

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

Т. В. Бондаренко

**ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ КЕРУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для практичних занять з дисциплін

«Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю»

(для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії)

Харків – ХНАМГ – 2009

Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю. Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Укл.: Бондаренко Т.В. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 44 с.

Укладач: Т.В. Бондаренко

Рецензент: професор ХНАМГ, канд. техн. наук, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Клочко В. М.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 6 від 21.01. 2009 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Загальна характеристика програми курсу «Спорт: художня гімнастика».....	5
2. Загальні положення організації навчальних занять.....	6
3. Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: художня гімнастика».....	9
3. 1. Орієнтовний розподіл обсягу навчальної роботи студента за видами навчальної роботи.....	9
3. 2. Зміст модулів курсу.....	15
3. 3. Навчально-методичні вимоги до вивчення курсу	20
4. Форми й види контролю, система оцінювання.....	21
5. Орієнтовні теми за видами підготовки студенток відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики.....	28
6. Критерії оцінки і графіки виконання залікових вимог.....	33
7. Орієнтовні завдання для індивідуальної та самостійної роботи.....	38
Список літератури	42

ВСТУП

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного, соціального здоров’я й успіхи у виробничій діяльності. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання у рамках системи освіти.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою підготовки спеціаліста відповідного рівня і профілю. Зміст даної дисципліни включає перш за все досягнення природничих наук (біології, біохімії, анатомії і фізіології людини, гігієни, медицини), технічних наук (біомеханіки, кібернетики). У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу, такими як світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн та ін. Фізичне виховання - єдина вузівська дисципліна, що має свою окрему потужну державну директивну базу, яка, на жаль, часто не використовується за призначенням.

Соціальне замовлення суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров’я, який був би конкурентоспроможним на міжнародному ринку праці, обумовлює актуальність впровадження нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів, зокрема, належать „Керування професійною працездатністю”, «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Спорт: художня гімнастика» та ін., що впроваджені в деяких вузах України.

У цій роботі здійснена спроба навчити студенток інтегрованому підходу до забезпечення оптимального рівня свого професійного здоров’я, використовуючи засоби художньої гімнастики.

1. Загальна характеристика програми курсу «Спорт: художня гімнастика»

Програма курсу «Спорт: художня гімнастика» базується на концептуальних засадах Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, Цільової комплексної програми “Фізична культура – здоров’я нації”, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах Міністерств і відомств України. Орієнтирами професійної спрямованості програми є освітньо-кваліфікаційні характеристики підготовки фахівців певних галузей за конкретними спеціальностями.

У навчальному процесі використовується кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з усіх дисциплін, у тому числі з фізичного виховання. Вона ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання та змістових освітніх одиниць – залікових кредитів. Українська КМСОНП відповідає вимогам Болонської декларації.

Модуль (36 годин) – завершена частина освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики, державної атестації), що реалізується відповідними формами навчального процесу.

Кредитний модуль – навчальна дисципліна, навчальний курс. Кредитний модуль складається з кількох змістових модулів, що мають спільні цілі й завдання, які досягаються різними засобами.

Змістовий модуль – це система навчальних елементів, що поєднані між собою за ознакою відповідності певному навчальному об’єкту. У нашому випадку змістовий модуль – це складова кредитного модулю, одна з яких - спортивна спеціалізація (наприклад, художня гімнастика).

Блоки – це окремі розділи модулю, що складаються з кількох тем і розкривають зміст модулю.

Заліковий кредит – це одиниця виміру навчального навантаження, необхідного для засвоєння змістових модулів або блоку змістових модулів.

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами, методами фізичної культури;
- знання основ професійної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- виконання нормативів професійної психофізичної підготовки та ін.

Робоча програма, для допомоги виконання якої призначені ці дидактичні матеріали, укладена на основі СВО ХНАМГ ПНД «Фізичне виховання» (2006 р.) і «Управління професійною працездатністю» (2007 р.), Навчальної програми для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (затверджено наказом МОН України 14. 11. 2003 р. № 757).

2. Загальні положення організації навчальних занять

Заняття з курсу «Спорт: художня гімнастика» в рамках дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» проводяться відповідно до “Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти” (додаток 2, пункт 4 “Організація занять із студентами”).

Для проведення практичних занять студенти розподіляються по навчальних відділеннях (основне, спеціальне і спортивне). Розподіл здійснюється на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості, інтересів студентів.

В основне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійної фізичної підготовки (ПФП), управління професійною працездатністю (УПП) і в групи з різних видів спорту.

Студентів підготовчої медичної групи доцільно об'єднувати в окремі групи ЗФП і ПФП.

У спеціальне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. У цьому випадку навчальні групи комплектують за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної і методичної підготовки.

Для студентів, які перенесли гострі захворювання, на кафедрі фізичного виховання або в студентській поліклініці створюють групи фізичної реабілітації і лікувальної фізичної культури. Залікові вимоги для студентів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

У спортивне навчальне відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток і фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту. Кількість і спортивна спеціалізація навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і кадрових можливостей.

Протягом періоду навчання в Академії студенти основного й спортивного відділень мають право вільного вибору виду спорту і навчальної групи. Перехід з одного відділення в інше відбувається в установленому кафедрою порядку.

Студенти спортивного відділення, які підвищують свою майстерність за межами Академії, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

З одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись в будь-який час навчального року.

Добре підготовлені студенти усіх навчальних відділень з дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком з використанням навчальних і позанавчальних форм занять. У цьому випадку студент зобов'язаний подати на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх з

куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

Згідно з діючими нормативними документами, навчальні заняття з фізичного виховання (аудиторні й самостійні) в навчальних відділеннях проводяться протягом усього періоду навчання у Академії в обсязі не менше 4-х годин на тиждень (за винятком випускного семестру). При цьому достатня кількість годин повинна приділятися насамперед, оволодінню базовим компонентом фізичного виховання. За бажанням студенти можуть обрати для вивчення запропонований кафедрою елективний компонент навчання (форми занять, модулі, блоки, теми). Обсяг навчальних занять у навчальних відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивно-технічної підготовки і бажання студентів за рахунок факультативних форм занять.

Теоретична підготовленість студентів перевіряється і оцінюється відповідно до змісту навчальної програми за результатами відповіді студента у формі співбесіди або тестування, написання і захисту реферату, виступу з доповіддю на студентській науковій конференції і т. ін.

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Із запланованого розділу методичної підготовки виконують 2 - 3 завдання.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Спортивно-технічна підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами спортивних змагань з обраного виду спортивної спеціалізації.

Приймання нормативів організується і проводиться згідно з Положенням про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість. Якщо по одному із зазначених розділів отримана незадовільна оцінка, то з дисципліни “Фізичне виховання” виставляється загальна оцінка “незадовільно” (Наказ Міністерства освіти України «Положення про заліки з фізичного виховання»).

Навчальний процес з фізичного виховання у Академії здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, методичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Форми позанавчальних занять з фізичного виховання:

- заняття у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи,
- заняття протягом дня із забезпечення працездатності, післяробочого відновлення (рекреації), психорегуляції, корекції.

Основні *види позанавчальних занять*, що використовуються у процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, дні й години здоров'я;
- внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.д.) й зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні) змагання;
- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична й відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікропаузи, заходи після робочого відновлення, супровідні вправи.

3. Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: художня гімнастика»

3.1. Орієнтовний розподіл обсягу навчальної роботи студента за видами навчальної роботи

Мета курсу - сформувати оптимальний рівень професійного здоров'я студенток засобами художньої гімнастики (ХГ).

Завдання вивчення модулів робочої програми:

- формувати стійкі мотивації у дівчат-студенток до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- сформувати систему знань, вмінь, навичок з художньої гімнастики, необхідних для життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного фізичного виховання;

- зміцнювати здоров'я дівчат-майбутніх матерів, забезпечити профілактику захворювань;
- забезпечити набуття необхідних рухових умінь і навичок, необхідних для засвоєння масових розрядів з художньої гімнастики;
- формувати естетичну, музичну, рухову культуру студенток;
- розвивати творчі здібності, навички лідера-організатора, провідні якості керівника;
- виконати державні тести на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм спеціаліста відповідного профілю.

Розподіл навчального часу на різні форми занять

Назва курсу дисципліни «Фізичне виховання»	Спрямованість курсу	Рік навчання	Семестр	Обсяг годин			Усього кредитів за семестр	Залік	
				Усього годин за семестр	Форма занять				
					Аудит.	Само- стійні			
„Спорт: художня гімнастика” (за вибором)	Соціально- культурологічний	1	1	144	108	36	4,0	+	
			2	112	96	16	3,0	+	
		2	3	144	108	36	4,0	+	
			4	112	96	16	3,0	+	
		3	5	112	96	16	3,0	+	
			6	90	60	30	2,5	+	
		4	7	90	60	30	2,5	+	
		Разом:			804	624	180	22	

Запропонована робоча програма розроблена з урахуванням результатів опублікованих наукових доробок, а також особистих досліджень. Ми виходили з того, що використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати фізіологічно необхідний загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8 - 10 годин на тиждень.

Графік навчального процесу

відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ
на осінній семестр (1-й рік навчання)

Етапи навчального процесу	Год. № нед.	Вересень				Жовтень					Листопад					Грудень				Січень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 - 22
Засоби навчання																				
Теорія	3	3																		
1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільства.																				
2. Олімпійський рух в Україні.																				
Методика	3											3								
Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту																				
Практика																				
Обраний вид спорту	72	3	3	3	3	6	3	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	3	3	
Інші види спорту:	27:																			
Легка атлетика	9		3	3	3															
Гімнастика	6						3	3												
Спортивні і рухливі ігри	6														3	3				
Інструкторська та суддівська практика	6																3	3		
Контроль - підсумковий	3																			3
Усього за семестр годин:	108	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Сесія, канікули

Графік навчального процесу

відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ на весняний семестр (1-й рік навчання)

Етапи навчального процесу	Год. № нед.	Лютий			Березень				Квітень				Травень				Червень		
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Засоби навчання																			
Теорія	3	3																	
1. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.																			
2. Психофізіологічні основи управління поведінкою та фізкультурно-спортивною діяльністю.																			
Методика	3									3									
Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я																			
Практика																			
Обраний вид спорту	57	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	6	3	3	3	
Інші види спорту:	30:																		
Легка атлетика	6														3	3			
Гімнастика	6						3	3											
Спортивні і рухливі ігри	6				3	3													
Інструкторська та суддівська практика	3										3								
Лижна підготовка*	6		3	3															
Плавання*	3											3							
Контроль - підсумковий	3																	3	
Усього за семестр годин:	96	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Сесія

Примітки: * - при наявності погодних і матеріальних умов. За відсутністю умов години розподіляються на обраний вид спорту.

Графік навчального процесу

відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ
на осінній семестр (2-й рік навчання)

Етапи навчального процесу	Год. № нед.	Вересень				Жовтень					Листопад				Грудень				Січень	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 - 22
Засоби навчання																				
Теорія	3	3																		
Історія виникнення і розвитку виду спорту.																				
Методика	3											3								
Основи методики спортивного тренування																				
Практика																				
Обраний вид спорту	72	3	3	3	3	6	3	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	3	3	
Інші види спорту:	27:																			
Легка атлетика	9		3	3	3															
Гімнастика	6						3	3												
Спортивні і рухливі ігри	6														3	3				
Інструкторська та суддівська практика	6																3	3		
Контроль - підсумковий	3																			3
Усього за семестр годин:	108	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Сесія, канікули

Графік навчального процесу

відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ
на весняний семестр (2-й рік навчання)

Етапи навчального процесу	Год. № нед.	Лютий			Березень				Квітень				Травень				Червень		
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Теорія	3	3																	
Фізична культура і спорт у системі формування особистості спеціаліста.																			
Методика	3									3									
Методика формування динамічного стереотипу.																			
Практика																			
Обраний вид спорту	57	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	6	3	3	3		
Інші види спорту:	30:																		
Легка атлетика	6														3	3			
Гімнастика	6						3	3											
Спортивні і рухливі ігри	6				3	3													
Інструкторська та суддівська практика	3										3								
Лижна підготовка*	6		3	3															
Плавання*	3											3							
Контроль - підсумковий	3																	3	
Усього за семестр годин:	96	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Примітки: * - при наявності погодних і матеріальних умов. За відсутністю умов години розподіляються на обраний вид спорту.

3. 2. Зміст модулів курсу

Модуль 1. Професійна діяльність і здоров'я (3 кредити / 108 годин)

Змістові модулі (ЗМ):

ЗМ 1.1. Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста”.

2. Методична підготовка: „Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних і фізичних якостей”.

3. Практична підготовка: „Тести загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням потреб художньої гімнастики”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

ЗМ 1.2. Управління фізичним і психічним здоров'ям людини засобами художньої гімнастики.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Управління професійною працездатністю як навчальна дисципліна у вузі”.

2. Методична підготовка: „Основи методик оцінювання фізичного стану людини”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням потреб художньої гімнастики”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

Модуль 2. Традиційні й нетрадиційні системи керування професійною працездатністю (3 кредити / 108 годин).

Змістові модулі:

ЗМ 2.1. Національні традиції культури способу життя, оздоровлення жінок, відновлення працездатності засобами художньої гімнастики.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Наукові основи традиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності”.

2. Методична підготовка: „Методики контролю і самоконтролю за станом основних систем організму”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ 2. 2. Нетрадиційні системи підвищення розумової і фізичної працездатності.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Основи нетрадиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності з урахуванням потреб виду спорту”.

2. Методична підготовка: „Нетрадиційні методики оздоровлення, рекреації та реабілітації”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 3. Адаптація як основна проблема взаємодії людини і довкілля

(3 кредити / 108 годин).

Змістові модулі:

ЗМ. 3. 1. Адаптація як основа професійної надійності й працездатності.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Адаптація і життєдіяльність людини, суспільства, цивілізації”.

2. Методична підготовка: „Основи методики самостійних занять художньою гімнастикою”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 3. 2. Управління процесом фізіологічної та психологічної адаптації засобами художньої гімнастики.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Управління працездатністю з урахуванням особливості праці за допомогою психотехніки, раціонального харчування і засобів художньої гімнастики”.

2. Методична підготовка: „Використання програмних видів спорту для управління процесом фізіологічної та психологічної адаптації”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 4. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя (3 кредити / 108 годин).

Змістові модулі:

ЗМ. 4.1. Психолого-фізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Психолого-фізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття”.

2. Методична підготовка: „Гігієнічні основи розробки індивідуальних програм оздоровлення, рекреації та реабілітації”.

3. Практична підготовка: „Тести загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 4. 2. Формування морального і соціального здоров'я засобами художньої гімнастики.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Роль вольової регуляції у вихованні особистості”.

2. Методична підготовка: „Самооцінка фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, фізичного, психічного, морального й соціального здоров'я”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок лідера-організатора”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 5. Фізична культура і спорт у системі формування соціально активної, творчої особистості (3 кредити / 108 годин).

Змістові модулі:

ЗМ. 5. 1. Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастик.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Використання вправ художньої гімнастики для удосконалення невербальних засобів комунікації”.

2. Методична підготовка: „Використання художньої гімнастики для корекції поведінки, формування якостей лідера і організатора”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок самовдосконалення”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 5. 2. Морально-вольова підготовка фахівця - творчого робітника, надійного виконавця, керівника, лідера, організатора.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастики”.

2. Методична підготовка: „Методики тестування рівня нервово-психічної адаптації, зняття втоми, стресу.”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок психоемоційної саморегуляції”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 6. Охорона праці і здоров'я персоналу у різних умовах роботи
(3 кредити / 108 годин).

Змістові модулі:

ЗМ. 6. 1. Правові засади охорони праці й здоров'я персоналу.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Проблеми професійної адаптації та організації психофізичної допомоги в несприятливих і екстремальних умовах праці”.

2. Методична підготовка: „Методика визначення стану психофізичного здоров'я персоналу”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування професійних навичок керівника по забезпеченню техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 6. 2. Рекреація і реабілітація як чинник професійного довголіття.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Законодавча база охорони професійного здоров'я”.

2. Методична підготовка: „Особливості методики використання вправ художньої гімнастики для людей різного віку”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування професійних навичок керівника щодо забезпечення техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Орієнтовний розподіл навчального часу на розділи програми

№ п/п	Розділи програми	Кількість годин за роками навчання				Усього	
		1	2	3	4	Годин	Кредитів
1	Теоретична підготовка	6	6	6	-	18	0,5
2	Методична підготовка	3	6	6	3	18	0,5
3	Художня гімнастика	154	139	108	45	446	12
4	Інші види спорту	72	72	46	24	214	6
5	Інструкторська практика	3	9	12	6	30	0,8
6	Суддівська практика	3	9	12	6	30	0,8
7	Участь у змаганнях	9	9	9	3	30	0,8
8	Підготовка до заліку	6	6	3	3	18	0,5
Усього	годин:	256	256	202	90	804	
	кредитів:	7	7	5,6	2,5		22

3.3. Навчально-методичні вимоги до вивчення курсу

Передбачається, що до вивчення курсу «Спорт: художня гімнастика» студент повинен мати необхідні попередні компетенції, а саме: *знати* в межах програми загальноосвітньої середньої школи: основу фізіології - основні системи організму, реакції свого організму на психофізичне навантаження, рівень свого фізичного стану; основу техніки програмних видів спорту.

Вміти контролювати свій фізичний стан, виконувати нормативи державних тестів загальної фізичної підготовки, виконати запропоновані тести спеціальної фізичної підготовки не нижче оцінки DE (60 – 74 бали); мати здоров'я на рівні основної медичної групи.

Форми та методи навчання

Аудиторні форми занять – урок з груповим та індивідуальним методом організації (теоретичні, методичні, практичні заняття).

Самостійні форми занять – під керівництвом викладача, самодіяльні за місцем проживання, тренування і змагання у спортивних секціях і клубах за інтересами, робота в бібліотеці, використання інформаційних технологій, робота з літературою, аудіо- і відео-технікою.

Позанавчальні форми занять – фізкультурно-спортивні заходи (свята, вечори, змагання, походи вихідного дня та ін.), студентські конференції й семінари.

Основні засоби навчання

1 група: Фізичні вправи з різних видів спорту (основна група).

2 група: Засоби відновлення, реабілітації та рекреації (основні - масаж, психорегулююче тренування, сауна та інші спеціальні водні процедури, нетрадиційні засоби, фармакологічні препарати та ін.).

3 група: руховий режим і харчування.

4 група: сили природи - сонце, повітря, вода (загартування, сонячні та повітряні ванни і т.ін.)

4. Форми й види контролю, система оцінювання

Форма контролю – за вибором студента: тестування, захист реферату, анотація до самостійно опрацьованих лекцій, методичних вказівок та ін., тези доповіді або виступ з доповіддю на студентській науковій конференції та ін.

Види контролю – проміжний (оцінюється рівень засвоєння окремих блоків модуля), етапний (атестація засвоєння декількох блоків модуля), підсумковий (залік за результатами декількох атестацій).

Система оцінювання - накопичувальна. Кожний модуль оцінюється за внутрішньою 100-бальною шкалою оцінок. Максимально можлива кількість балів за увесь період вивчення модулю (1 - 7 семестри) складає 700 балів.

Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків (розділів) модулю. Рейтингова оцінка – кількість балів, які набрав студент у кожному окремому модулі, заноситься в індивідуальний план навчання студента. Підсумкову оцінку за увесь період навчання за шкалою ECTS розраховують наступним чином: помножується загальна кількість балів за увесь період навчання на коефіцієнт 0, 143. Тобто максимальна кількість балів за внутрішньою шкалою оцінок складає 700 балів. За шкалою ECTS це відповідає 100 балам ($700 \times 0, 143 = 100$).

Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

% набраних балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90 - 100 включно	Відмінно	A
Більше 80 – 90 включно	Добре	B
Більше 70 – 80 включно		C
Більше 60 – 70 включно	Задовільно	D
Більше 50 – 60 включно		E
Більше 25 – 50 включно	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
Від 0 до 25 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Відповідно до Наказу „Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в Академії) № 173-01 від 14. 12. 2006 р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за наведеною шкалою.

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим.

Структура балів для оцінювання навчальних досягнень студентів: 60 % - на поточний контроль всіма змістовими модулями, 40 % - на підсумковий контроль (екзамен, диференційований залік). До підсумкового контролю допускаються студенти, які набрали в сумі за всіма змістовими модулями більше 30 % балів від загальної кількості з дисципліни (модуля). Якщо у навчальних планах формою підсумкової атестації є залік, наказом дозволяється проведення залікової атестації за підсумками поточного контролю. Загальна сума відсотків балів за змістовими модулями в таких відомостях повинна складати 100 %. Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки успішності студента за семестр наведена далі.

Якісні критерії рівня знань студентів

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
<p>Знання і розуміння суті предмета вивчення, його зв'язки з фундаментальними закономірностями світогляду.</p> <p>Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання у професійній діяльності.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знаннями.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися в різних сферах практичної діяльності.</p>	>90 - 100	Відмінно	A
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p>	> 80 – 90	Добре	B

Продовження таблиці

1	2	3	4
<p>Знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіння деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але відсутнє прагнення самоствердження в різних сферах практичної діяльності.</p>	<p>>70 – 80</p>	<p>Добре</p>	<p>C</p>
<p>Розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, орієнтоване на готовий зразок.</p>	<p>>60 – 70</p>	<p>Задовільно</p>	<p>D</p>
<p>Елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здатність узагальнювати й робити необхідні висновки при необхідній гнучкості мислення.</p>	<p>>50 – 60</p>	<p>Задовільно</p>	<p>E</p>
<p>Відсутність школи наукового мислення, початкова форма сприйняття професійної інформації.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.</p>	<p>>25 – 50</p>	<p>Незадовільно з можливістю повторної здачі</p>	<p>FX</p>
<p>Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності.</p> <p>Відсутність уміння вирішувати прості професійні завдання.</p> <p>Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.</p>	<p>0 - 25</p>	<p>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</p>	<p>F</p>

Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр

№ п/п	Види робіт, що оцінюються за внутрішньою шкалою	Кількість одиниць роботи	Кількість балів за одиницю роботи	Примітки: бонус (заохочувальні кредити, коефіцієнт)	Максимально можливий результат (кредитів)
1	2	3	4	5	6
1.	Відвідування аудиторних обов'язкових практичних занять.	34 (17*) уроків	2, 0 (4*)		68 (34*)
2.	Виконання державних тестів (**)	7 тестів	5	Оцінка за крос помножується на 2.	50
3.	Методична підготовка з кінцевим результатом:				
	- проведення частини уроку з групою; - робота за ускладненою індивідуальною програмою; - виконання комплексу гімнастики (гігієнічної, виробничої, дихальної, для очей, хребта, суглобів та ін.).	2 – 3 рази з різних видів спорту	0, 5 за кожне заняття	За високий рівень бали помножуються на 2	3
4.	Теоретична підготовка з кінцевим результатом:				
	- тестування (письмово або на комп'ютері); - написання і захист реферату; - вивчення та анотування методичних вказівок (навчальних посібників); - участь у науковій роботі (доповідь на конференції).	1 раз 1 робота 1 робота 1 раз	5 2 2 4	За високу якість додається 2 бали.	5 2 2 6

1	2	3	4	5	6
5.	Виконання нормативів із запланованих видів спорту.	3	5 за кожний тест		15
6	Відпрацювання пропущених занять (більше 2-х разів на тиждень)		1, 5 (3*)		22
7.	Участь у позанавчальній фізкультурно-спортивній діяльності:				
7.1	Участь у спортивних показових виступах на святах, змаганнях.		2 за кожний виступ		6
7.2	Участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету	За календарем	5 - індивідуальні види 4 - у складі команди	За високий особистий результат бали помножуються на 2	10 8
7.3	Участь у Спартакіаді вузів м.Харкова (у складі команди інституту)	За календарем	10 за змагання у кожному виді спорту	За високий особистий результат бали помножуються на 2	20
7.4	Участь у першості Харківської області	За календарем	10 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали помножуються на 2	20

1	2	3	4	5	6
7.5	Підготовка та участь у Чемпіонаті України	За календарем	20 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали помножуються на 2	40
7.6	Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або Світу	За календарем	50 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали помножуються на 2	100
7.7	Присутність на спортивно-масових заходах (як уболівальник, глядач, у групі підтримки, як суддя на дитячих змаганнях і т.ін.)	1 - 4	0, 5 – 4, 0 за кожний захід		16
7.8	Суддівство змагань різного рівня	1 - 4	0, 5 – 4, 0 за кожний захід		16
7.9	Організація і проведення змагань з групою в гуртожитку, за місцем проживання.	1 - 4	0, 5 – 4, 0	За кожний захід.	16

Примітки: *Для 4-го курсу за умов одного уроку в неділю. **Допуск до здачі нормативів державних тестів здійснюється за умов відвідування занять не менше 50 %. Заняття, що пропущені з причин хвороби, оцінюються на 1 – 3 курсах у 2 бали, а на 4 курсі - у 4 бали. Виконання п. 1 – 4 є обов'язковим для переходу до наступного модуля.

5. Орієнтовні теми за видами підготовки студенток відділення спортивного удосконалення з художньої гімнастики

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Основне завдання - тренувати механізми адаптації до фізичних навантажень.

- Фізіологічні механізми адаптації людини до психофізичних навантажень. Використання пікових навантажень у тренуванні фізичних якостей (витривалості, сили). Методи повторних і максимальних навантажень.

- Східні методики психофізичної адаптації (індійська й даосська *йога*, школи *цигун*).

- Вправи для покращення постави, рухомості суглобів і хребта. Методика виявлення порушень постави. Наслідки сколіозу для здоров'я. Роль суглобів і м'язів у вихованні постави. Фізіологія постави: постава і обмін речовин; постава і дихання; постава і нервова система. Гігієна постави. Вправи художньої гімнастики для формування постави. Підбір комплексів вправ для формування правильної постави(силові вправи, суглобна гімнастика, вправи на гнучкість, акробатика, хореографія). Вправи східної гімнастики – *йога*, *цигун*.

- Корекція маси тіла, статури, пропорційності тілобудови. Методика розрахунку нормальної маси тіла, пропорційності тілобудови. Підбір комплексів вправ для корекції ваги й статури (танцювальна аеробіка, шейпінг, вправи на тренажерах, бігові вправи).

- Зміцнення опорно-рухового апарату. Фізіологія удосконалення опорно-рухового апарату. Використання скакалки, силових, стрибкових вправ для зміцнення стопи, суглобів, м'язів, зв'язок.

- Удосконалення нервово-м'язової системи. Фізіологія удосконалення нервово-м'язової системи. Використання вправ на витривалість, швидкість, силу, координацію.

- Тренування серцево-судинної і дихальної систем. Методика виховання загальної, силової, швидкісно-силової витривалості. Фізіологічні механізми впливу на серцево-судинну й дихальну системи вправ на витривалість, швидкість (біг, стрибки), плавання, бігу на лижах.

- Комплекси дихальної гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Основне завдання - виховувати культуру рухів, емоційно-почуттєвої сфери; навички «школи» художньої гімнастики.

1. Вправи без предмета з елементами акробатики. Кроки: м'який, високий, гострий, пружинний, широкий, приставний, перемінний. Поєднання комбінацій кроків з музикою. Стрибки: підскок, прямий, прогнувшись, відкритий, закритий, кроком, підбивний, «ножиці». Рівновага: на одній і двох ногах, у т.ч. на носках, на одній нозі вертикальна, горизонтальна, бокова. Повороти: на 360° – 720° переступанням, схрещений, однойменний, різнойменний. Акробатика: переكاتи, переверти, «берізка», стійка, колесо, міст на колінах, із положення лежачи або стоячи, шпагати. Використання елементів акробатики у танцювальних комбінаціях. Вивчення змагальної вправи.

2. Вправи з обручем. Техніка хватів і перехватів, махів, передач, переكاتів. Обертання обруча на кисті, тулубі у різних площинах. Стрибки в обруч і через нього. Кидки обруча обома і однією руками в різних площинах і напрямках. Вправи на місці, на кроках та інших елементах з переміщенням. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.

3. Вправи із скакалкою. Техніка стрибків на двох і одній нозі на місці і з просуванням, обертаючи скакалку уперед і назад, схрестивши її. Техніка перехватів, передач, махів, кидків скакалки. Вправи на місці й з переміщенням. Комбінації танцювальних елементів із скакалкою. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.

4. Інші предмети. Техніка вправ з м'ячем, булавами, стрічкою для спортсменів вищих розрядів і для показових виступів.

5. Командні вправи. Основи техніки командної взаємодії. Техніка взаємодії 2 – 6 гімнасток на елементах без предмета, з обручем та ін. Вправи у шеренгах, колонах, діагоналях, у колі. Особливості переміщень, зміни рисунку, використання площі. Вправи на взаємодію та синхронність. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Творчі завдання для груп гімнасток. Постановка і вивчення змагальної командної вправи без предмета, з обручем та ін.

6. Морально-вольова підготовка у художній гімнастиці. Поняття „вольове регулювання і вольове зусилля”. Виховання мотиваційно-вольової сфери гімнасток. Використання вправ (без предметів, акробатики, з предметами) для тренування вольових якостей (самостійності,

дисциплінованості, сміливості, наполегливості, рішучості, старанності, терплячості, цілеспрямованості та ін.). Виконання рухових завдань у поєднанні з аутотренінгом. Навички ідеомоторного тренування.

Програмні види спорту

Основне завдання – сприяти виконанню державних тестів з фізичної підготовки.

1. Легка атлетика.

- Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму в легкій атлетиці. Тренування серцево-судинної і дихальної системи.
- Виховання витривалості. Циклічні вправи: виконання ходьби і бігу протягом 30 хв. – 2 год. у аеробному, анаеробному й змішаному режимах. Техніка бігу на короткі й середні дистанції. Оздоровча ходьба у чергуванні з бігом. Кросовий біг на 2 – 3 км.
- Виховання швидкісно-силових здібностей. Спеціальні стрибкові вправи: стрибки у довжину, висоту з місця та розбігу. Стрибки у глибину, вистрибування з присіду, стрибки з обтяженням.
- Техніка метання і штовхання предметів. Кидки важких м'ячів, метання м'яча, штовхання ядра.
- Виховання швидкості. Повторне виконання циклічних вправ протягом 20 сек. з правильною технікою рухів (біг за лідером, з прискоренням, під уклін). Прискорення за несподіваним сигналом. Біг на 30, 60, 100 м без урахування і з урахуванням часу.
- Виховання спритності. Техніка човникового бігу 4 x 9 м. Спеціальні вправи на координацію рухів: біг з різних вихідних положень (з присіду, лежачи, стоячи спиною або боком); біг із зміною напрямку, швидкості; біг із переносом предметів (кубиків, м'яча). Тестова вправа з урахуванням часу.

2. Спортивні і рухливі ігри.

- Волейбол. Техніка виконання прийомів нападу у волейболі (передачі, подачі, нападаючі удари). Тактика гри у три торкання. Навчальна гра. Виконання контрольних нормативів. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів. Тренування нервово-м'язової координації, оперативного мислення. Удосконалення оперативного мислення, розподілу і концентрації уваги, нервово-м'язової координації. Нападаючі удари із передач, вилучених від сітки,

без блоку з активною грою у захисті, поняття «страховки» гравців. Двостороння гра.

- Баскетбол. Техніка захисту (система особистого захисту). Техніка пересування у захисті; захисні стійки з виставленою уперед ногою, з ступнями на одній лінії. Техніка захисту у зоні штрафного кидка. Розташування та пересування захисника, дії проти гравця з м'ячем та без м'яча, боротьба за відскок м'яча від щита. Двостороння гра.

- *Плавання.* Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому. Виховання життєво необхідних навичок безпеки.

Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, сковзання. Прийоми дихання. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50 – 100 метрів. Загартування, розслаблення, заспокоєння у воді. Виховання життєво необхідних навичок безпеки. Загартування, розслаблення, заспокоєння.

- *Лижна підготовка.* Загартування. Тренування серцево-судинної і дихальної систем.

Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах. Техніка ходів: попереми́нний 2-х кроковий, одночасний (безкроковий, 1-кроковий і 2-кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2 - 5 км.

Туризм. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході. Виховання життєво необхідних навичок виживання наодинці з природою.

Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у походних умовах. Техніка пересування, заходи безпеки, вибір місця.

Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжі, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Навчальний похід на 20 км.

Інструкторська практика

Основне завдання – формувати вміння і навички лідера, організатора соціально значущих заходів. Сприяти розширенню комунікативної сфери.

Методика дозування фізичного навантаження, пульсова крива. Прості методи контролю і самоконтролю за реакцією організму на навантаження (ЧСС, АД, частота дихання, колір обличчя). Правила підбору вправ для оздоровчих занять гімнастикою. Підбір музичного супроводу для комплексу вправ. Проведення частини уроку з групою студентів під керівництвом викладача.

Суддівська практика

Основне завдання - виховання морально-вольових якостей (принциповість, чесність, об'єктивність, послідовність, сміливість, рішучість та ін.) засобами різних видів спорту. Формувати здібності приймання рішень.

Правила організації і проведення змагань з ХГ. Правила суддівства масових розрядів з ХГ. Розпізнання помилок у вправах ХГ, їхнє оцінювання. Методика суддівства вправ без предмета, з обручем, скакалкою. Робота у секретаріаті, з суддівською документацією. Вимоги до композицій і техніки вправ з ХГ. Навчальна практика з суддівства.

Соціальна практика лідера-організатора: Організація і проведення самодіяльних занять з гімнастики (базової, естетичної, ритмічної, ХГ, шейпінгу, аеробіки, суглобної) у гуртожитку, за місцем проживання, в умовах виробничої практики). Участь в організації, проведенні та суддівстві змагань з ХГ, інших видів спорту на першість академічної групи, курсу, вузу. Участь у змаганнях: Виступ на змаганнях у складі команди групи, курсу, вузу з індивідуальних і командних видів програми ХГ, а також інших видів спорту.

7. Критерії оцінки і графіки виконання залікових вимог

Графік виконання залікових вимог курсу „Спорт: художня гімнастика”

№ п/п	Теми і залікові вимоги до розділів модуля	Курси			
		1	2	3	4
1	Теоретична підготовка:				
	Тема 1	+			
	Тема 2	+			
	Тема 3		+		
	Тема 4		+		
	Тема 5			+	
	Тема 6			+	
2	Методична підготовка				
	Тема 1	+			
	Тема 2		+		
	Тема 3		+		
	Тема 4			+	
	Тема 5			+	
	Тема 6				+
2	Загальна фізична підготовка (ЗФП)				
	Державні тести ЗФП:				
	біг 100 м	+	+	+	+
	човниковий біг 4 x 9 м	+	+	+	+
	крос 2000 м	+	+	+	+
	стрибок у довжину з місця	+	+	+	+
	піднімання тулуба з положення лежачи на спині	+	+	+	+
	вис на зігнутих руках	+	+	+	+
	нахил уперед сидячи	+	+	+	+
	плавання 50 – 100 м	+	+	+	
	біг на лижах	+	+	+	
	турпохід вихідного дня	+			
3	Спеціальна фізична підготовка (СФП)				
	Тести СФП:				
	на гнучкість	+	+	+	+
	спритність	+	+	+	+
	рівновагу	+	+	+	+
	„почуття часу”	+	+	+	+
4	Технічна підготовка				
	Змагальні вправи 3 - 2 розрядів (на оцінку не менше 7,0 балів з максимальних 10,0 балів):				
	без предмета з елементами акробатики	+	+		
	з обручем	+	+		
	зі скакалкою		+	+	
	командна вправа без предмета	+			
	командна вправа з предметом		+	+	
5	Інструкторська практика			+	+
6	Суддівська практика			+	+
7	Участь у змаганнях	+	+	+	+

Критерії оцінки державних тестів загальної фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
або 2000 м, хв, с	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
або плавання за 12 хв, м	ж	650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	ж	3	2	1	1/2	–
або вис на зігнутих руках, с	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв., разів	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ж	210	196	184	172	160
або стрибок угору, см	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність						
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички						
Плавання, м	ж	100	75	50	25	–

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування
загальної фізичної підготовленості**

Тест	Оцінка у балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (за вибором)	1 - 5	2	2 - 10
На силу (за вибором)	1 - 5	1	1 - 5
На швидкість	1 - 5	1	1 - 5
На спритність	1 - 5	1	1 - 5
На гнучкість	1 - 5	1	1 - 5
Плавання	1 - 5	2	2 - 10

Шкала оцінки рівня загальної фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45 - 50	Високий	Відмінно
35 - 44	Вище середнього	Добре
25 - 34	Середній	Задовільно
15 - 24	Нижче середнього	Незадовільно
10 - 14	Низький	Погано

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів здійснюється через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

Тести спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики

1. Тест для оцінки гнучкості.

Прогинання біля опори (за методикою Доленко Ф.Л.).

Заміри максимального прогинання виконують біля шведської стінки. Тест виконують після 15-хвилинної розминки.

Вихідне положення студентки – основна стійка (ноги разом), стоячи спиною до стінки. П'ятки ніг, сідниці, лопатки й потилиця торкаються стінки. Руки зігнуті у ліктях, хватом зверху (долоні уперед) шириною 40 – 100 см тримають перекладину на рівні плечей, як можна ближче до них.

Студентка виконує плавне прогинання уперед, повністю розгинаючи руки. Можна підніматися на носки. Забороняється згинати ноги і послабляти хват. У момент максимального прогину викладач сантиметровою стрічкою вимірює відстань від хрестової точки хребта до стінки.

Індекс гнучкості визначають за формулою:

$H = h / L$, де H – індекс гнучкості; h – величина прогинання; L – усічена довжина тіла студентки (від підлоги до 7-го шийного хребця).

2. Тест для оцінки „почуття рівноваги”.

По команді викладача виконується „ластівка”: стоячи на одній нозі, не згинаючи її коліна, другу ногу піднімають пряму назад на максимальну висоту, руки у сторони. Дивитися прямо. Викладач секундоміром фіксує час утримання пози до втрати студенткою рівноваги.

3. Тест для оцінювання спритності.

Стрибки через обруч. Вихідне положення – основна стійка, обруч у вертикальній площині перед тілом хватом знизу двома зігнутими руками. Виконуються стрибки через обруч на двох ногах із обертанням його назад (як через скакалку). Стрибати треба як можна швидше. Фіксується кількість стрибків за 15 сек., починаючи з першого приземлення.

4. Тест для оцінки „почуття часу”.

Студентка включає секундомір і стежить за рухом стрілки, запам'ятовуючи інтуїтивно запропонований відрізок часу (5 сек.). Потім

повторює спробу без контролю зором: не дивлячись на циферблат секундоміра, зупиняє його через 5 хв. Дозволяється одна спроба.

**Критерії оцінки тестів спеціальної фізичної підготовленості
з художньої гімнастики**

№ п/п	Тест	Оцінка				
		Відмінно	Добре	Задо- вільно	Погано	Дуже погано
1	На гнучкість, (умовн. од.)	0, 466 і більше	0, 465 - 0, 383	0, 382 - 0, 342	0, 341 - 0, 301	0, 300 і менше
2	На спритність, (кіль-ть стрибків)	31 і більше	30 - 20	19 - 15	14 - 10	9 і менше
3	На рівновагу, (с)	42, 1 и більше	42, 0 – 22, 0	21, 9 – 12, 0	11, 9 – 2, 0	1, 9 і менше
4	На „почуття часу”, (с)	49, 5 - 5, 1	3, 9 – 4, 8 5, 2 – 6, 1	3, 4 – 3, 8 6, 2 – 6, 6	2, 9 – 3, 3 6, 7 – 7, 1	2, 8 і менше 7, 2 і більше

7. Орієнтовні завдання для індивідуальної та самостійної роботи

Орієнтовні теми індивідуальних завдань, контрольних робіт, рефератів:

- Глобальні проблеми і здоров'я людини: Глобальні проблеми сучасності – демографічні, екологічні. Екологія і медико-біологічні проблеми. Регіональні особливості глобальних проблеми і здоров'я нації. Основні показники відбору конкурентоспроможної робочої сили міжнародного рівня.

- Міждисциплінарний підхід до вивчення людини і її здоров'я. Філософські основи життєдіяльності й освіти спеціаліста. Екологічна культура, етика і професійна освіта. Психічне, фізичне, моральне, соціальне, професійне здоров'я і освіта. Роль вольової регуляції у вихованні соціально активної особистості. Відображення цінності здоров'я нації у нормативних документах галузі.

- Адаптація і життєздатність людини: Адаптація – форма взаємодії біосистеми з довкіллям. Медико-біологічні, фізіологічні, соціально-гігієнічні аспекти адаптації. Професійна діяльність і адаптація. Діагностика адаптаційних можливостей людини. Механізми управління процесом адаптації.

- Формування комунікативних навичок засобами фізичного виховання: Вербальні й невербальні засоби комунікації. Роль невербальних засобів у формуванні позитивного іміджу спеціаліста. Методика виховання культури рухів, жестів, поз тощо.

- Професія і здоров'я. Туризм як бізнес і засіб оздоровлення. Фізкультурно-оздоровчі клуби як бізнес і механізм підвищення конкурентоспроможності робочої сили країни. Комп'ютер і здоров'я людини. Реабілітація і рекреація при наявності захворювання (для себе). Етнокультурні особливості збалансованого харчування.

- Нетрадиційні засоби підвищення розумової працездатності і профілактики професійних захворювань: Методика акупресури, дихальна гімнастика Ци-гун, гігієнічна гімнастика за системою до-ін. Масаж голови для заспокоєння, профілактики стомлення очей, усунення головного болю, нормалізації тиску у судинах головного мозку.

- Національні (традиційні й нетрадиційні) системи формування оздоровчої культури спеціаліста: Оздоровчі системи українців. Оздоровчі системи Сходу (Йога -індійська, даоссська). Гімнастика, фізіотерапія, медицина, харчування в китайській системі оздоровлення. Східні бойові мистецтва як засіб естетичного виховання людини.

Орієнтовні теми контрольних робіт (2 год. за одну роботу):

- Розрахувати для себе калорійність, склад, режим харчування, питний режим.
- Оцінити для себе основні показники самоконтролю за станом дихальної (серцево-судинної, нервової) системи.
- Визначити в себе наявність чи відсутність порушень постави (плоскостопості).
- Виконати (описати) вправи для зняття стомлення очей.
- Виконати (описати) декілька вправ на основні фізичні якості (гнучкість, силу, витривалість, спритність, швидкість).
- Продемонструвати вправи або прийоми зняття нервового напруження.
- Продемонструвати вправи або прийоми зняття фізичної (розумової) втоми.
- Навести комплекс вправ для розминки перед виконанням державних тестів. Обґрунтувати послідовність і направленість вправ.

Залежно від змісту і якості реферату студентці зараховується від 2-х до 4-х годин.

Завдання для самостійної навчальної роботи:

Аудиторна. Проведення уроку (частини уроку) з групою з різних видів спорту (2 год. за кожний). Робота по індивідуальній програмі (2 год. за 1 урок). Консультації і додаткові заняття з відстаючих вправ з різних видів спорту (2 год. за 1 урок).

Позааудиторна. Написання і захист реферату (2 год. за 1 роботу). Вивчення та анотування методичних вказівок (навчальних посібників) (2 год. за 1 роботу). Підготовка й участь у спортивних показових виступах на святах, змаганнях (4 год. за 1 виступ). Підготовка й участь у Спартакіаді інституту у

складі команди академічної групи, курсу, факультету (4 год. за 1 виступ). Підготовка й участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди інституту) (4 год. за 1змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у першості Харківської області (6 год. за 1змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у Чемпіонаті України (20 год.; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у Чемпіонатах Європи або світу (50 год.; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Присутність на спортивно-масових заходах як уболівальник, глядач, у групі підтримки, як суддя на дитячих змаганнях і т.ін. (2 год. за 1 захід). Суддівство змагань різного рівня (4 – 10 год. за 1 раз). Організація і проведення змагань з групою у гуртожитку, за місцем проживання (4 – 8 год. за 1 раз) .

Участь у науковій роботі. Виконання досліджень, збір матеріалу, обробка, аналіз обговорення результатів дослідження, написання доповіді, участь у конференції (2 – 10 год. залежно від обсягу і якості).

Практичні завдання для оцінювання рівня методичної підготовленості
(для студенток 1-го року навчання)

1. Визначити рівень своєї фізичної підготовленості за показниками державних тестів.
2. Визначити рівень свого фізичного стану за експрес-методом О.А.Пирогової (можна використовувати допоміжний матеріал).
3. Визначити рівень свого фізичного стану за показниками рухових тестів за міжнародною методикою К.Купера (можна використовувати допоміжний матеріал).
4. Визначити рівень своєї технічної підготовленості з урахуванням вимог художньої гімнастики (за показниками тестів на гнучкість, спритність, рівновагу, „почуття часу”).
5. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з низьким рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень,

тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал) .

6. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з середнім рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень, тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал).

7. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з високим рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень, тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал).

8. Розрахувати прогнозований рівень свого фізичного стану при досягненні віку 30 років за таких умов: якщо у Вас у цьому віці довжина тіла не зміниться, маса тіла підвищиться на 7 кг, пульс у спокої за хвилину буде на 5 уд. більша ніж зараз, систолічний (верхній) тиск підвищиться на 15 мм рт.ст., діастолічний (нижній) тиск – на 10 мм рт.ст. по відношенню до показників у даний час (можна використовувати допоміжний матеріал).

9. Розрахувати свій адаптаційний потенціал (можна використовувати допоміжний матеріал).

10.Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи без предметів з елементами акробатики.

11.Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи із скакалкою.

12.Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи з обручем.

13.Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням вправ на гнучкість.

14. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням стрибкових вправ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверкович Е.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике // Методич.рекомендации. – М.: ФиС, 1989. – 17 с.
2. Бондаренко Т.В., Саблева Т.А., Блинецова З.А. Программа и методические указания по художественной гимнастике. – Х.: ХПИ, 1993. - 27 с.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: ФиС, 1989. – 190 с.
4. Варакина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. – М.: ФиС, 1973. – 184 с.
5. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2004. – 176 с.
6. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Уч. пособие – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
7. Горячая Г.А. Ваша осанка. – К.: ФиС, 1995. – 48 с.
8. Дубинин Н.П. Экологическая напряженность и генофонд человека // В кн.: Экологическая альтернатива / Под общ. ред. М.Я. Лемешева. – М., 1990. – С. 573 – 582.
9. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
- 10.Клочко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки, попередження та профілактики травм, нещадних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту. – Х.: ХГАГХ, 2005. – 55 с.
- 11.Клочко В.М. Подання системної інформації // Методичні вказівки. - Харків: ХНАМГ, 2005. - 55 с.
- 12.Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція // Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. – Х.: ХНАМГ, 2007. - 46 с.
- 13.Крючек Е.С. Аэробика.Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Уч.-мет. пособие.-М.:Терра-Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

- 14.Овсеенко В.В., Пожидаев Г.В. Методика телосложения у женщин средствами атлетической гимнастики / Метод. рекомендации. – Х.: ХГАГХ, 2000. – 46 с.
- 15.Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 167 с.
- 16.Поль Брэг. Позвоночник – ключ к здоровью. – СПб.: ИК «Невский Проспект», 2002. – 96 с.
- 17.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: ФиС, 1989. – 175 с.
- 18.Томпсон В. Каланетика для красоты и здоровья. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 208 с.
- 19.Фізичне виховання: Навчальна програма для вузів України III – IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
20. Художественная гимнастика: Программа для тренерских факт-тов ИФК. – М., 1983. - 94 с.

Навчальне видання

Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю.
Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і
«Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми
навчання усіх спеціальностей Академії).

Укладач: Тетяна Віталіївна Бондаренко

Редактор: М.З. Аляб'єв

Комп'ютерний набір і верстка: Т. В. Бондаренко

План 2009, поз. 327М

Підп. до друку 19.03.2009	Формат 60x84 1/16	Папір офісний
Друк на ризографі	Умовн.- друк. арк.1,9	Облік – вид. арк. 2,4
Зам. №	Тираж 50 прим	

61002, м. Харків, ХНАМГ вул. Революції, 12

Сектор оперативної поліграфії ЦНІТ ХНАМГ
61002, м. Харків, вул. Революції, 12