

Гімнастика з методикою викладання

Обсяг - 3 кредити ECTS
(90 годин)
в т.ч. лекції - 20
практичні заняття - 40
Семінарські заняття - 8
самостійна робота - 22
IV (VI) семестр



**Підсумкова форма контролю -
залік**

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності

• **Завдання навчальної дисципліни :**

- 1. Оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики, як виду спорту в Україні і на міжнародній арені; основні положення теорії гімнастики: термінологія, класифікація вправ тощо; специфіку змагальної діяльності: класифікація, характеристика та способи проведення; організацію і проведення показових гімнастичних виступів.
- 2. Забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання гімнастичним вправам.
- 3. Сформувати у здобувачів достатній рівень знань, умінь і навичок з техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики з різними групами населення.
- 4. Формування творчого ставлення майбутніх фахівців до самостійного вивчення та усвідомлення знань і практичного досвіду для вирішення завдань, що виникають у процесі професійної діяльності.



Вивчення курсу сприяє

формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з навчальної дисципліни; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення різноманітних гімнастичних вправ; набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, розвиток фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових заходів з гімнастики, занять з різними групами населення та змагань з видів гімнастики.

На даний час гімнастика включає в себе: **основу гімнастику**, якою займаються у всіх навчальних закладах ; спортивні види гімнастики – **спортивна** та **художня** гімнастика, аеробіка, акробатика та оздоровчі види гімнастики.



Процес вивчення дисципліни спрямований на формування наступних компетенцій



- **Інтегральна компетентність**
- *Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.*



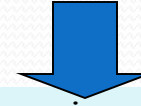
- **Загальні компетенції**
- *ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань) про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.*
- *ЗК7 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).*
- *ЗК8 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.*



Процес вивчення дисципліни спрямований на формування наступних спеціальних компетенцій



- **СК2** Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.
- **СК3** Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
- **СК4** Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.



- **СК6** Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
- **СК7** Здатність до аналізу проявів психо-емоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.
- **СК8** Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
- **СК9** Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.



Навчальна дисципліна “Гімнастика з методикою викладання” охоплює змістові модулі

- **Змістовий модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання**
- **Змістовий модуль 2. Стройові вправи. Вправи для загального розвитку.**
- **Змістовий модуль 3. Методика навчання гімнастичним вправам**
- **Змістовий модуль 4. Прикладна гімнастика**



Основна гімнастика

На заняттях використовуються стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо - розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: підвищення працездатності органів і систем, формуванні правильної постави.



Атлетична гімнастика

Атлетичною гімнастикою займаються з метою формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні в людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, вправність та витривалість. Засоби атлетичної гімнастики дуже різні. Тут широко застосовуються ЗРВ без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гири, гантелі, штанга).



СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

- виконання комбінацій фізичних вправ поодинці, з партнером і групами.

Акробатика пов'язана із значними фізичними зусиллями. Включає стійки із збереженням рівноваги, мости, піраміди, різноманітні стрибки, обертання тіла з опорою і без, перевороти, перекати, сальто.



ЕСТЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

- веде своє походження від «вільних танців» основоположником яких є Айседора Дункан, заснована на стилізованих, природних рухах всього тіла. Цей вид спорту включає гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, виконувані з природною грацією і силою.



ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА

Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат. Художня і спортивна гімнастика - олімпійські види спорту.



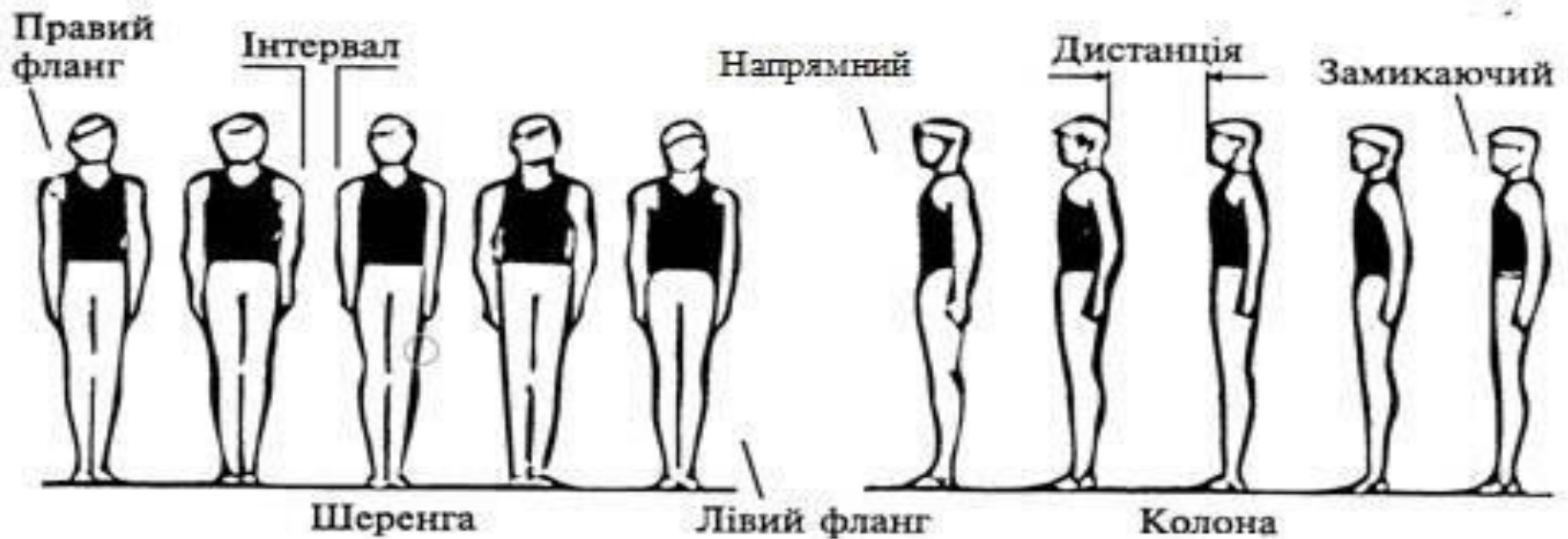
СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

- один з найдавніших видів спорту, що включає змагання на різних гімнастичних снарядах. Вправи силові і складнокоординаційні. Виконання вправ оцінюється за складністю та точністю виконання. Похитування та падіння – груба помилка, що карається зняттям балів.

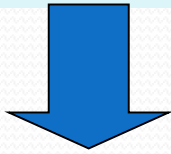


Методика навчання стройових вправ

При навчанні стройовим вправам використовують наступні методи: показ, пояснення, навчання по частинах (за поділом), виконання вправ в цілому, застосування ігрового та змагального методів.



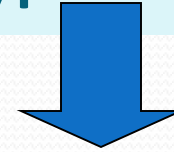
Результати навчання



- РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

РН 8 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.



- РН 11 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
- РН 12 Аналізувати специфіку розвитку фізкультурно-спортивного руху на національному рівні.



A vibrant spring landscape featuring a bright blue sky with wispy white clouds, a lush green field, and a path leading through it. The scene is framed by a wreath of green leaves and yellow flowers on the right and bare, light-colored branches on the left. Two birds are flying in the sky. The text "Будь здоровий!" is overlaid in the center in a bold, red, sans-serif font.

Будь здоровий!

Обирай свідомо!