

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

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» (Різні групи населення)
Денна форма навчання

Модуль 1

Залікові вимоги для студентів I курсу з дисципліни «ТіМОВС і СПВ»

Теоретичні питання

1. Висвітліть особливості національних систем гімнастики (німецької, французької, шведської).
2. Дайте характеристику Сокільській системі гімнастики.
3. Як відбувався розвиток гімнастики на Україні?
4. Які вимоги пред'являються до гімнастичної термінології.
5. Перелічіть способи утворення термінів.
6. Назвіть правила і форми запису гімнастичних вправ (ВЗР, вільних вправ і вправ на приладах)
7. Перелічіть основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
8. Розкрийте значення страховки і допомоги на заняттях гімнастики.
9. Дайте характеристику стройовим вправам. Намалюйте основні частини і кути залу.
10. Перелічіть основні види шиккування і перешикувань, назвіть основні команди.
11. Запишіть основні команди для переміщення і схематично намалюйте види переміщень.
12. Перелічіть види розмикань і замикань. Подайте правильні команди.
13. Схематично покажіть основні положення для рук і назвіть їх.
14. Схематично покажіть основні положення для ніг і назвіть їх.
15. Схематично намалюйте види стійок і назвіть їх.
16. Схематично намалюйте види упорів сидячи і дайте їм визначення.
17. Перелічіть основні терміни вправ спортивної гімнастики (на приладах).
18. Перелічіть основні терміни акробатичних вправ.
19. Перелічіть основні терміни вправ художньої гімнастики.
20. Запишіть комплекс ВЗР (6 вправ) для рук.
21. Запишіть комплекс ВЗР (6 вправ) для ніг.
22. Запишіть комплекс ВЗР в русі (6 – 8 вправ).
23. Складіть і опишіть комплекс хореографічних вправ для дітей 6 – 7 років.

Практичні вимоги

1. Вивчити елементи залікових вправ обраного виду гімнастики.
2. Оволодіти наступними професійно-педагогічними навичками:
 - проведення стройових вправ;
 - проведення комбінацій з різновидів пересувань з музичним супроводом;
 - навчання елементам вправ (на приладах) програми I курсу;
 - страхування і надання допомоги при виконанні вправ на приладах;
 - складання і проведення з відділенням комплексу вправ загального розвитку без предметів всіма доступними способами інформування;
 - виконання залікових вправ на приладах за термінологічним записом (з "листа");
3. Взяти участь у суддівстві не менше 2 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.
6. Надавати допомогу в організації і проведенні окремих частин навчально-тренувальних занять з дітьми груп початкової спортивної підготовки.
7. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.
8. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.

Модуль 2

1. Розкрити задачі, права та діяльність федерації з обраного виду гімнастики.
2. Розкрити задачі, права та обов'язки голови федерації та її членів.
3. Дати характеристику змісту комерційно-фінансової діяльності федерації з обраного виду спорту.
4. Дайте характеристику основних груп хореографічних елементів в обраному виді гімнастики.
5. Охарактеризуйте способи пересувань в обраному виді гімнастики з використанням елементів хореографії.
6. Охарактеризуйте види стрибків на місці і в русі в обраному виді гімнастики з використанням елементів хореографії.
7. Дати характеристику загальних основ техніки вправ на гімнастичних приладах і з використанням предметів.
8. Розкрити зміст статичних вправ та силових переміщень в обраному виді гімнастики.
9. Розкрити характеристику махових вправ в обраному виді гімнастики.
10. Дайте характеристику структури махових вправ на приладах і з використанням предметів.

11. Дайте характеристику особливостям діяльності в гімнастиці: штучність видів та форм вправ, оцінка якості і виразності виконання, виконання вправ в умовах опори руками і т.д.
12. Розкрийте значення і місце гімнастики в масовій фізичній культурі.
13. Розкрийте методичні особливості гімнастики.
14. Охарактеризуйте методику проведення масових гімнастичних свят і виступів.
15. Дайте загальну характеристику видів підготовки в спортивних і масових видах гімнастики.
16. Назвіть основні положення організації і проведення змагань з гімнастики.
17. Сформулюйте поняття про структуру рухів. Дайте характеристику стадіям рухової дії.
18. Дайте характеристику стрибкових акробатичних вправ і вправ парно-групової акробатики.
19. Розкрити класифікацію акробатичних вправ стрибкової акробатики.
20. Розкрити класифікацію акробатичних вправ парно-групової акробатики.
21. Розкрийте зміст обраної теми науково-дослідної роботи.

Практичні вимоги

1. Виконати залікові вправи зі спортивної гімнастики на всіх приладах багатоборства, виконати навчальні нормативи з акробатичних стрибків та хореографії, виконати залікові вільні вправи, вміти виконувати різновиди пересувань, стройові вправи та вправи загального розвитку з музичним супроводом.

2. Взяти участь мінімум у трьох офіційних змаганнях, а також курсових змаганнях з СФП та залікових змаганнях з технічної підготовки.

4. Виконати не менше 75% можливої суми балів в своєму розряді, або виступити у змаганнях по вищому розряду.

5. Взяти участь у суддівстві не менше 2 змагань з гімнастики і представити позитивні характеристики.

6. Прийняти не менше 2 разів участь у показових виступах перед населенням.

8. За дорученням кафедри приймати участь у спортивно - масових заходах, що проводяться в університеті.