

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

галузь знань 01 Освіта

спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)

інститут, факультет, відділення: педагогічної освіти

рівень освіти бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика гімнастики, організація спортивно-мистецьких заходів» для студентів II курсу за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)

3 – 4 с. (денна форма навчання)

Розробники: Бубела Олег Юліанович, к.н.ф.в., доцент кафедри гімнастики, Сениця Аліна Іванівна, старший викладач кафедри гімнастики

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гімнастики

Протокол від “ _____ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри гімнастики

(підпис)

(Бубела О.Ю.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2018-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		3 -й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –4 самостійної роботи студента - 4	Рівень освіти бакалавр	12 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		30 год.	год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: модулі, екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку викладача фізичної культури, викладача-організатора масових форм фізичної культури, необхідних для організації та проведення засобами гімнастики ефективною фізкультурно-оздоровчою і навчальною роботи у дошкільних закладах, загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах.

Основні завдання дисципліни:

- оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності;
- оволодіти методикою викладання основної гімнастики в навчальних закладах;
- оволодіти 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;
- оволодіти 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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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 при виконанні 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.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ І

Змістовий модуль 1. Методика навчання гімнастичним вправам

Тема 1. 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.

Тема 2. 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 3. Методика навчання вправ для загального розвитку.

Характеристика, класифікація та методика навчання вправ 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 при проведенні вправ для загального

розвитку. Методика складання комплексу та проведення вправ з предметом потоковим способом.

Тема 4. 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.

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.

МОДУЛЬ 2

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

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

Лекція «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.

Самостійна робота: Реферат «Масові масштабні заходи».

Самостійна робота (конспект): 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.

Самостійна робота: Реферат «Масові масштабні заходи».

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

Лекція «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.

Практичне заняття. Сценарій та програма свята. Урочиста та видовищна частини свята. Парад фізкультурників та спортсменів. Марш – парад як самостійний захід. Стройова підготовка учасників. Місце проведення. **Практичне заняття.** 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».

Практичне заняття. 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.

Практичне заняття. 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).

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

Практичне заняття. 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.

Практичне заняття. 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.

Практичне заняття. Форми та правила складання. Загальні вимоги та методичні рекомендації.

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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
МОДУЛЬ 1												
Змістовий модуль 1. Методика навчання гімнастичним вправам												
Тема 1. Методика навчання гімнастичним вправам	14	2	8			4						
Тема 2. Методика навчання стройових вправ	2		2									
Тема 3. Методика навчання вправ для загального розвитку	4		4									
Тема 4. Методика страховки і надання допомоги.	2		2									
Разом за змістовим модулем 1	22	2	16			4						
Змістовий модуль 2. Методика викладання основної гімнастики в навчальних закладах												

гімнастичне свято на стадіоні													
Тема 11. Свято на стадіоні: розробка, складання та виконання комплексів типу «зарядки»	6		4			2							
Тема 12. Свято на стадіоні: фінал свята (акробатичні піраміди, масові побудови)	6		4			2							
Разом за змістовим модулем 3	26	6	12			8							
Змістовий модуль 4. Організація та проведення змагань різного рівня та спрямування													
Тема 13. Проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту	6		2			4							
Тема 14. Регламент про проведення змагань. Програма змагань	4		2			2							
Разом за змістовим модулем 4	10		4			6							
МОДУЛЬ 2	36	6	16			14							
ВСЬОГО	90	12	48			30							

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика навчання гімнастичним вправам	4
2.	Методика викладання гімнастики в навчальних закладах	2
3.	Масові спортивно – мистецькі свята та спортивно – гімнастичні виступи	4
4.	Методика організації та підготовки спортивно – мистецьких заходів	2
	Всього	12

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика навчання стройових вправ	2
2.	Методика навчання ВдЗР з предметами	4
3.	Методика страховки і надання допомоги	2
4.	Методика навчання вправ гімнастичного багатоборства	8
5.	Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах	6
6.	Методика проведення уроку гімнастики в середніх класах	4
7.	Методика проведення уроку гімнастики в старших класах	6
8.	Спортивно – гімнастичне свято на стадіоні	4
9.	Свято на стадіоні: розробка, складання та виконання комплексів типу «зарядки»	4
10.	Свято на стадіоні: фінал свята (акробатичні піраміди, масові побудови)	4
11.	Проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту	2
12.	Регламент про проведення змагань. Програма змагань	2
	Всього	48

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика навчання гімнастичним вправам	4
2	Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах	4
3	Методика проведення уроку гімнастики в середніх класах	4

4	Методика проведення уроку гімнастики в старших класах	4
5	Масові масштабні заходи	4
6	Складання вправ та комплексів типу «зарядки»	2
7	Акробатичні піраміди, масові побудови	2
8	Організація та проведення змагань в обраному виді спорту	4
	Всього	30

8. Індивідуальні завдання

Студенти виконують реферати, самостійні роботи, практичні завдання та нормативи для відробок пропущених занять.

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах, виконанні практичних нормативів.

- опитування;
- виконання практичних нормативів;
- написання тестових робіт;
- виконання самостійної роботи.

Підсумковий контроль – модулі, 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 вирішуюються 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 (троє, 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 змієюю. 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 півшпагату 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 спаду на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 90.Методика навчання підйому двома на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

Письмова робота

Написати розширений конспект уроку для дітей однієї з вікових груп.

Практичні нормативи

1. Уміти навчати стрійовим вправам шкільної програми.
2. Уміти складати, навчати та проводити комплекс вправ (18-20) для загального розвитку потоковим способом відповідно до віку.
3. Знати методику проведення уроку гімнастики в молодших класах.
4. Знати методику проведення уроку гімнастики в середніх класах.
5. Знати методику проведення уроку гімнастики в старших класах.
6. Провести урок гімнастики з дітьми однієї з вікових груп.

МОДУЛЬ №2

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З «Організації СМЗ»

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.

Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах							0-10
Всього	5	5	5	5	10	10	10

Поточне тестування та самостійна робота Модуль 2.							Сума
Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4		50	
T8	T9	T10	T11	T12	T13		T14
5	5	5	10	10	10		5

МОДУЛЬ 2							
	Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4	
	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14
	0-5	0-5	0-5	0-10	0-10	0-5	0-10
Масові спортивно – мистецькі свята та спортивно – гімнастичні виступи	0-5						
Методика організації та підготовки спортивно – мистецьких заходів		0-5					
Спортивно – гімнастичне свято на стадіоні			0-5				
Свято на стадіоні: розробка, складання та виконання комплексів типу «зарядки»				0-10			
Свято на стадіоні: фінал свята (акробатичні піраміди, масові побудови)					0-10		
Проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту						0-10	
Регламент про проведення змагань							0-5

Програма змагань							
Всього	5	5	5	10	10	10	5

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	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	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

12. Методичне забезпечення

МОДУЛЬ I

Змістовий модуль 1. Методика навчання гімнастичним вправам.

Тема 1 (заняття 1, 3) Лекція Методика навчання гімнастичним вправам

Завдання навчання в гімнастиці. Характеристика гімнастичних вправ. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Етапи навчання гімнастичним вправам. Умови успішного навчання гімнастичним вправам. Принципи навчання гімнастичних вправ і тренування. Методи навчання. Формування рухових навичок. Особливості методики навчання. Методика виправлення помилок.

Практичні заняття (заняття 7-10) Методика навчання вправ гімнастичного багатоборства

Практичні заняття. Методика навчання вправ гімнастичного багатоборства шкільної програми у початкових, середніх та старших класах.

Самостійна робота №1. Скласти карту навчання однієї з вправ гімнастичного багатоборства.

Під час виконання студент повинен дотримуватись даного змісту:

- 1. Мета:** назва вправи яку навчаємо
- 2. Техніка вправи:** опис вправи за всіма структурами руху у кожній його фазі з позначенням основних завдань, що виникають перед виконавцем.
- 3. Загально та спеціально підготовчі вправи:** три групи м'язів, які найбільш задіяні у навчанні вправи і підібрати по три вправи для кожної групи.

4. **Підвідні вправи:** скласти ланцюжок (алгоритм) операційних вправ найкращої послідовності виконання від простої до складної
5. **Страховка, допомога.**
6. **Вправи для вдосконалення вивчення вправи.**

Тема 2. (заняття 2) Методика навчання стрйовим вправам.

Практичні заняття. Методика навчання стрйовим вправам шкільної програми початкових, середніх та старших класів.

Тема 3. (заняття 4-5) Методика навчання ВдЗР з предметом.

Практичні заняття. Методика навчання ВдЗР з предметом для початкових, середніх та старших класів.

Тема 4. (заняття 6) Методика страховки і надання допомоги

Практичне заняття. Методика страховки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ у початкових, середніх та старших класах.

Тема 5. (Заняття 11) **Лекція: Методика викладання гімнастики в навчальних закладах.**

Завдання фізичного виховання, які вирішуються на заняттях гімнастикою у школах. Завдання фізичного виховання, які вирішуються на заняттях гімнастикою у закладах вищої освіти I-IV рівня акредитації. Форми проведення занять з основної гімнастики. Форми занять з гімнастики у школі. Загальні методичні положення: ставлення завдань і послідовність їх розв'язання; підбір засобів; керівництво групою; фізіологічне навантаження на уроці; щільність уроку; вимогливість до учнів. Структура уроку з гімнастики. Методика проведення окремих частин занять з гімнастики: а) підготовча частина заняття; б) основна частина заняття; в) заключна частина. Методика проведення занять з основної гімнастики в молодших класах. Методика проведення занять з основної гімнастики в середніх класах. Методика проведення занять з основної гімнастики в старших класах.

Змістовий модуль 2. Методика викладання основної гімнастики в навчальних закладах

Тема 6. (заняття 12-14) Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах. Завдання, структура, зміст та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку для дітей молодшого шкільного віку.

Самостійна робота №2 Методика проведення уроку гімнастики в молодших класах

Тема 7. (заняття 14-15) Методика проведення уроку гімнастики в середніх класах

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

Самостійна робота №3 Методика проведення уроку гімнастики в середніх класах

Тема 8. (заняття 16-19) Методика проведення уроку гімнастики в старших класах. Завдання, структура, зміст та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку для дітей старшого шкільного віку.

Самостійна робота №4 Методика проведення уроку гімнастики в старших класах

Методичні рекомендації до виконання самостійних робіт.

За темою 3 студенти повинні виконати самостійні роботи № 2 - №4.

Скласти та подати розширений конспект уроку з гімнастики для дітей початкових, середніх та старших класів.

Форма конспекту.

Частина уроку	З М І С Т	Дозування	Організаційно – методичні вказівки

1. Конспект складається з 3 частин (підготовча, основна, заключна).
2. Конспект складати відповідно до методичних вимог.

МОДУЛЬ 2

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

Тема 8. (Заняття 20-21) Масові спортивно – мистецькі свята та спортивно – гімнастичні виступи.

Лекція «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.

Самостійна робота (конспект): 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.

Самостійна робота: Реферат «Масові масштабні заходи».

Студент самостійно обирає масштабний захід (наприклад: карнавал самби, фестиваль льодових скульптур, світлове шоу і т.п.). У рефераті необхідно подати коротку інформацію про місце виникнення та проведення заходу, історію розвитку, ілюстрації).

Тема 9. (Заняття 22) Методика організації та підготовки спортивно – мистецьких заходів.

Лекція «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. (Заняття 23-24) Спортивно – гімнастичне свято на стадіоні.

Практичне заняття. Сценарій та програма свята. Урочиста та видовищна частини свята. Парад фізкультурників та спортсменів. Марш – парад як самостійний захід. Стрйова підготовка учасників. Місце проведення.

Практичне заняття. 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. (Заняття 25-26) Свято на стадіоні: розробка, складання та виконання комплексів типу «зарядки».

Практичне заняття. 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.

Практичне заняття. Розучування з групами та колективами. Розучування вільних вправ без предметів та з предметами. Танцювальні номери. Акробатичні композиції.

Тема 12. (Заняття 27-28) Свято на стадіоні: фінал свята (акробатичні піраміди, масові побудови).

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

Практичне заняття. Розучування масових акробатичних пірамід.

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

Тема 13. (Заняття 29) Проведення церемоній відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту.

Практичне заняття. 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. (Заняття 30) Регламент про проведення змагань. Програма змагань.

Практичне заняття. Форми та правила складання. Загальні вимоги та методичні рекомендації.

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.

Самостійну роботу виконати за такою структурою:

Тема: Організація та проведення змагань в обраному виді спорту.

Завдання: Розробити та подати:

1) регламент про проведення змагань з виду спорту (спеціалізації)

В регламенті вказуються:

1. Мета та завдання.
2. Місце та час проведення.
3. Керівництво змаганнями.
4. Програма змагань.
5. Допуск учасників і виявлення переможців.
6. Нагородження переможців.

2) програму змагань

3) сценарій проведення спортивного свята, яке складається з відкриття змагань, проведення змагань, закриття змагань за даною формою

№ з\п	Час провед	Муз. забезпеч.	Дії учасників, дії, які відбуваються	Текст диктора
1	2	3	4	5

4) на окремих аркушах подати схематичне зображення проведення церемонії відкриття змагань та умов проведення змагань.

13. Рекомендована література з гімнастики

13.1. З гімнастики

Основна

1. 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.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Допоміжна

5. 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.
6. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
8. 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.
9. Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гаввердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
10. Смолевский В.М., Гаввердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
11. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.

13.2. 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 професійного спілкування в аеробіці / Учебно-методическе посібник. - К.: УГУФВС. 1998.- 33с.
12. Сегал М.Физкультурные праздники и 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.

14. Інформаційні ресурси

1. Лекції.
2. Всесвітня мережа Інтернет.
3. Бібліотека ЛДУФК.
4. Читальний зал ЛДУФК.
5. Відеоматеріали.