

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра фізичної культури і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

Інна СТАШЕВСЬКА

“27” березня 2021 року



Робоча програма навчальної дисципліни

«ГІМНАСТИКА»

Галузь знань – 02 Культура і мистецтво

Спеціальність – 024 Хореографічне мистецтво

Освітньо-професійна програма – Бальна хореографія, Сучасна хореографія, Народна хореографія

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський).

Харків – 2021 рік

Розробник: ст.викладач, завідувач кафедри ФКіЗ Цигановська Н.В.

Мова навчання — українська.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри **фізичної культури і здоров'я**

Протокол № 1 від « 16 » серпня 2021 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Робочу програму затверджено на засіданні ради факультету **хореографічного мистецтва**

Протокол № 1 від «16» серпня 2021 р.

Голова ради факультету
хореографічного мистецтва


(підпис)

Ірина МОСТОВА

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 02 Культура і мистецтво	Вибіркова	
	Спеціальність 024 ХОРЕОГРАФІЯ		
Індивідуальне науково-дослідне завдання не має	Освітньо-професійна програма Бальна хореографія, Сучасна хореографія, Народна хореографія.	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 60		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання –2 аудиторних – 30 самостійної роботи студента – 30	перший (бакалаврський)	—	—
		Практичні	
		30 год.	16 год.
		Семінарські	
		—	—
		Самостійна робота	
		30 год.	10 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 50% -50%

для заочної форми навчання –60%-40%

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

«Гімнастика» – навчальна дисципліна, яка, ґрунтуючись на концепції сучасних досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якість майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

Мета навчальної дисципліни – ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з гімнастики, які повинен набути студент – хореограф на етапах навчання.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональні та координаційні можливості рухового апарату.

2) демонструвати розуміння принципів гімнастики.

Загальні компетентності

ЗК 01. - розширити уявлення студентів про предмет гімнастика, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, хореологією, класичним танцем, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, з якими інтегрується гімнастика;

ЗК 02. - розглянути дисципліну як необхідність якісних знань не тільки з хореографії, а й з педагогічних та фізіологічних дисциплін, усебічної освіченості та фізичної підготовленості;

ЗК 03. - висвітлити необхідність вироблення впевненості студентів у тому, що навчання гімнастичному стилю та гімнастичним вправам є органічною частиною складної системи перетворення досвіду, знань та вмінь викладача на особисте надбання студентів;

Фахові компетентності:

ФК 01. - поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів гімнастики в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності;

ФК 02. - сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури для складання самостійних гімнастичних комплексів фізичних вправ та гімнастичних комбінацій і зв'язок й підготовки до поточних та підсумкових тестів з гімнастики.

Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної програми)

ПРН 01. - вміти самостійно та вільно виконувати гімнастичні вправи з розвитку фізичних якостей;

ПРН 02. - використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосовувати їх у процесі підготовки до тестування;

ПРН 03. - самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань; демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення; фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму.

ПРН 04. - - застосовувати набуті в процесі навчання знання щодо особливостей використання в процесах визначення специфіки прикладної гімнастики у хореографії як галузі практичної діяльності: її функцій, структури, різновидів; аналізу науково-методичної літератури в галузі гімнастики у хореографії;

ПРН 05. - вміти обґрунтувати власну думку щодо дискусійних проблем з термінології гімнастики та впливу гімнастичних вправ у розвідку хореографічних здібностей.

Очікувані результати навчання з дисципліни «Гімнастика»:

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру гімнастики як науки; основні концепції науки про гімнастику; теоретичний розділ програми; пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань; мету та завдання гімнастики; механізми складання комплексів гімнастичних вправ; поняття про основні гімнастичні якості (гнучкість, сила, спритність, стрибучість, виворотність, фізична підготовка, постава та інші); методи досліджень з гімнастики, розвиток фізичних якостей і підготовка організму хореографа до роботи з максимальною амплітудою (функціональні резерви організму).

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- залік;
- гімнастичні комплекси;
- демонстрація виконаних студентами практичних завдань;
- виступи на академічному показі з гімнастики.

2. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1.

ГІМНАСТИКА В ХОРЕОГРАФІЇ, СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики

Сучасний стан і перспективи розвитку гімнастики. Загальна характеристика гімнастики. Виникнення і розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ.

Місце та значення гімнастики в хореографії. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, шведської. Розвиток гімнастики в СНГ та Україні, характеристика основних етапів. Гімнастика як вид спорту. Методи і прийоми навчання. Етапи технічної підготовки хореографів. Виховання фізичних якостей.

Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків, пересування та перестроювання

– ходьба, біг: звичайний, з носка, на носках, м'який, перекітний, пружний, на зовнішній та внутрішній частині стопи, ходьба напівприсіди та присіди, гострий, високий кроки та їх поєднання з рухами тулубом, руками, головою;

– стрибки поштовхом двома, однією ногою, скачки, стрибки, стрибки в присіди та з максимальною частотою відштовхування, стрибки з малою вагою для закріплення правильної постави.

Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики

Вправи для вдосконалення швидкості рухової реакції. Вправи музично-пластичної координації. Розвиток силової витривалості. Вправи для виховання музичної пам'яті. Вивчення комплексів спортивної аеробіки та фітнесу.

РОЗДІЛ 2.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності

Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення координаційних здібностей. Гімнастичні рухи – складні рухові акти. Структура гімнастичних вправ. Призначення і види класифікацій гімнастичних вправ. Махові вправи. Утримання м'яза в розтягнутому стані деякий час (10-30 сек.). Максимальне по амплітуді згинання в суглобах. Зменшення інтервалів відпочинку між повторами вправ.

Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи

Вправи на гнучкість і розтягнення, розслаблення. Контрольні завдання орієнтири. Використання додаткової зовнішньої опори. Використання інерції руху будь-якої частини тіла. Вивчення та вдосконалення елементів (стрибків, поворотів, рівноваг, хвиль та змахів).

Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики

Опанування раціональної техніки рухів хореографії засобами гімнастики. Вправи для розтягування бокових м'язів шиї та потилиці. Вправи для розтягування розгиначів стегна однієї ноги і згиначів іншої. Вправи для розтягування привідних і розгинальних м'язів стегна. Вправи для розтягування м'язів, що розгинають та приводять стегно, згинають гомілку. Вправи що розтягують грудні м'язи, передньої стінки живота та згиначів стегна.

Рухи окремими частинами тіла або їх сполученнями, що виконуються з різною амплітудою, швидкістю, ступенем напружень м'язів у різних напрямках та положеннях тіла.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ

Тема 7. Термінологія: загальна характеристика. Способи утворення гімнастичних термінів

Визначення поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. Правила утворення термінів для рухів та статичних положень. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ. Форми та правила запису вправ. Термінологія вправ для загального розвитку та вільних вправ. Основні терміни для визначення положень і рухів окремими частинами тіла. Правила визначення напрямку рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни кругових рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни для визначення випадів, присідань, змішаних упорів, седов, рівноваги, стійок. Правила скорочення назв в усній мові і запису. Загальні терміни. Конкретні терміни. Графічний запис термінів.

Тема 8. Структура і композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій

Загальні поняття та класифікація гімнастичних комбінацій та зв'язок. Характеристика композицій, класифікаційних комбінацій. Принципи створення комбінацій і зв'язок. Методика створення комбінацій та зв'язок.

Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики.

Тренувальний процес. Теоретичні основи тренування. Забезпечення безпеки занять гімнастикою. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні та організаційні вимоги до запобігання травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місця занять. Структура заняття. Енергійна характеристика заняття. Підготовка до заняття та його проведення. Музика в гімнастиці. Музичний супровід. Музика та композиція класифікаційних вправ. Значення концертмейстера на заняттях. Методи психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 4.

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ СКЛАДАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ ТА ЗВ'ЯЗОК

Тема 10. «Стрейтчинг»

Пасивна гнучкість. Активна гнучкість. Збільшення довжини м'язів, сухожилів та зв'язок.

Тема 11. Напіваакробатичні та акробатичні вправи

Значення страховки і допомоги при навчанні. Види страховки та допомоги. Навчання прийомів страховки і допомоги. Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страховки (показ і опробування). Стійки на лопатках з перекатом назад. Утримання стійки на лопатках ноги нарізно, без допомоги руками. Стійка на передпліччях. Стійка на голові. Стійки на руках з перевертанням у в.п. «міст». В.п. «міст» перевертання за допомогою партнера у в.п. стоячи. Перевертання боком (праворуч, ліворуч). Акробатичні комбінації. Перекид. Перевертання назад з в.п. «міст».

Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок

Складання окремих частин (рухів) та вивчення спочатку частинами, а потім загалом. Потреба зупинятися на всіх деталях форми руху. Узгодження вправ з характером музичного твору або навпаки. Гімнастичний етюд. Гімнастична зв'язка рухів. Чітко поставлене завдання комбінації. Використання акробатичних вправ у змішаних гімнастичних комбінаціях.

3. Структура навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Гімнастика» складається з 4 розділів, які містять 12 тем.

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Гімнастика в хореографії. Спеціальні вправи												
Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	4		2			2						
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	8		4			4	4		2			2
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	4		4				4		2			2
Разом за розділом 1	16		10			6	8		4			4
Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	5		2			3	4		2			2
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	6		4			2						

Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	5		2			3	2		2			
Разом за розділом 2	16		8			8	6		4			2
Усього годин	32		18			14	14		8			6

Розділ 3 .Особливості тренувального процесу з гімнастики												
Тема 7. Термінологія: загальна характеристика. Способи утворення гімнастичних термінів	5		2			3						
Тема8. Структура та композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій	4		4				4		2			2
Тема9. Особливості тренувального процесу гімнастики 3	5		2			3	2		2			
Разом за розділом 3	14		8			6	6		4			2
Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок												
Тема 10. Стрейчинг	6		2			4	2		2			

Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи	2		2				2		2			
Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	6		2			4	2					2
Разом за розділом 4	14		8			6	6		4			2
Усього годин	28		12			12	12		8			4
Усього	60		30			30	26		16			10

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	1
2	Різні види ходьби, бігу, стрибків	1
3	Різні види пересування та перестроювання	1
4	Вправи ритмічної гімнастики	2
5	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
6	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
7	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
8	Розвиток координаційних здібностей	2
9	Класифікація загальнорозвиваючих вправ	2
10	Загальнорозвиваючі вправи в гімнастиці	1
11	Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	1
12	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	1
13	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	2
14	Термінологія: загальна характеристика. Способи створення гімнастичних термінів	1
15	Структура та композиція гімнастичних зв'язок і комбінацій	2
16	Гімнастична зв'язка рухів	2
17	Особливості тренувального процесу в гімнастиці	1

18	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	2
19	Енергійна характеристика тренування	1
20	Різновиди розвитку гнучкості	1
21	Методика виконання акробатичних вправ	1
22	Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	1
	Разом	30

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Різні види пересування та перестроювання	2
2	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
3	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	2
4	Розвиток координаційних здібностей	2
5	Загальнорозвиваючі вправи	2
6	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	2
7	Гімнастична термінологія	2
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	2
9	Гімнастична зв'язка рухів	2
10	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	2
11	Вправи стрейчингу в хореографічному тренажі	2
12	Методика виконання акробатичних вправ	2
13	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	2
14	Складання гімнастичний етюдів, зв'язок	2
15	Енергійна характеристика тренування	2
	Разом	30

Методи навчання

Практичні заняття, самостійна робота, складання гімнастичних комплексів та комбінацій.

Методи контролю

Поточне тестування, оцінки за виконання практичних завдань та завдань самостійної роботи

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточна успішність												сума
Розділ 1			Розділ 2			Розділ 3			Розділ 4			
25			25			30			20			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	10	10	5	10	10	10	10	10	10	6	4	

Розподіл балів за формами контролю.

- відвідування заняття (пара) — 2; 17 пар — до 34 балів
- виконання практичного завдання — 3-5; 6 практичних завдань — до 30 балів
- складання гімнастичних комплексів — 4-8; 4 комплекси — до 32 балів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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

7. Навчально-методичне забезпечення

Навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД); навчальний посібник.

8. Рекомендована література

Обов'язкова

1. Нельсон, Арнольд Анатомія упражнень на растяжку [Електронний ресурс] : ил. пособие по повышению гибкости и мышечной силы / Арнольд Нельсон, Юко Кокконен ; [пер. с англ. С. Є. Борич]. — Минск : Попурри, 2007. — 158 с.
2. Гимнастика : учеб. пособие / [авт.: В. М. Миронов и др.] ; под ред. В. М. Миронова ; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорус. гос. ун-т физ. культуры". — Минск : БГУФК, 2007. — 254 с.

3. Гімнастика : прогр. курсу / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2004. — 14 с.
4. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
5. Гімнастика: Курс за вибором : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1 курсу спец. " Нар. хореогр.", "Сучасна хореогр." / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2007. — 21 с.

Додаткова

6. Розвиток подиху в студентів ХДАК, які займаються співом, засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. реком. для студ. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. А. Веретельникова]. — Х. : ХДАК, 2006. — 35 с.
7. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; Харк. держ. акад. культури. — Х. : ХДАК, 2005. — 90 с.
8. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; М-во культури і туризму, Харків. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я. — Харків : ХДАК, 2008. — 90 с.
9. Класичний танець та методика його викладання. Розділ "Партерна гімнастика" [Електронний ресурс] : навч.-метод. матеріали для студентів ф-ту хореогр. мистецтва, що навчаються за освітньо-кваліфікац. рівнем "Бакалавр" напрям підготовки 6.020202 "Хореогр." / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр. ; [уклад. Л. М. Шилова]. — Харків : ХДАК, 2015. — 22 с.

Інформаційний (електронний) ресурс

- Бібліотека Харківської державної академії культури
- Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
- Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
- Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

Гімнастика; Класифікація гімнастики; Гімнастика у хореографії.