

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.

[Signature]
2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

(ритмічна гімнастика)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
галузь знань 01 «Освіта»
спеціальність 014 «Середня освіта»,
017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма «Середня освіта: фізична культура»,
«Фізична культура і спорт»

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» 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. – 7 с.

Розробник:

Войнаровська Н.С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

Рецензент:

Мацкевич Н.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

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

протокол № 1 від 30.08.2016 року.

Завідувач кафедри

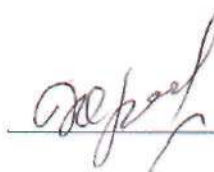


Белікова Н.О.

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

Програма навчальної дисципліни "Підвищення спортивної майстерності (ритмічна гімнастика)" складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціаліста 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 ритмічної 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, художня гімнастика, естетична гімнастика, атлетична гімнастика, фітнес, спортивна психологія та ін.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (ритмічна 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” (ритмічна гімнастика) є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних теоретичних знань і техніко-тактичних навичок.

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

знати:

знати:

1. Історію розвитку ритмічної гімнастики.
2. Засоби ритмічної гімнастики.
3. Елементарну теорію музики та засоби їх виразності.
4. Програму школи з ритмічної гімнастики..
5. Методику проведення комплексів вправ під музичний супровід.
6. Вимоги до складання комплексів для кожної вікової групи.

вміти:

1. Скласти комплекси вправ відповідно до віку дітей та їх фізичної підготовки.
2. Підбирати музичний супровід для проведення занять з ритмічної гімнастики.
3. Оформляти необхідну документацію.
4. Слідкувати за навантаженням під час занять.
5. Здійснювати лікарсько-педагогічний контроль під час занять.
6. Скласти танцювальні комбінації бальних і народних танців.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи загальної теорії та методики ритмічної гімнастики

Тема 1. Історія розвитку ритмічної гімнастики. Етапи формування. Етапи виникнення ритмічної гімнастики. Національна система гімнастики: німецька, французька, шведська, сокольська, Жоржа Демені, Жоржа Ебера, Нільса Бука. Роль П.Ф.Лесгафта в розвитку теорії та методики гімнастики.

Тема 2. Елементарна теорія музики. Мелодії та їх характеристика. Ритм та ритмічний рисунок. Темп та його різновиди. Музична динаміка та її характеристика. Музичний розмір (простий, складний, змішаний). Форма музичного твору (мотив, фраза, речення, періоди, частини).

Тема 3. Засоби, зміст, форми занять ритмічною гімнастикою. Елементи художньої гімнастики. Акробатичні вправи. Загально-розвиваючі вправи, Вправи на розслаблення. Аутогенне тренування. Вправи з предметами. Елементи бальних і народних танців. Хореографія.

Змістовий модуль 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Тема 4. Загальна фізична підготовка. Процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів.

Тема 5. Допоміжна фізична підготовка. Зорієнтована на виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей.

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки ритмічної гімнастики та особливостей змагальної діяльності.

Змістовий модуль 3. Особливості конструювання та проведення комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Тема 7. Конструювання комплексів вправ ритмічної гімнастики. Підбір вправ для комплексів ритмічної гімнастики. Комплекси проведення занять ритмічної гімнастики з контингентом різного віку.

Змістовий модуль 4. Практичні засоби для вирішення завдань ритмічної гімнастики.

Тема 8. Ходьба і біг. Види кроків. Види бігу. Комбінації з різних видів ходьби. Комбінації з різних видів бігу, стрибків та танцювальних кроків.

Тема 9. Хореографічні вправи. Основні положення рук в ритмічній гімнастиці. Симетричні та асиметричні положення. Хореографічні вправи біля опори. Хореографічні вправи на середині залу.

Тема 10. Вправи художньої гімнастики. Пружні рухи. Хвилеподібні рухи. Стрибки, повороти та рівноваги.

Тема 11. Танцювальні вправи. Кроки - основні танцювальні вправи. Комбінації з кроків польки та галопу. Вальси, польки, українські танці. Вправи на погодження рухів з музикою. Стретчінг.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання

1. Оцінка рухових здібностей;
2. Оцінка з профілюючої вправи;
3. Диференційований залік (теоретичне тестування).

5. Список джерел

1. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис... на здобуття наук, ступеня канд. . пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, спорт, основи здоров'я)" / Н. С. Войнаровська. - Луцьк, 2011. - 19 с.
2. Герасименко С. Динаміка показників психофізіологічного, психофункці-онального стану студенток під впливом занять ритмічною гімнастикою / С. Герасименко, Я. Рибченкова // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : 36. мат. IV наук.-практ. конф. - Львів : ЛДІФК, 2002. - С. 12-15.
3. Єрмолова В. М. Навчаємось граючись : метод, посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класів / Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. - К. : Літера ЛТД, 2012. - 208 с.
4. Иваницкий А. В. Ритмическая гимнастика / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарбарова]. - М. : Советский спорт, 1989. - 79 с.
5. Ильяшенко Н. Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах / Н. Ф. Ильяшенко. - М. : Просвещение, 2003. - 217 с.
6. Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика : Методическое пособие / Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. - СПб.: Изд-во "Познание", 2001.-104 с.

7. Ковальчук Н. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посібник / Н. Ковальчук, В. Санюк. - Луцьк : "Вежа" ВНУ ім. Леси Українки, 2007. - 104 с.
8. Ковальчук Н.М. Ритмічна гімнастика : методичні рекомендації / Надія Ковальчук, Людмила Чеханюк. - Луцьк : Вежа-Друк, 2015. - 172 с.
9. Ковальчук Н. М. Формування культури рухів засобами вправ з ходьби та бігу / Н. М. Ковальчук // Фізичне виховання в школі. - № 2. - 2003. - С10-16.
10. Лисицкая Т. Ритм + пластика / Лисицкая Т. - М. : ФиС, 1987. - 160 с.
11. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика : 230 упражнений / Лисицкая Т. - М. : ФиС, 1985. - 96 с.
12. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Лисицкая Т. С, Ростовцева М. Ю., Ширковец Е. А. // Гимнастика: Сб. статей. Выш. 1-й Сост. В. М. Смолевский. М: ФиС, 1985. - С. 24-29.
13. Лоза Т. Підвищення рухової активності дівчат засобами ритмічної гімнастики / Т. Лоза, О. Гараніна, А. Шматкова // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : 36. мат. IV наук.-практ. конф. - Львів : ЛДІФК, 2002. - С. 5-7.
14. Матов В. В. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, Иванова О. А., М. А. Матова, И. Н. Шарбарова // Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт". - № 4. - М. : Знание, 1989. - С. 98-181.
15. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов на Дону : Феникс, 2002. - С. 76-87.
16. Нейпак В. Д. Начало пути. - Гимнастика: Сб. статей. Выш. 1-й / В. Д. Нейпак/ Сост. В. М. Смолевский. М.: ФиС, 1985. - С. 57-62.
17. Развитие эстетических качеств при помощи применения танцевальных элементов и комбинаций на занятиях по физическому воспитанию : метод, рекомендации / Подготовила Ковальчук Н. М. - Луцк: ЛГПИ им. Леси Украинки, 1987. - 50 с.
18. Редько Т. Вплив ритмічної гімнастики на розвиток рухових якостей студента / Т. Редько, Ж. Дьоміна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" : 36. наук, праць / За ред. Т. М. Арзютова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011.-Вип. 13.-С. 509-513.
19. Ритмическая гимнастика в режиме самостоятельных занятий студентов (организация, содержание, методика) / Сост. Ковальчук Н., Дорофеева Т., Иванова А. - Луцк : ЛГПИ им. Леси Украинки, 1991. - 29 с.
20. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т. - М. : Просвещение, 1989. - 175 с.
21. Рыбицка А. Джаз-гимнастика - современная форма танцевально-гимнастических упражнений - Гимнастика : Сб. статей. Выш. 1-й / А. Рыбицка, А. Качиньска / Сост. В. М. Смолевский. М.: ФиС, 1984. - С. 73-75.
22. Сермеев Б. В. Женщинам о физической культуре. - К. : Здоров'я, 1991. - С. 144-149.
23. Смірнова Н. Обґрунтування занять ритмічною гімнастикою для старшокласниць / Н. Смірнова, О. Черненко, Н. Корж // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : 36. мат. IV наук.-практ. конф. - Львів : ЛДІФК, 2002. - С. 27-31.
24. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / Сосина В. Ю., Фабиан З. М. - К. : Рад. школа, 1990.-225 с.
25. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К. : Здоровье, 1986. - 64 с.
26. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. - К.: Олимп. л-ра, 2009. - 135 с.
27. Фізична культура в школі: 10-11 класи : методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2010. - 64 с.
28. Фізична культура в школі : 5-9 класи : методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2009. - 176 с.

29. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. Ч. I. / Худолій О. М. - Харків : ОВС, 2004. - С. 45-48.
30. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
31. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
32. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
33. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
34. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
35. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
36. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
37. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
38. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
39. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>
40. [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://www.uu.edu.ua/~gymnastika/>