

Силабус склав

ст.викладач Цигановська Наталія Василівна, завідувач кафедри ФКіЗ

Мова навчання — українська.

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і здоров'я

Протокол № 1 від «21» серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФКіЗ



Н. Цигановська

Декан факультету
хореографічного мистецтва



Б. Колногузенко

1. Загальна інформація про дисципліну

1	Назва дисципліни	Гімнастика
2	Викладач	Цигановська Наталія Василівна
3	Контактні дані викладача (роб.тел., e-meil)	nataliia_tsyhanovska@xdak.ukr.education
4	Статус дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова
5	Рік підготовки	1
6	Семестр	1
7	Лекції (год.)	-
8	Практичні (семінарські, лабораторні) заняття (год.)	30
9	Самостійна робота (год.)	60
10	Індивідуальна робота (год.)	—
11	Кількість кредитів	3
12	Загальна кількість годин	90
13	Види поточного контролю	Поточне опитування, контрольні тестування, гімнастичні комплекси; демонстрація виконаних студентами практичних завдань, виступи на академічному показі.
14	Вид підсумкового контролю	залік

2. Анотація дисципліни

2.1. Місце дисципліни в програмі навчання

«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.

2.2. Пререквізити та постреквізити дисципліни

Здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом із дисципліною «Гімнастика» наступні дисципліни: «Класичний танок», «Вступ до спеціальності», «Біомеханіка хореографічних рухів», що підвищуватиме ефективність засвоєння курсу.

2.3. Мета та предмет курсу: 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.

глибоке вивчення методики викладання гімнастики і озброєння педагогічними знаннями, навичками та вміннями, опанування техніки багатьох різноманітних видів гімнастики.

Предмет вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

2.4. Завдання вивчення дисципліни

- набування необхідних знань, вмінь та навичок з метою використання засобів гімнастики у навчальних установах і хореографічних колективах;
- оволодіння технікою виконання та методикою проведення гімнастичних вправ та комплексів вправ;
- формування та вдосконалення професійно-педагогічних навичок і вмінь з проведення різновидів стройових, загально-розвиваючих, прикладних вправ;
- набування необхідних знань, вмінь та навичок з метою використання засобів гімнастики для розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей хореографів.
- методичними особливостями проведення ранкової та виробничої гімнастики;
- особливостями підбору вправ та методикою складання комплексів РГГ та ВГ;

2.5. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни.

Серед загальних компетентностей, які формуються в процесі вивчення навчальної дисципліни:

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

Серед професійних компетентностей:

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

2.6. Результати навчання:

- очікувані результати навчання з дисципліни «Гімнастика»:

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);

- вміти: самостійно та вільно виконувати гімнастичні вправи з розвитку фізичних якостей; використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосовувати їх у процесі підготовки до тестування; самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань; демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення; фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму.

- 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; обґрунтування власної думки щодо дискусійних проблем з термінології гімнастики та впливу гімнастичних вправ у розвідку хореографічних здібностей.

3. Політика дисципліни

3.1. Політика виставлення оцінок

Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента– до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент– може бути не допущений до підсумкового контролю (заліку), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;

Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та– підсумкового контролю;

Студент має брати активну участь на практичних заняттях;–

Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами,– зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;

Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;– Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними– пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань– поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг– тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему

не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;

3.2. Політика академічної поведінки та доброчесності

Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку— навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

4. Теми навчальної дисципліни

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 напівприсіді та присіді, гострий, високий кроки та їх поєднання з рухами тулубом, руками, головою;

– стрибки поштовхом двома, однією ногою, скачки, стрибки, стрибки в присіді 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.

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.

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.

Тема 10. «Стрейтчинг»

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

Тема 11. Напівакробатичні 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). Сійки на лопатках з перекатом назад. Утримання сійки на лопатках ноги нарізно, без допомоги руками. Сійка на передпліччях. Сійка на голові. Сійки 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 зупинитися 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.

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	5		2			3	4		2			2

вправи на вдосконалення рухової активності											
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 з	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

5. 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	1

	створення гімнастичних термінів	
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

6. 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

7. Вимоги викладача

Організатором і керівником роботи студентів повинен бути викладач. Він підбирає гімнастичні комплекси та вправи для самостійних занять, визначає елементи техніки виконання для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради. Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні

навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися гімнастикою, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки. Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період; керує руховою діяльністю, але й діяльність студентів як на заняттях, так і в поза навчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення.

8. Методи контролю

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

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування												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; 15 пар — до 30 балів
- виконання практичного завдання — 3-5; 6 практичних завдань — до 30 балів
- складання гімнастичних комплексів — 4-8; 4 комплекси — до 30 балів

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
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Навчальний посібник;
2. Робоча програма. Силабус;
3. Збірка тестових та контрольних завдань для поточного оцінювання навчальних досягнень студентів.
4. Засоби підсумкового контролю (вимоги до академічного показу)

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Нельсон, Арнольд Анатомия упражнений на растяжку [Электронный 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 література

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. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / [авт.-сост. Т. Ю. Амосова]. — М. : Рипол классик, 2007. — 64 с.
10. Левин, Михаил Владимирович Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. — М. : Terra-Спорт, 2001. — 96 с.
11. 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.

Інформаційні ресурси

- 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.