

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

## ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «**ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКИХ ЗАХОДІВ**

для студентів II курсу  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

**Змістовий модуль 1. Методика навчання гімнастичним вправам.**

**Тема 1 Методика навчання гімнастичним вправам**

**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.

- продемонструвати основні положення у висах і упорах на приладах багатоборства
- продемонструвати вправи шкільної програми категорії «Б»
- продемонструвати вправи шкільної програми у початкових класах
- продемонструвати вправи шкільної програми у середніх класах
- продемонструвати вправи шкільної програми у 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. Страхівка, допомога.**

### **6. Вправи для вдосконалення вивчення вправи.**

#### **Тема 2. (заняття 2) Методика навчання стройовим вправам.**

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

- продемонструвати команди для шиккування 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
- продемонструвати методику навчання стройовим 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.

- продемонструвати методику навчання положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи з дітьми різного віку
- продемонструвати методику навчання базового комплексу вправ для загального розвитку
- продемонструвати методику навчання базового комплексу з палицею
- продемонструвати методику навчання базового комплексу з м'ячем
- продемонструвати методику навчання базового комплексу з гантелями
- продемонструвати методику навчання базового комплексу вправ у парах
- продемонструвати методику навчання базового комплексу вправ на і біля лави
- продемонструвати методику навчання базового комплексу вправ на гімнастичній стінці.

#### **Тема 4. (заняття 6) Методика страхівки і надання допомоги**

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

- продемонструвати методику страхівки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ у початкових класах
- продемонструвати методику страхівки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ у середніх класах

- продемонструвати методику страховки і надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ у 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.

- продемонструвати методику проведення підготовчої частини уроку в початкових класах.
- продемонструвати методику проведення основної частини уроку в початкових класах.
- продемонструвати методику проведення заключної частини уроку в початкових класах.
- продемонструвати методику проведення уроку гімнастики в початкових 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.

- продемонструвати методику проведення підготовчої частини уроку в середніх класах.
- продемонструвати методику проведення основної частини уроку в середніх класах.
- продемонструвати методику проведення заключної частини уроку в середніх класах.
- продемонструвати методику 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.**

- продемонструвати методику проведення підготовчої частини уроку в старших класах.
- продемонструвати методику проведення основної частини уроку в старших класах.
- продемонструвати методику проведення заключної частини уроку в старших класах.
- продемонструвати методику проведення уроку гімнастики в старших класах.

## 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.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.

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

**Тема 10.** (Заняття 23-24) Спортивно – гімнастичне свято на стадіоні.

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

**Практичне заняття.** Репетиційна робота: шиккування; 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

- ознайомити з вимогами до складання сценарію та програми свята на стадіоні;

- продемонструвати проведення свята та параду фізкультурників та спортсменів
- продемонструвати проведення фігурних шикунів та перешикунів
- ознайомити з правилами техніки безпеки проведення репетиційної роботи та виступів
- ознайомити з особливостями 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.

- ознайомити з поняттям «сценічна площадка»
- продемонструвати підбір музичного супроводу та правила монтажу фонограм
- продемонструвати складання, вивчення та виконання комплексів вправ типу «зарядки»
- продемонструвати складання, вивчення та виконання комплексів вправ з предметами
- продемонструвати виконання танцювальних номерів, акробатичних композицій

**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.

- продемонструвати підбір, вивчення та виконання масових акробатичних пірамід
- продемонструвати виконання пірамід трійками, четвірками
- ознайомити з вправами на конструкціях та приладах

#### **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.

- продемонструвати церемонії відкриття та закриття у видах спорту;
- ознайомити з особливостями складання сценаріїв (описового, схематичного), програми заходу
- ознайомити з особливостями підбору музичного супроводу для церемоній відкриття та закриття змагань

**Тема 14.** (Заняття 30) Регламент про проведення змагань. Програма змагань.

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

- продемонструвати розробку та складання регламенту про проведення змагань
- продемонструвати програму змагань в обраному виді спорту

**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.**

#### **Базова**

1. Гимнастика. Гимнастические выступления / Лекция для студентов - заочников Ш-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-методическое пособие. - 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.