

Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
роботи

О.Б.Жильцов
2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«Естетична гімнастика»

для студентів усіх напрямів підготовки

інститут, факультет, відділення Гуманітарний інститут
(назва інституту, факультету, відділення)

2015– 2016 рік


Робоча навчальна програма секції « Естетична гімнастика » для студентів
всіх напрямів університету
2015 року- 15 с.

Розробники: *Гаврилова Наталія Григорівна* - старший викладач кафедри
фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка. *Морозова
Світлана Миколаївна*.-старший викладач кафедри фізичного виховання
Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “31” серпня 2015 року № 2

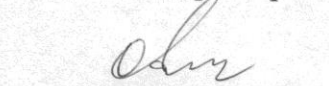
Завідувач кафедри фізичного виховання


(підпис) (А.А Єретик.)
(прізвище та ініціали)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи


(підпис) (О.В. Єременко)
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Пояснювальна записка _____	4
Структура програми роботи секції «Естетична гімнастика»	
I. Опис роботи секції «Естетична гімнастика» _____	6
II. Тематичний план роботи секції «Естетична гімнастика» _____	7
III. Навчально-методична карта _____	9
IV. Програма роботи секції «Естетична гімнастика» _____	11
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів _____	13
VI. Рекомендована література _____	16

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Естетична гімнастика» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Естетична гімнастика» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання.

Мета роботи – надання можливості розширити спектр практичних умінь та навичок з естетичної гімнастики, хореографії, а також з музичної ритміки і хореографічної побудови танцювальних блоків та зв'язок, які можна використати в комплексних заняттях з естетичної гімнастики.

Завдання :

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й

удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії; придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p>Для всіх напрямів Університету.</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Аудиторні заняття: 120 годин, з них:</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: <u>ПМК (залік)</u></p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЇ «Естетична гімнастика»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр						
Змістовий модуль 1						
Базова підготовка						
1.	Тема1. Базова підготовка. Теоретичні відомості естетичної гімнастики 1.Оздоровча ходьба та біг 2.Дихальні вправи 3.Вправи на розвиток гнучкості 4.Вправи на розвиток витривалості 5.Вправи на розвиток сили 6.Вправи на розвиток спритності 7.Вправи на розвиток швидкості		2 4 4 4 4 4 4			
Змістовий модуль 2						
Естетична гімнастика						
2.	Тема2. Естетична гімнастика як вид фізкультурно - спортивної діяльності Елементи естетична гімнастика 1. Рухи тіла: хвилі, помаху, рухи корпусу, рук, ніг, виконані ізольовано і в комбінації. 2. Стрибки і підскоки, виконані ізольовано і в комбінації. 3. Рівноваги і піруети, виконані ізольовано і в комбінації. 4. Комбінації різних груп елементів		8 6 8 8			
Разом		61	60			1

II семестр
Змістовий модуль 3
Художня гімнастика

3.	Тема 3. Розвиток фізичних якостей засобами художньої гімнастики Елементи художньої гімнастики: 1.Хореографія – позиції ніг і рук, у станка та в партері. 2.Вправи без предмета 3.Вправи з обручем 4.Вправи з м'ячем 5.Вправи зі скакалкою 6.Вправи зі стрічкою 7.Акробатика		6 4 4 4 6 8			
Змістовий модуль 4 Гімнастика						
4.	Тема4. Гімнастика як вид фітнесу. 1.Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук. 2.Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг. 3.Вправи для м'язів черевного пресу 4. для зміцнення м'язів спини 5.Вправи для розвитку гнучкості 6.Релаксація		4 4 4 4 4 4			
Разом		61	60			1

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 122год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – ПМК – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Базова підготовка	Естетична гімнастика	Художня гімнастика	Гімнастика як вид фітнесу.
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні аспекти (2год) 2. Оздоровча ходьба та біг(4год) 3. Дихальні вправи(4год) 4. Вправи на розвиток гнучкості(4год) 5. Вправи на розвиток витривалості(4год) 6. Вправи на розвиток сили(4год) 7. Вправи на розвиток спритності(4год) 8. Вправи на розвиток швидкості(4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухи тіла: хвилі, помахи, рухи корпусу, рук, ніг, виконані ізольовано і в комбінації.(8) 2. Стрибки і підскоки, виконані ізольовано і в комбінації.(6) 3. Рівноваги і піруети, виконані ізольовано і в комбінації.(8) 4. Комбінації різних груп елементів. (8) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хореографія – позиції ніг і рук, у станка та в партері.(6) 2. Вправи без предмета(4) 3. Вправи з обручем(4) 4. Вправи з м'ячем (4) 5. Вправи зі скалкою(4) 6. Вправи зі стрічкою(6) 7. Акробатика (8) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.(4год) 2. Вправи для м'язів стегон,сідниць та ніг(4год) 3. Вправи для м'язів черевного пресу(4год) 4. Вправи для зміцнення язів спини(4год) 5. Вправи для розвитку гнучкості(4год) 6. Релаксація(4год)

Робота на практичному занятті	45	45	45	45
Виконання тестового контролю	5	5	5	5
Підсумковий контроль	ПМК		ПМК	

IV. ПРОГРАМА

ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з видів фізичної діяльності.

II. Практичний розділ

2.1. Базова підготовка

Правила поведінки т/б на заняттях з естетичної гімнастики. Загально-розвиваючі вправи. Дихальні вправи. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Вправи на розвиток витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкості та координації рухів.

2.2 Естетична гімнастика

Естетична гімнастика – вид спорту, в основу якого покладено природні рухи всього тіла. Цей вид спорту охоплює гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, що виконуються з природною грацією. Існує плавний перехід від одного руху до іншого, неначебто кожен новий рух походить від попереднього.

Естетична гімнастика пластична і експресивна – суто жіночий вид спорту, завдяки якому ви можете набути краси і грації.

Естетична гімнастика – це комплекс спеціальних вправ: від найпростіших до складних, які допоможуть зберегти до глибокої старості нормальну вагу, легку ходу, струнку фігуру, хорошу працездатність, бадьорий настрій. Естетична гімнастика доступна практично усім жінкам і займатися нею можна все життя.

2.3 Розвиток фізичних якостей засобами художньої гімнастики

Специфічність художньої гімнастики полягає в особливій техніці типових для неї вправ, у використанні елемента танцю і в особливій методиці застосування музики.

Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками (хореографія, хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій)

Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами художньої гімнастики. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності).

Акробатичні вправи.

2.4 Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу

Вправи у рівновазі, вправи на координацію. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). . Статичний та динамічний стретчинг. Стретчинг для м'язів нижньої частини тіла. Стретчинг для м'язів спини та черевного преса. Стретчинг для верхнього плечового поясу.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість						
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибки на скакалці за 30 сек	Д	50	65	70	75	80
3	Піднімання тулуба всід						
		Д	15	16	17	20	23
4	Виконання комбінації на 64 рахунки.						
		Д					

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Естетична гімнастика» здійснюється за рейтинговою системою.

I - семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Розрахунок: 100

II - семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Розрахунок: 100

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання в I, II, семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Значення рейтингу з дисципліни ®	Оцінка ECTS та визначення	Оцінка традиційна
90 – 100	A – Відмінно	відмінно
82 – 89	B – Дуже добре	Добре
75 - 81	C – Добре	
69 – 74	D – Задовільно	Задовільно
60 – 68	E – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
35 – 59	FX – Незадовільно	Незадовільно
1 – 34	F – Незадовільно (потрібна додаткова робота)	

Студент, який набрав:

- від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;
- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ Ж.А. Білокопитова , Т.В. Нестерова , А.М. Дерюгіна , В.А. Бессонова . – К., 1999. – 115 с.
2. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: Метод. рек./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34с.
3. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 388 с.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика/ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
6. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / О. Пророков. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2009. – 64 с.
- 7.Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
8. Шевченко О.В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: [навчальний посібник] / О.В. Шевченко, А.О. Шевченко. – Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. – 252 с.
9. Морозова Л. П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике : учеб.-метод. пособие / Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. - М. : ФиС, 2006. - 114 с.
10. Блазер П. Импровизация и форма движения под воздействием музыки / П. Блазер, А. Хекельман // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 39-41.