

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
(найменування центрального органу управління освітою, власник)

Кафедра гімнастики

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри гімнастики

_____ Борисова Ю.Ю.

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту (гімнастика художня)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань **01 Освіта**

спеціальності **017 фізична культура і спорт**

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація **тренерсько-викладацька діяльність**

Освітньо-кваліфікаційний рівень **бакалавр**

Факультет «Фізична культура і спорт», денна форма навчання

Дніпро – 2018_ рік

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту для здобувачів вищої освіти які навчаються за спеціалізацією «Тренерсько-викладацька діяльність», ОКР бакалавр.

„____” _____, 20__ року - 24 с.

Розробник:

Борисова Ю.Ю. к.фіз.вих., доцент кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Завідувач кафедри гімнастики

(підпис)

Борисова Ю.Ю.
(прізвище та

ініціали)

“ ____ ” _____ 20__ року

Схвалено науково-методичною радою ПДАФКіС за спеціалізацією «Тренерсько-викладацька діяльність», ОКР бакалавр

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

“ ____ ” _____ 20__ року

Голова

(підпис)

Афанасьєв С.М.
(прізвище та ініціали)

Ó _____, 20__ рік

Ó _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <u>15</u>	Галузь знань <u>01 «освіта»</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність 017 «фізична культура і спорт» <u>культура і спорт»</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів <u>15</u>	Спеціальність (професійне спрямування): 017 «фізична культура і спорт» Спеціалізація «Тренерсько-викладацька діяльність»	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		1-4-й	0-й
Загальна кількість годин - 450		Семестр	
		1-8-й	0-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 326 год. самостійної роботи студента – 141 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		64 год.	0 - год.
		Практичні, семінарські	
		262 год.	0 - год.
		Лабораторні	
		0 - год.	0 - год.
		Самостійна робота	
141 год.	0 - год.		
Індивідуальні завдання: 0 - год.			
Вид контролю: - залік (1,3,5,6 семестр), - екзамен (I, II і IV курси)			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 2,31 тобто 326:141 год.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета опанування науково змісту теорії і методики викладання обраного виду спорту (гімнастика художня)

Завдання

- оволодіти системою знань про розвиток і становлення гімнастики художньої, як виду спорту в Україні і на міжнародній арені; основні положення теорії гімнастики художньої: термінологія, класифікація вправ тощо; змагання та змагальна діяльність: класифікація, характеристика та способи проведення, специфіка змагальної діяльності в окремих видах художньої гімнастики; організація і проведення показових виступів з елементами художньої гімнастики;

- опанувати методиками навчання елементам в окремих видах багатоборства в гімнастиці художній з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання вправ, формами організації навчально-тренувальної роботи, засобами і методами тренування спортсменок, побудовою тренувального процесу в гімнастиці художній: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики;

- формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору спортсменок в художній гімнастиці; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ); контроль та облік підготовки спортсменок в художній гімнастиці; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменок гімнасток; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці спортсменок в художній гімнастиці; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні основи теорії художньої гімнастики, історію розвитку і сучасний стан художньої гімнастики. Загальну та спеціальну гімнастичну термінологію, класифікацію, техніку виконання і методику навчання вправам художньої гімнастики: без предмету та з предметами;

- теоретичні основи тренування в художній гімнастиці; особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Специфічні принципи спортивного тренування. зміст і методи видів підготовки в художній гімнастиці (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики в художній гімнастиці.

- основи планування тренувального процесу; прогнозування спортивних результатів; документи планування та обліку в художній гімнастиці. Методи, організацію та проведення науково-дослідної роботи в художній гімнастиці;

вміти:

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;

- розробити програму комплексних змагань, скласти календар змагань та розробити "Положення" про змагання; сформувати суддівську колегію і оргкомітет з проведення змагань;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії. Розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначати завдання навчання, з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії.

- розробити мету і завдання дослідження; адекватно до мети і завдання дослідження підібрати досліджуваних і методи дослідження

- будувати процес спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, програмовими та нормативними основами освіти, фізичного виховання і спорту. Ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу фізичного виховання і спортивного тренування;

- досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування; визначити структуру фізичної підготовленості в гімнастиці художній; визначити рівень розвитку в фізичних якостей окремого спортсмена та оцінити його у відповідності із програмою підготовки та віковими нормативами визначити структуру допоміжної, спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці; враховуючи методичні принципи побудови процесу спортивного тренування та закономірності розвитку фізичних якостей, визначити співвідношення та послідовність розвитку різних фізичних якостей в окремому занятті та мікро- (мезо-, макро-) циклі підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни Перший курс

Змістовий модуль 1

Загальні основи теорії художньої гімнастики.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Характеристика гімнастики художньої – як виду спорту.

Тема 2. Історія розвитку гімнастики художньої. Сучасний рівень спортивної майстерності українських та закордонних гімнасток.

Тема 3. Загальна та спеціальна гімнастична термінологія. Форми запису.

Змістовий модуль 2.

Основи техніки виконання елементів без предмета і з предметами в художній гімнастиці.

Тема 4. Класифікація вправ художньої гімнастики без предмету та з предметами.

Тема 5. Структура гімнастичних рухів. Підготовчі дії, основні, завершуючі. Основні характеристики техніки: кінетичні, динамічні та ритмічні.

Змістовий модуль 3.

Організація і проведення змагань з художньої гімнастики.

Тема 6. Особливості суддівства індивідуальних і групових композицій, з предметом та без

Тема 7. Розрядні вимоги до композицій гімнасток різної кваліфікації.

Тема 8. Проблеми експертної оцінки виступів гімнасток

Змістовий модуль 4.

Змагання та змагальна діяльність гімнасток.

Тема 9. Значення змагань у системі підготовки спортсменів. Календар змагань залежно від етапу багаторічної підготовки.

Тема 10. Класифікація, характеристика і способи проведення змагань.

Тема 11. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівські документи.

Змістовий модуль 5.

Техніко-тактичні дії в художній гімнастиці .

Тема 12. Види занять. Організація і проведення занять у художній гімнастиці.

Тема 13. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменок у гімнастиці.

Тема 14. Особливості підготовки спортивно-масових виступів.

Другий курс

Змістовий модуль 6.

Методика навчання техніко-тактичним діям у художній гімнастиці.

Тема 15. Принципи, етапи і методи навчання вправам художньої гімнастики

Тема 16. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам без предмета. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.

Тема 17. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам з предметами. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.

Змістовий модуль 7.

Методика тренування спортсменок у гімнастиці художній.

Тема 18. Методи спортивної підготовки в художній гімнастиці.

Тема 19. Методи, які направлені на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.

Змістовий модуль 8.

Методика тренування спортсменок у гімнастиці художній.

Тема 20. Види підготовки. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки.

Тема 21. Особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Специфічні принципи спортивного тренування.

Тема 22. Методика складання змагальних композицій гімнасток різної кваліфікації.

Змістовий модуль 9.

Організація науково-дослідної роботи в художній гімнастиці.

Тема 23. Ключові аспекти науково-дослідної роботи. Стратегія і методи наукових досліджень. Структура і зміст розділів дослідницьких робіт.

Тема 24. Робота з літературою. Правила складання літературного обзору та бібліографічного обзору.

Третій курс**Змістовий модуль 10.**

Види підготовки в гімнастиці художній.

Тема 25. Гнучкість, її види та методика розвитку.

Тема 26. Методика та засоби розвитку сили.

Тема 27. Методика та засоби розвитку витривалості.

Тема 28. Методика та засоби розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.

Змістовий модуль 11.

Види підготовки в гімнастиці художній.

Тема 29. Методика та засоби розвитку спритності.

Тема 30. Психологічна підготовка в художній гімнастиці.

Тема 31. Тактична підготовки в художній гімнастиці

Змістовий модуль 12.

Види підготовки в гімнастиці художній.

Тема 32. Музично-рухова підготовка гімнасток.

Тема 33. Хореографічна підготовка.

Тема 34. Інтегральна підготовка.

Четвертий курс**Змістовий модуль 13.**

Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці.

Тема 35. Мета та завдання відбору. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 36. Планування тренувального процесу. Модельна характеристика спортсмена залежно від виду багатоборства.

Тема 37. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці.

Змістовий модуль 14.

Особливості засобів відновлення та підвищення роботоздатності спортсменок в художній гімнастиці.

Тема 38. Класифікація засобів відновлення. Загальні принципи використання засобів відновлення. Спеціалізоване харчування.

Тема 39. Особливості тренувального процесу жінок у художній гімнастиці.

Тема 40. «Допінг». Його вплив на процеси відновлення та особливості застосування у художній гімнастиці

Змістовий модуль 15.

Науково-дослідна робота.

Тема 41. Контроль фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 42. Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 43. Основні методи досліджень в художній гімнастиці. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	сем	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Перший курс						
Змістовий модуль 1						
Загальні основи теорії художньої гімнастики.						
Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Характеристика гімнастики художньої – як виду спорту.	4	2	2			
Тема 2. Історія розвитку гімнастики художньої. Сучасний рівень спортивної майстерності українських та закордонних гімнасток.	10	2	2		2	4
Тема 3. Загальна та спеціальна гімнастична термінологія. Форми запису.	16	2	8		2	4
Разом за змістовим модулем 1	30	6	12	0	4	8
Змістовий модуль 2						
Основи техніки виконання елементів без предмета і з предметами в художній гімнастиці.						
Тема 4. Класифікація вправ художньої гімнастики без предмету та з предметами.	12	2	6			4
Тема 5. Структура гімнастичних рухів. Підготовчі дії, основні, завершуючі. Основні характеристики техніки: кінетичні, динамічні та ритмічні.	18		4		2	12
Разом за змістовим модулем 2	30	2	10	0	2	16
Змістовий модуль 3						
Організація і проведення змагань з художньої гімнастики						
Тема 6. Особливості суддівства індивідуальних і групових композицій, з предметом та без предмета.	18		8		2	10
Тема 7. Розрядні вимоги до композицій гімнасток різної кваліфікації.	8	2	2			4
Тема 8. Проблеми експертної оцінки виступів гімнасток.	4	2	2			
Разом за змістовим модулем 3	30	4	12	0	0	14

Змістовий модуль 4						
Змагання та змагальна діяльність гімнасток.						
Тема 9. Значення змагань у системі підготовки спортсменів. Календар змагань залежно від етапу багаторічної підготовки.	14	2	6		2	4
Тема 10. Класифікація, характеристика і способи проведення змагань.	12	2	4		2	4
Тема 11. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівські документи.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4	30	4	14	0	4	8
Змістовий модуль 5						
Техніко-тактичні дії в художній гімнастиці .						
Тема 12. Види занять. Організація і проведення занять у художній гімнастиці.	10	2	4		2	2
Тема 13. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменок у гімнастиці.	6		4			2
Тема 14. Особливості підготовки спортивно-масових виступів.	14	2	4		2	6
Разом за змістовим модулем 5	30	4	12	0	4	10
Усього годин	150	20	60	0	14	56
Другий курс						
Змістовий модуль 6						
Методика навчання техніко-тактичним діям у художній гімнастиці.						
Тема 15. Принципи, етапи і методи навчання вправам художньої гімнастики	6	4			2	
Тема 16. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам без предмета. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	16		6		2	8
Тема 17. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам з предметами. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	8		6		2	
Разом за змістовим модулем 6	30	4	12	0	6	8
Змістовий модуль 7						
Методика тренування спортсменок у гімнастиці художній.						

Тема 18. Методи спортивної підготовки в художній гімнастиці.	16	4	6			6
Тема 19. Методи, які направлені на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.	14		8			6
Разом за змістовим модулем 7	30	4	14	0	0	12
Змістовий модуль 8 Методика тренування спортсменок у гімнастиці художній.						
Тема 20. Види підготовки. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки.	10	4	4			2
Тема 21. Особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Специфічні принципи спортивного тренування.	6	2	2		2	
Тема 22. Методика складання змагальних композицій гімнасток різної кваліфікації.	14	2	8			4
Разом за змістовим модулем 8	30	8	14	0	2	6
Змістовий модуль 9. Організація науково-дослідної роботи в художній гімнастиці.						
Тема 23. Ключові аспекти науково-дослідної роботи. Стратегія і методи наукових досліджень. Структура і зміст розділів дослідницьких робіт.	10	4	4			2
Тема 24. Робота з літературою. Правила складання літературного огляду та бібліографічного огляду.	20		16			4
Разом за змістовим модулем 9	30	4	20	0	0	6
Усього годин	120	20	60	0	8	32
Третій курс						
Змістовий модуль 10. Види підготовки в гімнастиці художній.						
Тема 25. Гнучкість, її види та методика розвитку.	10	2	6		2	
Тема 26. Методика та засоби розвитку сили.	8	2	4		2	
Тема 27. Методика та засоби розвитку витривалості.	6		4		2	

Тема 28. Методика та засоби розвитку швидкості та швидко-силових якостей.	6		4		2	
Разом за змістовим модулем 10	30	4	18	0	8	0
Змістовий модуль 11. Види підготовки в гімнастиці художній.						
Тема 29. Методика та засоби розвитку спритності.	12	2	8		2	
Тема 30. Психологічна підготовка в художній гімнастиці.	10		8		2	
Тема 31. Тактична підготовки в художній гімнастиці	8		6		2	
Разом за змістовим модулем 11	30	2	22	0	6	0
Змістовий модуль 12. Види підготовки в гімнастиці художній.						
Тема 32. Музично-рухова підготовка гімнасток.	10		8		2	
Тема 33. Хореографічна підготовка.	12	4	6		2	
Тема 34. Інтегральна підготовка.	8	2	4		2	
Разом за змістовим модулем 12	30	6	18	0	6	0
Усього годин	90	12	58	0	20	0
Четвертий курс						
Змістовий модуль 13 Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці						
Тема 35. Мета та завдання відбору. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки.	10	4	2			4
Тема 36. Планування тренувального процесу. Модельна характеристика спортсмена залежно від виду багатоборства.	10	2	4			4
Тема 37. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці	10		4		2	4
Разом за змістовим модулем 13	30	6	10	0	2	12
Змістовий модуль 14. Особливості засобів відновлення та підвищення роботоздатності спортсменок в художній гімнастиці.						
Тема 38. Класифікація засобів	12	2	4			6

відновлення. Загальні принципи використання засобів відновлення. Спеціалізоване харчування.						
Тема 39. Особливості тренувального процесу жінок у художній гімнастиці.	10	2	4			4
Тема 40. «Допінг». Його вплив на процеси відновлення та особливості застосування у художній гімнастиці	8		4			4
Разом за змістовим модулем 14	30	4	12	0	0	14
Змістовий модуль 15 Науково-дослідна робота						
Тема 41. Контроль фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	10	2	4			4
Тема 42. Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	8		6			2
Тема 43. Основні методи досліджень в художній гімнастиці. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.	12		6		2	4
Разом за змістовим модулем 15	30	2	16	0	2	10
Усього годин	90	12	38	0	4	36
Загальна кількість годин	450	64	216	0	46	124

5. Теми практичних занять Перший курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Характеристика гімнастики художньої – як виду спорту.	2
2	Тема 2. Історія розвитку гімнастики художньої. Сучасний рівень спортивної майстерності українських та закордонних гімнасток.	2
3	Тема 3. Загальна та спеціальна гімнастична термінологія. Форми запису.	8
4	Тема 4. Класифікація вправ художньої гімнастики без предмету та з предметами.	6
5	Тема 5. Структура гімнастичних рухів. Підготовчі дії, основні, завершуючи. Основні характеристики техніки: кінетичні, динамічні та ритмічні.	4
6	Тема 6. Особливості суддівства індивідуальних і групових композицій, з предметом та без предмета.	8
7	Тема 7. Розрядні вимоги до композицій гімнасток різної кваліфікації.	2
8	Тема 8. Проблеми експертної оцінки виступів гімнасток.	2
9	Тема 9. Значення змагань у системі підготовки спортсменів. Календар змагань залежно від етапу багаторічної підготовки.	6
10	Тема 10. Класифікація, характеристика і способи проведення змагань.	4
11	Тема 11. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівські документи.	4
12	Тема 12. Види занять. Організація і проведення занять у художній гімнастиці.	4
13	Тема 13. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменок у гімнастиці.	4
14	Тема 14. Особливості підготовки спортивно-масових виступів.	4

Другий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 16. Особливості навчання базовим та профілюючим елементам без предмета. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	6
2	Тема 17. Особливості навчання базовим та профілюючим елементам з предметами. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	6
3	Тема 18. Методи спортивної підготовки в художній гімнастиці.	6
4	Тема 19. Методи, які направлені на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.	8
5	Тема 20. Види підготовки. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки.	4
6	Тема 21. Особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Специфічні принципи спортивного тренування.	2

7	Тема 22. Методика складання змагальних композицій гімнасток різної кваліфікації.	8
8	Тема 23. Ключові аспекти науково-дослідної роботи. Стратегія і методи наукових досліджень. Структура і зміст розділів дослідницьких робіт.	4
9	Тема 24. Робота з літературою. Правила складання літературного обзору та бібліографічного обзору.	16

Третій курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 25. Гнучкість, її види та методика розвитку.	6
2	Тема 26. Методика та засоби розвитку сили.	4
3	Тема 27. Методика та засоби розвитку витривалості.	4
4	Тема 28. Методика та засоби розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.	4
5	Тема 29. Методика та засоби розвитку спритності.	8
6	Тема 30. Психологічна підготовка в художній гімнастиці.	8
7	Тема 31. Тактична підготовки в художній гімнастиці	6
8	Тема 32. Музично-рухова підготовка гімнасток	8
9	Тема 33. Хореографічна підготовка.	6
10	Тема 34. Інтегральна підготовка.	4

Четвертий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 35. Мета та завдання відбору. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки.	2
2	Тема 36. Планування тренувального процесу. Модельна характеристика спортсмена залежно від виду багатоборства.	4
3	Тема 37. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці	4
4	Тема 38. Класифікація засобів відновлення. Загальні принципи використання засобів відновлення. Спеціалізоване харчування.	4
5	Тема 39. Особливості тренувального процесу жінок у художній гімнастиці.	4
6	Тема 40. «Допінг». Його вплив на процеси відновлення та особливості застосування у художній гімнастиці	4
7	Тема 41. Контроль фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	4
8	Тема 42. Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	6
9	Тема 43. Основні методи досліджень в художній гімнастиці. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.	6

6. Теми семінарських занять

Перший курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Історія розвитку гімнастики художньої. Сучасний рівень спортивної майстерності українських та закордонних гімнасток.	2
2	Тема 3. Загальна та спеціальна гімнастична термінологія. Форми запису.	2
3	Тема 5. Структура гімнастичних рухів. Підготовчі дії, основні, завершуючі. Основні характеристики техніки: кінетичні, динамічні та ритмічні.	2
4	Тема 7. Особливості суддівства індивідуальних і групових композицій, з предметом та без предмета.	2
5	Тема 9. Значення змагань у системі підготовки спортсменів. Календар змагань залежно від етапу багаторічної підготовки.	2
6	Тема 10. Класифікація, характеристика і способи проведення змагань.	2
7	Тема 12. Види занять. Організація і проведення занять у художній гімнастиці.	2
8	Тема 14. Особливості підготовки спортивно-масових виступів.	2

Другий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 15. Принципи, етапи і методи навчання вправам художньої гімнастики	2
2	Тема 16. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам без предмета. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	2
3	Тема 17. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам з предметами. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	2
4	Тема 22. Особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі занять з художньої гімнастики. Специфічні принципи спортивного тренування.	2

Третій курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 25. Гнучкість, її види та методика розвитку.	2
2	Тема 26. Методика та засоби розвитку сили.	2
3	Тема 27. Методика та засоби розвитку витривалості.	2
4	Тема 28. Методика та засоби розвитку швидкості та швидкокісно-силових якостей.	2
5	Тема 29. Методика та засоби розвитку спритності.	2
6	Тема 30. Психологічна підготовка в художній гімнастиці.	2
7	Тема 31. Тактична підготовки в художній гімнастиці	2
8	Тема 32. Музично-рухова підготовка гімнасток	2
9	Тема 33. Хореографічна підготовка.	2
	Тема 34. Інтегральна підготовка.	2

Четвертий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 37. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці	2
2	Тема 43. Основні методи досліджень в художній гімнастиці. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.	2

8. Самостійна робота

Перший курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 2. Історія розвитку гімнастики художньої. Сучасний рівень спортивної майстерності українських та закордонних гімнасток.	4
2	Тема 3. Загальна та спеціальна гімнастична термінологія. Форми запису.	4
3	Тема 4. Класифікація вправ художньої гімнастики без предмету та з предметами.	4
4	Тема 5. Структура гімнастичних рухів. Підготовчі дії, основні, завершуючі. Основні характеристики техніки: кінетичні, динамічні та ритмічні.	12
5	Тема 7. Особливості суддівства індивідуальних і групових композицій, з предметом та без предмета.	10
6	Тема 8. Розрядні вимоги до композицій гімнасток різної кваліфікації.	4
7	Тема 9. Значення змагань у системі підготовки спортсменів. Календар змагань залежно від етапу багаторічної підготовки.	4
8	Тема 10. Класифікація, характеристика і способи проведення змагань.	4
9	Тема 12. Види занять. Організація і проведення занять у художній гімнастиці.	2
10	Тема 13. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменок у гімнастиці.	2
11	Тема 14. Особливості підготовки спортивно-масових виступів.	6

Другий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 16. Особливості навчання базовим та профільюючим елементам без предмета. Методичні прийоми навчання. Помилки, їх попередження.	8
2	Тема 19. Методи спортивної підготовки в художній гімнастиці.	6
3	Тема 20. Методи, які направлені на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.	6

4	Тема 21. Види підготовки. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки.	2
5	Тема 18. Методика складання змагальних композицій гімнасток різної кваліфікації.	4
6	Тема 23. Ключові аспекти науково-дослідної роботи. Стратегія і методи наукових досліджень. Структура і зміст розділів дослідницьких робіт.	2
7	Тема 24. Робота з літературою. Правила складання літературного обзору та бібліографічного обзору.	4

Четвертий курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 35. Мета та завдання відбору. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки.	4
2	Тема 36. Планування тренувального процесу. Модельна характеристика спортсмена залежно від виду багатоборства.	4
3	Тема 37. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у художній гімнастиці	4
4	Тема 38. Класифікація засобів відновлення. Загальні принципи використання засобів відновлення. Спеціалізоване харчування.	6
5	Тема 39. Особливості тренувального процесу жінок у художній гімнастиці.	4
6	Тема 40. «Допінг». Його вплив на процеси відновлення та особливості застосування у художній гімнастиці	4
7	Тема 41. Контроль фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	4
8	Тема 42. Контроль технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.	2
9	Тема 43. Основні методи досліджень в художній гімнастиці. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.	4

9. Індивідуальні завдання

-

10. Методи навчання

1. Словесний - лекції, бесіди, описання, пояснення, вказівки, інструктаж, команди, розпорядження, оцінка, обговорення, переконання.

2. Наочний - показ (викладача або студента), фото, кіно, відеопоказ, модельний, графічний показ. Додатково показ може бути: цілісним, за фрагментами, який імітує вправу, утрируваним, контрастним, різноракурсним.

3. Практичний - цілісний, розчленований, стандартний (однаковий), перемінний (змінний) метод повторення вправи яка вивчається. Для вдосконалення дій використовуються - ігровий, круговий, змагальний прийоми.

4. Допомоги і страхування - фізична допомога викладача, тренажера для фіксування пози, підтримки, підштовхування, підкрутки, проводки.

5. Орієнтирна допомога здійснюється різними обмежувачами, орієнтирами, звуковими сигналами.

6. Ідеомоторний – виконання рухів в думках.

7. Музичний – дозволяє правильно розставити акценти у рухах, підказує час здійснення максимального зусилля і відносного розслаблення м'язів.

11. Методи контролю

- поточний контроль. Види: опитування, тестування, письмові роботи. При поточному контролі під час семінарських занять оцінюванню підлягають: рівень знань студента за відповіддю; активність при обговоренні питань на семінарському занятті та систематичність роботи; експрес-контроль у вигляді тестів, письмових робіт, у т.ч. підсумкового змістовного модульного тестування.

- змістовний модульний контроль. Проводиться на семінарському занятті після вивчення відповідної теми змістовного модуля. Підсумкова кількість балів за тему визначається як сума балів за всіма формами поточного контролю. Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (науковими доповідями, обговореннями, проведенням наукових досліджень), додатково можуть отримати протягом семестру 10 балів.

- підсумковий (семестровий) контроль. Кожен змістовний модуль завершується підсумковим тестуванням (контролем) у формі заліку (1, 3, 5, 6 семестр) та екзамену (2, 4 і 8 семестри) підсумкове тестування максимально може бути оцінено у 10 балів. За результатами кожного року навчання студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною шкалою, що розраховується як сума набраних балів за кожний змістовний модуль. Загальна оцінка за дисципліну розраховується як середньозважене оцінок: за кожен рік навчання та років навчання. Студенти отримують оцінку відповідно до порядку переведення рейтингових показників ECTS.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Перший курс

Осінній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота								залік
Змістовний модуль	ЗМ 1			ЗМ 2		ЗМ 3			Серед.аріф. 100б.
Тема	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Макс. кіл-ть балів	20	20	20	25	25	25	20	25	
Сам.раб., бали		20	20	25	25	10	10	10	
Оцінка за ЗМ, бали	100			100		100			

Літній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота						екзамен	сума
Змістовний модуль	ЗМ 4			ЗМ 5			40	100
Тема	T9	T10	T11	T12	T13	T14		
Макс. кіл-ть балів	10	10	10	10	10	10		
Сам.раб., бали	10	10	10	10	10	10		
Оцінка за ЗМ, бали	60			60				

Другий курс

Осінній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота					залік
Змістовний модуль	ЗМ 6			ЗМ 7		Серед.аріф. 100б.
Тема	T15	T16	T17	T18	T19	
Макс. кіл-ть балів	25	25	25	25	25	
Сам.раб., бали		25		25	25	
Оцінка за ЗМ, бали	100			100		

Літній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота					екзамен	сума
Змістовний модуль	ЗМ 8			ЗМ 9		40	100
Тема	T20	T21	T22	T23	T24		
Макс. кіл-ть балів	15	15	15	15	15		
Сам.раб., бали		15		15	15		
Оцінка за ЗМ, бали	60			60			

Третій курс

Осінній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота							залік
Змістовний модуль	ЗМ 10				ЗМ 11			Серед.аріф 100
Тема	T25	T26	T27	T28	T29	T30	T31	
Макс. кіл-ть балів	25	25	25	25	30	35	35	
Оцінка за ЗМ, бали	100				100			

Літній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота			залік
Змістовний модуль	ЗМ 12			Серед.аріф. 100
Тема	T32	T33	T34	
Макс. кіл-ть балів	35	35	30	
Оцінка за ЗМ, бали	100			

Четвертий курс

Осінній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота			залік
Змістовний модуль	ЗМ 13			Серед.аріф. 100
Тема	T35	T36	T37	
Макс. кіл-ть балів	15	15	20	
Сам.раб., бали	15	15	20	
Оцінка за ЗМ, бали	100			

Літній семестр

	Поточне тестування та самостійна робота						екзамен	сума
Змістовний модуль	ЗМ 14			ЗМ 15			40	100
Тема	T38	T39	T40	T41	T42	T43		
Макс. кіл-ть балів	10	10	10	10	10	10		
Сам.раб., бали	10	10	10	10	10	10		
Оцінка за ЗМ, бали	60			60				

Форми поточного контролю

- Опитування.
- Складання планів – конспектів за завданням викладача.
- Виконання практичних завдань у якості тренера.

- Виконання науково-дослідної роботи.
- Тестування.
- Залік.
- Екзамен.

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
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки, тощо.
2. Мультимедійні засоби.
3. Таблиці.
4. Плакати.
5. Відеофільми.

14. Рекомендована література

14.1 Базова

1. Белокопытова Ж.А. Художественная гимнастика: Поурочная программа обучения упражнениям без предмета и с предметами / Ж.А.Белокопытова. – К, 1989. – 26 с.

2. Борисова Ю. Ю., Єрьоміна Н.В. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років - Методичні рекомендації. - Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. – 36с.

3. Борисова Ю.Ю. Загальні положення правил змагань у художній гімнастиці – Дніпро: 2017. – 20 с.

4. Борисова Ю.Ю. Загальні основи навчання вправам художньої гімнастики - методичні рекомендації. - Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2012. – 48с.
5. Борисова Ю.Ю. Підготовка та проведення змагань з гімнастики художньої : [навч. посібник] - Дніпропетровськ : Інновація, 2016. – 86 с.
6. Борисова Ю.Ю. Робочий зошит з організаційно-тренерської практики - Дніпро: 2018. – 84 с.
7. Борисова Ю.Ю., Васильєва Л.В. Методика розвитку гнучкості з урахуванням асиметрії рухів у художній гімнастиці - Методичні рекомендації. - Дніпропетровськ: Вид-во «Стандарт-сервис», 2013. – 50с.
8. Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях в художественной гимнастике: Методические рекомендации. – К. – 1995. – 54с.
9. Овчинникова Н.А. Упражнения без предмета как специальный раздел в художественной гимнастике: Методические разработки / Н.А. Овчинникова, В.Ю. Бирюк. - К. - 1998. – 24 с.
10. Художественная гимнастика: Правила судейства. – ФИЖ, 2016. - 130 с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей, студентов институтов физической культуры под ред. Карпенко Л.А. – М. - 2003. - 482 с.

14.2 Допоміжна

1. Архипова Ю.А. Исследование специальных способностей гимнасток к манипулятивной деятельности с предметами / Ю.А.Архипова, Л.А.Карпенко // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. – М.: РГАФК, 1998, - 3 т.
2. Вишнякова С.В. Упражнения с предметами: Учебно- методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 46с.
3. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие. – СПб. – 2002. – 23 с.
4. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб., - 2000. – 40 с.
5. Плешкань А.В. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: Учебное пособие. – М.: Педагогика, 1999. – 71 с.
6. Чикалова Г.А. Спортивная хореография: Учебно- методическое пособие. – Волгоград. – 2003. – 35 с.
7. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Учебно- методическое пособие. – Волгоград. – 2002. – 25 с.
8. Шевчук Н.А. Базовая подготовка гимнасток на начальном этапе тренировки групповых упражнений / Н.А. Шевчук // Подготовка спортивного резерва и здоровье. – Волгоград. – 1998. - 13 с.

9. Шевчук Н.А. Обучение юных гимнасток двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях на этапе начальной подготовки: Учебное пособие. – Волгоград. – 2003. – 32 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Рекомендована література.
2. Internet – виртуальні (сітьові електронні) бібліотеки, журнали, форуми з дисципліни.