

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ,
ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКИХ ЗАХОДІВ**

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта

**спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
017 Фізична культура і спорт
(Різні групи населення)**

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика гімнастики, організація спортивно-мистецьких заходів» для студентів II курсу за спеціальністю 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

3 – 4 с. (денна форма навчання), 3 – 4 с. (заочна форма навчання)

Розробники: доцент, к.н.фіз.вих і с. Бубела О.Ю., ст. викладач Сениця А.І.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від «31» серпня 2018 року № 1.

Завідувач кафедри гімнастики _____ Бубела О.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від «_____» _____ 2018 року, №__

Голова _____ Р.Л.Петрина

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від «_____» _____ 2018 року, №__

Голова _____

О.Ю. Сидорко

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика гімнастики, організація спортивно-мистецьких заходів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є гімнастика, спортивно-мистецькі заходи.

Міждисциплінарні зв'язки: ТіМОВС та СПВ, ТіМ гімнастики, ритміки і хореографії, ТіМФВ, Олімпійський та професійний спорт; педагогічна практика; тренерська практика.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Методика навчання гімнастичним вправам.
2. Методика викладання основної гімнастики в навчальних закладах.
3. Організація та проведення спортивно – мистецьких свят.
4. Організація та проведення змагань різного рівня та спрямування

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ТіМ гімнастики, організація СМЗ” є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладача фізичного виховання, викладача-організатора масових форм фізичної культури.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ТіМ гімнастики, організація СМЗ” є:

- оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіння методикою викладання основної гімнастики в навчальних закладах;
- оволодіння методикою навчання гімнастичним елементам шкільної програми;
- вивчення основних питань теорії і методики підготовки свят та виступів;
- ознайомлення з історичними аспектами, розвитком масових свят і видовищних заходів;
- формування у студентів спеціальних професійно – педагогічних умінь та навичок створення та розучування з групами і колективами стройових, гімнастичних, акробатичних вправ, танцювальних елементів в різних умовах виконання; окремих фрагментів, виступів та свят;
- оволодіння методикою організації та проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту;
- удосконалення та розширення рухових здібностей студентів - учасників виступів, оволодіння технікою виконання та методикою розучування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати** :

- методику викладання основної гімнастики в навчальних закладах;
- стройові вправи та вправи для загального розвитку, методику їх навчання;

- методику навчання гімнастичним вправам;
- методику страховки та надання допомоги під час виконання гімнастичних вправ;
- методику проведення уроку гімнастики в навчальних закладах;
- характеристику й класифікацію спортивних свят та спортивно – гімнастичних виступів;
- особливості організації та методику підготовки спортивно – гімнастичного свята;
- особливості організації та проведення урочистих церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту;
- правила виконання та методику проведення масових побудов, пірамід, переміщень та розташувань груп виконавців;
- правила підбору музики та монтажу фонограм, технічного забезпечення репетицій та свят;
- правила техніки безпеки під час підготовки та проведення спортивних та спортивно – мистецьких заходів.

вміти :

- проводити стройові вправи та вправи для загального розвитку відповідно для дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку;
- страхувати та надавати допомогу під час виконання гімнастичних вправ;
- розробляти конспект і проводити урок гімнастики у трьох вікових групах;
- скласти та продемонструвати елементи масових побудов та перебудов з виконанням вправ з предметами та без предметів;
- вивчити та виконати фрагмент гімнастичного свята: вправи типу «зарядка» та акробатичні піраміди;
- скласти програму та розробити сценарій проведення урочистих церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту;
- підготувати сольні номери та фрагменти з обраного виду спорту;
- розробити сценарій, організувати й провести спортивно - мистецьке свято (захід) для учнівської або студентської молоді.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Методика навчання гімнастичним вправам

Тема 1. Методика навчання стройових вправ.

Методика навчання та оволодіння навичками подачі стройових команд командним голосом, знання стройових понять, команд, розподілу групи, поворотів на місці та русі, пересувань, шикунвань та перешикувань, розмикання та змикання.

Тема 2. Методика навчання вправ для загального розвитку.

Характеристика, класифікація та методика навчання вправ для загального розвитку з предметами (гімнастична палиця, набивний м'яч, гантелі, вправи в парах). Методика навчання вправ на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці та вправи в парах. Вправи для загального розвитку з предметами, як засіб розвитку фізичних якостей. Вправи для загального розвитку з предметами, як засіб формування правильної постави та рухових функцій. Методика збільшення та зменшення навантаження під час проведення вправ для загального розвитку. Методика складання комплексу та проведення вправ з предметом потоковим способом.

Тема 3. Методика страхівки і надання допомоги.

Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Методика навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.

Тема 4. Методика навчання гімнастичним вправам.

Вивчення змісту та методики навчання вправ основної гімнастики на приладах чоловічого та жіночого гімнастичного багатоборства. Методика навчання вправ масової гімнастики категорії „Б” зі спортивної гімнастики. Оцінка якості виконання вправ.

Змістовий модуль 2. Методика викладання основної гімнастики в навчальних закладах

Тема 5. Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах.

Завдання, структура, зміст та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку для дітей молодшого шкільного віку.

Тема 6. Методика проведення уроку гімнастики в середніх класах.

Завдання, структура, зміст та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку для дітей середнього шкільного віку.

Тема 7. Методика проведення уроку гімнастики в старших класах.

Завдання, структура, зміст та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку для дітей старшого шкільного віку.

Змістовий модуль 3. Організація та проведення спортивно – мистецьких свят.

Тема 8. Масові спортивно – мистецькі свята та спортивно – гімнастичні виступи.

Значення та вимоги до спортивних свят та гімнастичних виступів. Масові свята та їх характеристика. Класифікація свят. Історія виникнення та розвитку. Масові гімнастичні свята та їх характеристика. Засоби масових гімнастичних виступів, спортивно – мистецьких свят та спортивних концертів. Засоби масових спортивно – гімнастичних свят: вільні вправи з предметами та без предметів. Акробатичні композиції. Сольні номери та фрагменти з окремих видів спорту. Вправи на конструкціях та приладах. Учасники гімнастичних виступів: діти, школярі, студенти, танцювальні та спортивні колективи.

Організація та проведення спортивно – розважальних та спортивно – патріотичних заходів. Національні свята та заходи в місті і області. Спортивні свята на Львівщині та в Україні: День Спортівця, День міста Львова, Свято

Героїв: смолоскипна естафета "Вогонь пам'яті" та спортивно – мистецьке свято на стадіоні; марш – парад; «Козацький гарт», «Козацькі забави», «Олімпійський урок», «Олімпійське лелечення», «Веселі старти» і т.п. Методичні та нормативні положення. Умови проведення. Програма та сценарій заходів. Підбір конкурсів, естафет та спортивно – мистецької програми, підготовка ведучих та суддів. Матеріально – технічне та фінансове забезпечення.

Тема 9. Методика організації та підготовки спортивно – мистецьких заходів.

Визначення основних понять. Структура організації та підготовки: визначення термінів проведення; створення оргкомітету; підготовка програми та сценарного плану; складання вправ. Розробка плану репетицій; проведення репетиційної роботи. Зведені та генеральна репетиції. Початок та завершення репетиції. Аналіз з керівниками підрозділів та фрагментів. Корективи та зміни в програмі, сценарії. Проведення свята та підведення підсумків.

Тема 10. Спортивно – гімнастичне свято на стадіоні.

Сценарій та програма свята. Урочиста та видовищна частини свята. Парад фізкультурників та спортсменів. Марш – парад як самостійний захід. Стройова підготовка учасників. Місце проведення. Репетиційна робота: шикування; переміщення. Парад учасників змагань. Особливості організації роботи на стадіонах, майданчиках, сценах, у спортивних залах, тощо. Правила техніки безпеки Особливості технічного забезпечення проведення репетиційної роботи та заходів

Тема 11. Свято на стадіоні: розробка, складання та виконання комплексів типу «зарядки».

Масові гімнастичні виступи як складова частина свята. Поняття «сценічна площадка». Розробка схем вправ. Підбір музичного супроводу та монтаж фонограм. Складання вправ та комплексів типу «зарядки». Апробація на експериментальній групі. Розучування з групами та колективами. Розучування вільних вправ без предметів та з предметами. Танцювальні номери. Акробатичні композиції.

Тема 12. Свято на стадіоні: фінал свята (акробатичні піраміди, масові побудови).

Підбір масових акробатичних вправ. Вправи на конструкціях та приладах. Забезпечення техніки безпеки на репетиціях та під час виступів. Розучування масових акробатичних пірамід.

Змістовий модуль 4. Організація та проведення змагань різного рівня та спрямування.

Тема 13. Проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту.

Змагання з видів спорту як різновид спортивного свята. Структура, загальні вимоги та особливості проведення урочистих церемоній відкриття та закриття змагань. Забезпечення видовищності, використання елементів національної фізичної культури, регіональних особливостей, обрядів та звичаїв. Зміст програми та сценарій проведення змагань з обраного виду спорту. Проведення церемонії відкриття та закриття змагань. Особливості.

Нагородження переможців та призерів. Підбір музичного супроводу для цих ритуалів.

Тема 14. Регламент про проведення змагань. Програма змагань.

Форми та правила складання регламенту. Загальні вимоги та методичні рекомендації.

3. Рекомендована література

3.1. З гімнастики

Базова

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. – 100 с.
2. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
3. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
4. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.

Допоміжна

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
7. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
8. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
9. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.

3.2. З Організації ОСМЗ

Базова

1. Гимнастика. Гимнастические выступления / Лекция для студентов - заочников III-го курса /. - М.; 1972, 46с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. – М.: ФиС, 1987, с.256-262.
3. Клубна режиссура: Учбово – методичний посібник. – Харків, 1973. – 121с.
4. Шароев И.Г. Режиссура эстрады и массовых представлений: учеб. для студентов высших театральных учебных заведений. – М.: Просвещение. – С. 18 – 36.
- 5.Медведев Р.Н. Методические рекомендации по организации и проведению массовых спортивно - гимнастических выступлений. - Днепропетровск, 1989,- 20 с.

Допоміжна

6. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. - М.: ФиС, 1980. - 126с
7. Гузов Н.М. Узоры на стадионе. - М.: ФиС, 1987, 128с.
8. Буров А.Г. Режиссура и педагогика. – М.: 1987. – 160 с.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – Изд. 2-е – М.: ФиС, 1986,-96с.
10. Львов – Анохин Б.А. Беседы режиссера. – М.: 1978. – 104 с.
11. Несторова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базових елементів, термінологія і мовний професійний спілкування в аеробіці / Учебно-методическе посібник. - К.: УГУФВС. 1998.- 33с.
12. Сегал М. Фізкультурні свята і зрелища. М.: ФиС, 1967 - 245с.
13. Українське народознавство: Навч. посібн. / За заг. редакцією С.П. Павлюка, І.Й. Горинь, Р.Ф. Кирчіва. - Львів.-Фенікс, 1994. - 608с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання

- опитування на практичних заняттях;
- виконання письмових робіт;
- виконання залікових нормативів;
- матеріали самопідготовки;
- модуль;
- екзамен.

МОДУЛЬ № 1

Екзаменаційні питання для студентів I курсу з дисципліни «Гімнастика»

1. Дайте визначення прикладній гімнастиці. Характеристика прикладним видам гімнастики.
2. Як поділяються змагання за поставленою метою, формою заліку та масштабом і представництвом.
3. Назвіть основні задачі прикладної гімнастики.
4. Назвіть і дайте характеристику принципам навчання гімнастичним вправам
5. Назвіть основні фази становлення рухових навичок
6. Значення та вимоги, які пред'являються до гімнастичної термінології.
7. Дайте характеристику лазінню у два і три прийоми.
8. Правила утворення та умовних скорочень у гімнастичній термінології
9. Зміст та характеристика положення про змагання.
10. Підготовка та проведення змагань з гімнастики.
11. Техніка суддівства змагань з гімнастики.
12. Форми занять з гімнастики в школі.
13. Назвіть та дайте характеристику основним вимогам якісного проведення уроку.
14. Дайте характеристику підготовчій частині уроку. Особливості проведення підготовчої частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.

15. Дайте характеристику основній частині уроку. Особливості проведення основної частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.
16. Дайте характеристику заключній частині уроку. Особливості проведення заключної частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.
17. Зміст уроку гімнастики в школі
18. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання
19. Визначення загальної і моторної щільності уроку.
20. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми у початкових класах.
21. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми в середніх класах.
22. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми у старших класах.
23. Назвіть причини травматизму на заняттях з гімнастики.
24. Застосування прийомів страхування, допомоги і самострахування.
25. Яке місце посідає гімнастика в системі фізичного виховання. Які види гімнастики викладаються в навчальних закладах.
26. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики та дайте характеристику.
27. Дайте характеристику засобам гімнастики
28. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням
29. Назвіть і дайте характеристику освітнім та оздоровчим видам гімнастики
30. Назвіть і дайте характеристику освітнім та оздоровчим видам гімнастики
31. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з одної шеренги у дві і навпаки. Основні вихідні положення.
32. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з однієї шеренги в три і навпаки. Основні вихідні положення в сиді і в упорі сидячи.
33. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з шеренги виступом. Основні вихідні положення лежачи і в упорі лежачи.
34. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні приставними кроками (на положення руки в сторони). Характеристика вправ і основні положення з м'ячем.
35. Назвіть команди та дії учнів при команді в обхід, протиходом. Характеристика вправ і основні положення з гантелями.
36. Назвіть різновиди кроку та бігу, команди. Характеристика вправ і основні положення з короткою скакалкою.
37. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному у колону по двоє і навпаки. Характеристика вправ і основні стрибки з довгою скакалкою.
38. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному у колону по троє і навпаки. Характеристика вправ і основні положення вправ на і біля лави.
39. Назвіть умовні позначення спортивної площадки. Характеристика вправ і основні положення вправ на і біля гімнастичної стінки.
40. Рапорт чергового (команди дії учнів). Характеристика вправ і основні положення вправ у парах.
41. Назвіть стройові прийоми, команди та дії учнів. Основні положення рук.

42. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з шеренги в колону заходженням відділень плечем. Характеристика вправ і основні положення з палицею.
43. Назвіть розподіли групи, команди та дії учнів. Основні положення тулуба.
44. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє дробленням і зведенням і навпаки. Основні положення ніг.
45. Назвіть команди зміни швидкості руху. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з використанням рук і ніг.
46. Перешикування з колони по одному в колону по двоє (трос, і т.д.) поворотом під час руху. Запишіть шість вправ на чотири рахунки для рук і тулуба.
47. Назвіть команди та дії учнів при поворотах на місці. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з використанням рухів рук, ніг і тулуба.
48. Назвіть команди та дії учнів при поворотах у русі. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з палицею.
49. Назвіть способи зупинки групи (команди та дії учнів). Запишіть шість вправ на чотири рахунки з м'ячем.
50. Назвіть команди та дії учнів перехід з кроку на місці до переміщення вперед. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи біля лави.
51. Назвіть команди та дії учнів при команді по колу, по діагоналі. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з гантелями.
52. Назвіть команди та дії учнів розмикання на зазначену відстань. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи на гімнастичній стінці.
53. Назвіть стройові поняття і дайте визначення їм. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи біля гімнастичної стінки.
54. Назвіть команди та дії учнів при шикуванні групи в шеренгу та колону. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи на лаві.
55. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по три виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки у висі на гімнастичній стінці.
56. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по п'ять виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки сидячи на лаві.
57. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по чотири виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з короткою скакалкою.
58. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по два в колону по чотири виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки вправ у парах.
59. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по два в колону по шість виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки сидячи спиною до гімнастичної стінки.
60. Назвіть команди та дії учнів при команді змійкою. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи спиною притисненим до гімнастичної стінки.
61. Методика навчання стійці на лопатках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
62. Методика навчання перекатам (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

- 63.Методика навчання стрибку ноги нарізно через коня в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 64.Методика навчання перекиду вперед (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 65.Методика навчання перекиду назад (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 66.Методика навчання стійці на голові і руках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 67.Методика навчання стійці на руках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 68.Методика навчання перевороту в сторону (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 69.Методика навчання стрибку ноги нарізно через коня в довжину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 70.Методика навчання стрибку зігнувши ноги через коня в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 71.Методика навчання підйому переворотом на низькій перекладині (різновисокі бруси) (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 72.Методика навчання підйому розгином на перекладині (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 73.Методика навчання зіскоку кутом з поворотом на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 74.Методика навчання зіскоку кутом з поворотом на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 75.Методика навчання підйому махом вперед на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 76.Методика навчання стійці на плечах на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 77.Методика навчання півшапагату на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 78.Методика навчання зіскоку прогнувшись з колоди (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 79.Методика навчання кроку польки на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 80.Методика навчання стійці на руках з перекидом (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 81.Методика навчання рівновазі на правій (лівій) на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 82.Методика навчання спаду на перекладині (різновисоких брусах) (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 83.Методика навчання перекату на одну ногу зі стійки на лопатках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 84.Методика навчання «мостику» з положення лежачи на спині (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 85.Методика навчання «мостику» з положення стоячи (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 86.Методика навчання підйому переворотом з вису присівши на одній і махом на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 87.Методика навчання стрибку ноги нарізно через козла в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 88.Методика навчання стрибку ноги нарізно через козла в довжину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

89.Методика навчання спадку на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

90.Методика навчання підйому двома на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

МОДУЛЬ №2.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ З «ОСМЗ»

1. Знати теоретичний матеріал лекцій:

- спортивні свята та гімнастичні виступи;
- методика підготовки та проведення масових свят та гімнастичних виступів;
- організація та проведення змагань в обраному виді спорту.

2. Скласти, вивчити та вміти виконати:

- комплекси вправ типу «зарядки» з перешикуваннями та переміщеннями, з почерговими змінами дій;
- комплекси вправ з предметами;
- акробатичні вправи, підтримки, піраміди (3 – 5);
- фігурні перешикування на місці або під час руху (4 – 6 перешикувань)

3. Отримати позитивну оцінку за виконання тем самостійних робіт.

Реферат «Масові масштабні заходи».

Самостійна робота «Організація та проведення змагань в обраному виді спорту »:

Регламент про проведення змагань. Описовий та схематичний сценарій проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту. Програма та умови проведення змагань.

Питання для самопідготовки:

1. Значення та вимоги до спортивних свят і спортивно – гімнастичних виступів.
2. Масові свята та їх коротка характеристика.
3. Поняття «режисер», «режисура»
4. Масові спортивні свята та їх характеристика.
5. Структура організації та проведення заходу.
6. Масові спортивно – гімнастичні свята та їх характеристика
7. Сценарій свята та його композиція.
8. Різновиди масових виступів. Класифікація.
9. Основні засоби масових фізкультурних виступів і гімнастичних свят
10. Урочиста частина свята на стадіоні.
11. Поняття «сценічна площадка» та його характеристика.
12. Музичне та художнє оформлення виступу.
13. Характеристика дитячого спортивного свята
14. Розмітка поля стадіону.
15. Вільні вправи з предметами як засіб масових гімнастичних виступів.

16. Урочисті церемонії відкриття та закриття змагань.
17. Вправи на приладах як засіб масових гімнастичних виступів.
18. Парад фізкультурників і спортсменів та його характеристика.
19. Тематичні побудови і піраміди як засіб масових гімнастичних виступів.
20. Завдання режисера перед проведенням свята.
21. Вільні вправи без предметів (жіночі, чоловічі, змішані) як засіб масових гімнастичних виступів.
22. Спеціальні форми роботи з глядачами на святі (навести приклади).
23. Характеристика вправ типу «зарядки».
24. Комбіновані і спеціалізовані естафети у програмі свята.
25. Характеристика синтетичних свят як різновиду масових свят.
26. Режисура масових гімнастичних виступів дітей.
27. Характерні особливості та значення сучасних спортивно – мистецьких та гімнастичних свят.
28. Підготовка програми та сценарного плану спортивного свята.
29. Свято на стадіоні
30. Регламент про проведення змагань. Сценарій відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту.