

“Затверджено”  
на засіданні кафедри гімнастики  
Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.  
Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

## **ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і спортивно-педагогічного вдосконалення»

для студентів 1 курсу

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Змістовий модуль 1. Історичні аспекти розвитку гімнастики. Гімнастична термінологія.**

**Тема 2. Техніка безпеки під час занять гімнастикою.**

Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль.

### **Короткий зміст практичних занять**

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю.
- Причини травматизму на заняттях з гімнастики.
- Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
- Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.
- Лікарський контроль і самоконтроль.
- Методичні особливості гімнастики.

**Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.**

**Тема 3. Термінологія гімнастичних вправ.**

Поняття «гімнастична термінологія», «класифікація», «систематика» їх необхідність. Правила створення гімнастичних термінів. Характеристика основних й додаткових термінів. Правила записування гімнастичних термінів. Особливості термінів окремих груп вправ. Правила й форми запису вправ.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- Назвати терміни статичних положень
- Назвати терміни махових вправ
- Назвати терміни стрибків
- Назвати терміни зіскоків у спортивній гімнастиці
- Назвати специфічні терміни масових видів гімнастики
- Записати термінологічний зміст змагальних композицій в обраному виді гімнастики

#### **Тема 4. Стройові вправи.**

Характеристика та класифікація стройових вправ. Методика навчання стройовим вправам. Проведення стройових вправ з музичним супроводом і без нього. Основні поняття стройових вправ. Різновиди пересувань: ходи, бігу, стрибків та їх поєднань з рухами руками, тулубом. Особливості проведення пересувань під музичний супровід.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати знання подачі команд стройових прийомів
- продемонструвати команди для шикуння в одну шеренгу, в колону по одному
- продемонструвати команди для перешикування у дві шеренги, в колону по двоє.
- продемонструвати команди для повороту на місці і в русі.
- продемонструвати команди для перешикування у три шеренги, в колону по троє.
- продемонструвати команди розмикання та змикання.

#### **Тема 5. Вправи для загального розвитку (ВдЗР).**

Характеристика і класифікація ВдЗР. Основні форми вправ: без предметів та з предметами; на приладах; парні і групові вправи. Методика застосування ВЗР для розвитку різних фізичних якостей. Значення ВЗР у фізичному вихованні і спортивній підготовці гімнастів як засобу загальної і спеціальної підготовки. Місце ВЗР в уроці гімнастики. Правила складання комплексів і методика навчання ВЗР. Елементи гри і змагань під час проведення ВЗР.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- продемонструвати знання основних вихідних положень
- продемонструвати термінологічне пояснення положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи
- продемонструвати базовий комплекс вправ для загального розвитку

- продемонструвати базовий комплекс вправ з палицею
- продемонструвати базовий комплекс вправ з м'ячем
- продемонструвати базовий комплекс вправ з гантелями
- продемонструвати базовий комплекс вправ у парах
- продемонструвати базовий комплекс вправ на і біля лави
- продемонструвати базовий комплекс вправ на гімнастичній

### **Тема 6. Прикладні вправи.**

Характеристика і класифікація прикладних вправ. Методика навчання окремих груп прикладних вправ: лазіння і перелазіння, метання і ловіння, вправи на рівновагу, піднімання та переноска вантажів. Ігри з використанням прикладних вправ.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

- різновиди ходьби і бігу
- різновиди вправ у рівновазі
- різновиди вправ у лазінні і пере лазінні
- різновиди лазіння по канату
- різновиди вправ у метанні та ловіння
- різновиди вправ у підніманні і переносці вантажу

### **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., Огністий 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.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
- 10.Смолевский В.М., Гавердовский 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.

## **Модуль 2 Місце гімнастики в масовій фізичній культурі**

### **Змістовий модуль 2. Організаційні аспекти гімнастики.**

#### **Тема 9. Об'єктивні умови спортивної діяльності в гімнастиці.**

**Практичні заняття** Організація діяльності федерацій з видів спорту. Ознайомлення студентів зі статутом і роботою федерацій з обраного виду гімнастики, її комерційною діяльністю.

- Студенти повинні ознайомитись із загальними положеннями про федерацію, мету і основні функції.
- Студенти повинні ознайомитись із правами федерації
- Студенти повинні ознайомитись зі структурою і органами федерації
- Студенти повинні ознайомитись зі змістом проведення конференції з видів гімнастики
- Студенти повинні ознайомитись з правами і обов'язками президента федерації

#### **Тема 10. Хореографічні вправи.**

**Практичні заняття** Зміст основних засобів хореографії в обраному виді гімнастики. Зміст хореографічних вправ при проведенні розминки. Аналіз техніки та методики навчання елементам класичного, історико-побутового та народного танцю. Зміст хореографічних вправ у довільних композиціях спортсменів у спортивних та масових видах гімнастики. Зміст елементів художньої гімнастики.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

1. Знання засобів хореографії в обраному виді гімнастики.
2. Проведення розминки з елементами хореографії в обраному виді гімнастики.
3. Вміння аналізувати техніку та обґрунтовувати методику навчання елементам класичного, історико-побутового та народного танцю.

4. Вміння складати довільні композиції в обраному виді гімнастики з елементами хореографічних вправ.

### **Тема 11. Вправи на приладах і з використанням предметів.**

**Практичні заняття** Аналіз елементів «школи» на видах гімнастичного багатоборства. Зміст вправ класифікаційної програми для ДЮСШ. Вправи масових видів гімнастики. Ознайомлення зі змістом змагальних композицій спортивних та масових видів гімнастики. Вправи на приладах і з використанням предметів. Ознайомлення зі змістом вправ і методикою навчання «школи» масових видів гімнастики.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

1. Володіння основними робочими положеннями на приладах у статиці і в умовах елементарних переміщень.
2. Володіння основними елементами гімнастичного стилю, елементами пластики та навичок роботи з музичним супроводом.
3. Володіння навичками опорних та безопорних поворотів та технікою кидкових рухів у висах та упорах.

### **Тема 12 Акробатичні вправи**

**Практичні заняття.** Зміст акробатичних вправ у спортивних та масових видах гімнастики. Акробатичні вправи юнацьких розрядів класифікаційної програми ДЮСШ. Аналіз вправ стрибкової акробатики, парно-групової акробатики. Техніка та методика навчання елементам стрибкової та парно-групової акробатики. Елементи та вправи спортивної акробатики.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

1. Вміння виконувати акробатичні елементи різних структурних груп в композиціях з обраного виду гімнастики.
2. Володіння страховкою та наданням допомоги при виконанні акробатичних елементів в обраному виді гімнастики.
3. Вміння аналізувати техніку та підбирати підготовчі і підвідні вправи елементів обраного виду гімнастики.

### **Тема 13. Організація і проведення змагань із спортивних та масових видів гімнастики.**

**Практичні заняття** Характеристика змагань як контрольної форми організації занять гімнастикою. Вимоги до гімнастів, тренерів, суддів, організаторів, спрямовані на виконання завдань змагань. Загальна характеристика правил змагань в спортивних та масових видах гімнастики.

Основні розділи правил та їх зміст. Критерії оцінки виконання, складності і композиції. Базова оцінка. Методика суддівства.

Продемонструвати приклади вирішення наступних навчальних завдань:

1. Знання правил суддівства в обраному виді гімнастики.
2. Вміння на практиці здійснювати суддівство змагань в обраному виді гімнастики.
3. Навички підводити підсумки змагань.
4. Навички проводити парад відкриття та закриття змагань.

**Тема 14. Практичні заняття Науково-дослідна робота студентів (НДРС).**

**Практичні заняття** Аналіз планів науково-дослідної роботи, складених студентами. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Знайомство зі структурою курсової роботи та специфікою її написання.