

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

С. В. Гаврилюк

2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (атлетична гімнастика)

Програма

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

галузь знань **01 Освіта**

спеціальностей

014 Середня освіта,

017 Фізична культура і спорт

освітні програми:

Середня освіта: фізична культура,

Фізична культура і спорт

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (атлетична гімнастика)» для студентів галузі знань 01 Освіта; спеціальностей 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт; освітньої програми Середня освіта: фізична культура, Фізична культура і спорт. – 29 серпня 2016 року. – 6 с.

Розробник:

Ніколаєв С.Ю. – кандидат наук з фізичного виховання спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

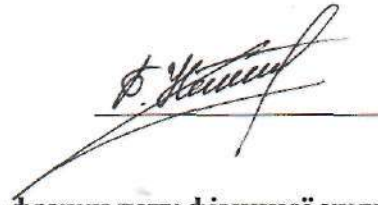
Рецензент:

Захожий В.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі України

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації,

протокол № 1 від 30.08.2016 року.

Завідувач кафедри



Белікова Н.О.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я,

протокол № 2 від 14.09.2016 року

Голова науково-методичної комісії факультету фізичної культури, спорту та здоров'я



Мудрик Ж. С.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19.10. 2016 року

Вступ

Програма навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності (атлетична гімнастика)” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта; спеціальностей 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт; освітньої програми Середня освіта: фізична культура, фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні питання теорії та практики спортивної підготовки з атлетичної гімнастики, методика навчання і тренування, формування професійно-педагогічних навиків та умінь, необхідних майбутньому вчителю, тренеру.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, фізична реабілітація, спортивні ігри, спортивна гімнастика, гімнастика з методикою викладання, фітнес, спортивна психологія та ін.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (атлетична гімнастика) є опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для реалізації індивідуальних можливостей, зростання майстерності та підготовки до вищих досягнень з виду спорту.

1.2. Основним завданням вивчення дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (атлетична гімнастика) є формування стійкого інтересу до занять атлетичною гімнастикою, формування здорового способу життя, розвиток теоретичного мислення, набуття навичок самостійної роботи; удосконалення теоретичних знань, оволодіння принципами тренування; удосконалення спортивної майстерності для досягнення спортивних показників.

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

знати:

- теоретичні, організаційні та методичні основи тренувального процесу;
- побудову сучасної системи тренування в атлетичній гімнастиці;
- засоби відновлення після фізичного навантаження.

уміти:

- використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з атлетичної гімнастики;
- розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання тощо);
- виконувати техніко-тактичні прийоми зі спортивних ігор;
- виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики;

- планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових вправ та вправ з обтяженнями;
- застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей своєї фахової діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організаційно-методичні та практичні основи атлетичної гімнастики.

Тема 1. Організаційно-методичні основи атлетичної гімнастики.

Тема 2. Вимоги до занять з атлетичної гімнастики.

Тема 3. Методика тренувань з атлетичної гімнастики.

Тема 4. Вправи для розвитку основних груп м'язів.

Змістовий модуль 2. Система підготовки студентів на заняттях з атлетичної гімнастики

Тема 5. Профілактика травматизму, самоконтроль, засоби відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

Тема 6. Вправи з еспандером, на гімнастичних приладах з обтяженням (штангою, гантелями, гирею) і на тренажерах.

Тема 7. Спеціальна практична підготовка на заняттях з атлетичної гімнастики.

Тема 8. Загальна фізична підготовка.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: Залік 8 – семестр

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання

- 1) слова (розповідь, опис, бесіда, пояснення, вказівки, команди, підрахунок тощо);
- 2) наочності (пряма, опосередкована);
- 3) практичні методи (суворої – вивчення вправ по частинах, вивчення вправ в цілому і часткової регламентації – ігровий, змагальний).

4. Список джерел

1. Абрамовский И. М. Зависимость между силой, массой и ростом спортсмена / И. М. Абрамовский // Теория и практика физической культуры. – 1968 – № 11. – С. 17–19.
2. Атавина Ж. В. Основы подготовки тяжелоатлетов к соревновательной деятельности / Ж. В. Атавина, Н. В. Жилко, В. В. Бабук. – М. : Изд-во Тисей, 2009. – 142 с.

3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособ. для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Академия, 2009. – 528 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 350 с.
5. Білокопытова Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж.А.Білокопитова, Н.М.Мовчан, Н.А.Щербакова. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
6. Бишаева А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева. – М. : Академия, 2010. – С. 3–16; 107–174.
7. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: посібник / О.І.Бузюн. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 85 с.
8. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера : учеб.-метод. пособие : [пер. с англ.] / Д. Вейдер. – М. : Физкульт. и спорт, 1992. – 358 с.
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 235 с.
10. Воробйов О. М. Сила как физическое качество и методы ее развития / О. М. Воробйов // Тяжелая атлетика : Ежегодник-81. – М. : ФиС, 1981. – С. 117–131.
11. Гімнастика: навч. посіб. для студ. ІФК / за ред. А.Т.Жалія, В.Д.Палиги. – К.: Вища шк., 1975. – 355 с.
12. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д «Феникс», 2011. – 280 с.
13. Кастелли Г.А. Развитие гимнастики в Украине: учеб. пособие / Г.А.Кастелли. – Харьков: ХаГИФК, 1994. – 44 с.
14. Кимейша Б. В. Основы силовой подготовки студентов : учеб. пособие / Б. В. Кимейша, В. И. Кузьмин, И. Н. Мамошина, Г. О. Стремаус. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2009. – 76 с.
15. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник [т. 2] / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
16. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Высш. шк., 1982. – 118 с.
17. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – С. 132–151; 263–270.
18. Мельник Т.Ф. Загартування як один з елементів оздоровлення людини: метод. рекоменд. / Т.Ф.Мельник, А.П.Гаврилюк, К.Ф.Жигун. – Луцьк, 2013. – 38 с.
19. Менхин Ю.В. Начала гимнастики / Ю.В.Менхин, А.В.Волков. – К.: Здоров'я, 1980. – 108 с.

20. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоровье, 1989. – 286 с.
21. Петрина Р.Л. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Львів: Українські технології, 2002. – 114 с.
22. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоровье, 1988. – 216 с.
23. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / под ред. Туревского И.М. – М.: Академия, 2003. – 272 с.
24. Сэндлер Д. Силовая тренировка / Д. Сэндлер. – М. : Изд-во АСТ, 2009. – 265 с.
25. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / Сост. М. Б. Акопянц, Б. А. Подливаев. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
26. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: учеб. для ИФК / В.М.Смолевский, Ю.К.Гаввердовский. – К.: Олимп. лит., 1999. – 462 с.
27. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 122–134; 252–259.
28. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л.Укран. – М.: ФиС, 1971. – 279 с.
29. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарика, 1999. – 326 с.
30. Фохтин Л. Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов) / Л. Г. Фохтин. – Вып. 3. – М. : Советский спорт, 1990. – 36 с.
31. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр „Академия”, 2007. – 479 с.
32. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики: навч. посіб. [ч. 1] / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2004. – 414 с.