхідного уявлення про техніку вправи; послідовність і методику навчання техніки окремих вправ; опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90 – 100) – оцінка «відмінно» – «5» (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*) : отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; добре орієнтується в організації та проведенні заняття в цілому та по частинах; уміє визначати мету і завдання кожного заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; здатний скласти комплекс вправ, дотримуючись основних вимог та правил щодо складання комплексу вправ; володіє методами та

засобами для організації та проведення занять з оздоровчих видів гімнастики; виконав усі види навчальної роботи.

В (82 – 89) – оцінка «дуже добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з оздоровчих видів гімнастики, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; добре орієнтується в організації заняття з оздоровчих видів гімнастики, проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття, але є неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття; володіє методами обробки експериментальних даних; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з оздоровчих видів гімнастики, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ допускає певні неточності; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; орієнтується в організації та проведенні заняття з оздоровчих видів гімнастики, допускає суттєві неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, містять неістотні неточності; володіє методами організації занять, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; виконав усі види навчальної роботи.

D (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ з оздоровчих видів гімнастики; основи техніки виконання базових рухів та методику їх навчання; не достатньо орієнтується в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; відчуває труднощі під час складання комплексів вправ частин заняття з оздоровчих видів гімнастики, не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав усі види навчальної роботи.

E (60 – 66) – оцінка «достатньо» – «3» (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; він з труднощами визначає мету і завдання заняття з оздоровчих видів гімнастики; рідко спирається на раніше отримані знання; слабо володіє методами та засобами організації заняття, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (з можливістю повторного складання): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з оздоровчих видів гімнастики, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв’язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; не орієнтується організації та проведенні змагань; відчуває труднощі під час визначення мети і завдання заняття з оздоровчих видів гімнастики; не здатен скласти комплекс вправ; не володіє методами та засобами організації та проведення заняття; не виконав усіх видів навчальної роботи.

F (1 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2» (з обов’язковим повторним курсом): виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом з оздоровчих видів гімнастики, не орієнтується в організації заняття та можливості його проведення; не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Перевірка теоретичних знань студентів. Перевірка практичної підготовки студентів: складання практичних нормативів, проведення частин заняття, проведення комплексів вправ. Перевірка завдань самостійної роботи студентів (написання конспектів частин заняття, комплексів вправ).

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема I. Загальні основи оздоровчих видів гімнастики.

Оздоровчі види гімнастики їх характеристика.

Класифікація оздоровчих видів гімнастики. Характерні особливості оздоровчих видів гімнастики. Характеристика окремих видів оздоровчої

гімнастики: гігієнічна, лікувальна, ритмічна, аеробіка, шейпінг, стретчінг, калан етика, пілатес. Вплив занять на організм людини.

Тема II. Місця занять оздоровчими видами гімнастики та їх обладнання.

Технічні засоби забезпечення занять. Гігієнічні вимоги до місць занять та особиста гігієна. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчих видів гімнастики.

Тема III. Організація і методика побудови занять з оздоровчих видів гімнастики.

Класифікація вправ оздоровчих видів гімнастики. Зміст занять з різних видів оздоровчої гімнастики. Вимоги до побудови комплексів вправ. Вимоги до дозування вправ. Вимоги до музичного супроводу.

Тема IV. Особливості методики проведення занять з оздоровчих видів гімнастики.

Особливості застосування термінології на заняттях з оздоровчих видів гімнастики. Методика проведення занять з оздоровчих видів гімнастики. Особливості проведення занять з дітьми, жінками та чоловіками.

Тема V. Види контролю у процесі занять оздоровчими видами гімнастики.

Регулювання навантаження на заняттях з оздоровчих видів гімнастики. Засоби збільшення інтенсивності на заняттях. Тестування та контроль в процесі занять. Медичний контроль у процесі занять оздоровчими видами гімнастики. Самоконтроль у процесі занять оздоровчими видами гімнастики.

Тема VI. Технологія побудови оздоровчо-тренувальних програм з оздоровчих видів гімнастики.

Загальні тренувальні програми: підготовча, програма-мінімум, основна, спеціальна. Індивідуальна відео програма спеціально змодельованих уроків з музичним супроводом. «Блочний» принцип побудови занять.

Тема VII. Організація і проведення змагань з оздоровчих видів гімнастики.

Види змагань. Особливості організації та проведення змагань. Підготовка до змагань. Програма змагань. Правила змагань. Суддівство змагань.

Тема VIII. Методика проведення оздоровчих занять з людьми різної вікової категорії.

Особливості організації, змісту та методика занять. Форми роботи з особами середнього старшого та похилого віку. Підбір вправ їх чергування дозування. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль. Особливості занять в групах здоров'я.

Перелік практичних занять для студентів

Методика навчання вправам ритмічної гімнастики.

Вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) з ритмічної гімнастики.

Методика навчання вправам танцювальної аеробіки.

Вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) танцювальної аеробіки.

Методика навчання вправам стретчингу.

Вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) стретчингу.

Методика навчання вправам з фітболами.

Вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) з фітболами.

Методика навчання вправам пілатесу.

Вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) пілатесу.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опрацювати джерела науково-методичної інформації з оздоровчих видів гімнастики.
2. Опрацювати теоретичний матеріал з технологій побудови тренувальних програм.
3. Визначити основні поняття і терміни.
4. Оздоровчі види гімнастики у навчальних закладах, побуті.
5. Використовувати тести для визначення рівня навантажень при заняттях.
6. Визначити особливості проведення занять та форми проведення занять.
7. Виділити основні форми діагностики функціонального стану організму.
8. Танцювальна аеробіка та її особливості.
9. Історичні аспекти виникнення пілатесу.
10. Спортивна аеробіка та її особливості.
11. Степ-аеробіка та її особливості.
12. Історичні аспекти виникнення стретчингу.
13. Характеристика та особливості занять каланетикою.
14. Особливості занять оздоровчими видами гімнастики зі студентською молоддю.
15. Визначити місце оздоровчих видів гімнастики в системі фізичного виховання.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Розподіл балів між видами навчальної роботи у I семестрі

Поточне тестування та самостійна робота					<i>Співбесіда</i>	<i>Сума балів</i>
K1	K2	K3	K4	Методика проведення комплексів		
106	106	106	106	4*106 / 406	206	1006

K1-K4 – комплекси вправ оздоровчих видів гімнастики.

У проведенні комплексу вправ оцінюється: вірно підібрані вправи що

вирішують поставлене завдання – 10 балів (якщо вправи підібрано не добре відповідно знімаються бали), без написаного попередньо комплексу до проведення не допускається; проведення комплексу (заняття) на достатньому організаційно-методичному рівні – 10 балів (за недоліки бали знімаються).

Підсумковим контролем оцінювання знань студентів є диференційований залік, який проводиться наприкінці кожного семестру. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Гімнастичні мати, гантелі, скакалки, гімнастичні палиці, степи, фітболи.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

а) основна

1. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. / Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакова Н./ - К.: Здоров'я, 1991. - 104 с.
2. Бубела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. / Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І.: - Львів, 2011 р.
3. Петрина Р.Л. Основна гімнастика. / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела / - Л.: Українські технології, - 2002 р.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О. М. Худолій: Навч.посібник. У 2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т.1. - 408 с.
5. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання гімнастики. / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М. // Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 68 с.
6. Чепелюк А.В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.
7. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій)/А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір.–Дрогобич: Видавничий відділ

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

б) додаткова

8. Чепелюк А.В. Значення педагогічного контролю на заняттях оздоровчою аеробікою / А. В. Чепелюк, Г. М. Вихованець // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Випуск УІІІ./ РВВ Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Кіровоград, - 2010. – С. 138 - 141.
9. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу. / А. В. Чепелюк, О. Б. Михайловський // Тексти лекцій. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 80с.
10. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

<http://usf.org.ua/>

<http://uk.wikipedia.org/>