

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
І СПВ**

галузь знань

01 Освіта

спеціальність

014 Середня освіта (фізична культура)

017 Фізична культура і спорт (різні групи населення)

інститут, факультет, відділення: педагогічної освіти

рівень освіти

бакалавр

Робоча програма з дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів I курсу за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (різні групи населення)

_____ 1 – 2 с. (денна форма навчання)

Розробники: Бубела Олег Юліанович, к.н.ф.в., доцент кафедри гімнастики, доцент Петренко К.Г., 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 – 12	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Модулів – 4	Спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт (різні групи населення)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		2018-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин - 360		1 -й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –4 самостійної роботи студента - 4	Рівень освіти бакалавр	Лекції	
		14 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		250 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		96 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю: Поточний: самостійна робота; практичні нормативи; тестова робота Підсумковий: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і спортивно-педагогічне вдосконалення» (ТІМОВС і СПВ) є формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-викладача зі спортивних та масових видів гімнастики.

Завданням даної навчальної дисципліни є оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності, оволодіння знаннями історії розвитку видів гімнастики; основними видами засобів підготовки гімнастів; структурою і класифікацією гімнастичних вправ та їх термінологічними назвами; організацією та методикою проведення занять та змагань; дотриманням техніки безпеки під час проведення занять та змагань з спортивних видів гімнастики, засвоєння теоретичного та практичного матеріалу спортивних та оздоровчих видів гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: історію виникнення й розвитку спортивних і масових видів гімнастики; місце й роль масової гімнастики у системі фізичного виховання; термінологію гімнастичних вправ; структуру та класифікацію гімнастичних вправ, основні види й засоби підготовки гімнастів; структуру федерації гімнастики; організацію та методику проведення занять та змагань; техніку безпеки під час проведення занять і змагань з спортивних видів гімнастики.

уміти: самостійно опрацювати матеріали спеціальної навчальної літератури; виконувати індивідуальні завдання викладачів; грамотно використовувати спеціальну технічну гімнастичну термінологію гімнастичних вправ; складати, записувати і проводити навчальні заняття гімнастики; організовувати і проводити змагання; методично правильно використовувати прийоми страхівки та допомоги під час навчання гімнастичних вправ; виконати залікові практичні нормативи та вимоги.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Історія та засоби гімнастики

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

Тема 1. Історія гімнастики.

Виникнення й розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Гімнастичні вправи в Стародавньому Світі й в середні віка. Розвиток теоретичних основ гімнастики в кінці XVIII на початку XIX століття. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, французької, шведської, сокольської. Система Система фізичної освіти П. Ф. Лесгафта. Індивідуальні системи гімнастики на початку XX століття. Етапи розвитку гімнастики в колишньому СРСР і на Україні. Розвиток масових та оздоровчих видів гімнастики.

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.

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.

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.

Тема 5. Вправи 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.

Тема 6. Прикладні вправи.

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

Модуль 2 Місце гімнастики в масовій фізичній культурі

Змістовий модуль 2. Організаційні аспекти гімнастики.

Тема 7. Місце гімнастики в масовій фізичній культурі.

Значення і місце гімнастики в масовій фізичній культурі. Задачі та методичні особливості гімнастики. Основні засоби гімнастики, які використовуються в масовій фізичній культурі та їх характеристика. Види

гімнастики, які застосовуються в масовій фізичній культурі. Класифікація напрямків, зміст та основні задачі і засоби.

Тема 8. Організація діяльності федерацій з видів спорту.

Організаційні структури управління спортивними видами гімнастики. Законодавча база. Державна та громадська структури управління. Загальні положення про федерацію. Мета, завдання та основні функції федерації. Членство федерації. Структура і органи федерації. Вищий керівний орган федерації та особливості його діяльності. Фінансова діяльність федерації.

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

Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності гімнастів, їх вплив на організм. Особливості гімнастики: штучність видів та форм вправ, оцінка якості виконання, складність координації рухів різними частинами тіла, виконання вправ в умовах опори руками. Роль просторових, часових та силових характеристик при виконанні рухів у гімнастиці. Програмний характер дій. Фізичні та психічні якості в гімнастиці.

Тема 10. Хореографічні вправи.

Значення хореографічної підготовки в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика основних засобів. Техніка та методика навчання елементам класичного, історико-побутового та народного танцю. Елементи художньої гімнастики.

Тема 11. Вправи на приладах і з використанням предметів.

Елементи шкільної програми, програми для ДЮСШ. Вправи масових видів гімнастики. Ознайомлення зі змістом змагальних композицій спортивних та масових видів гімнастики.

Тема 12 Акробатичні вправи

Значення акробатичної підготовки в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика основних засобів. Техніка та методика навчання елементам стрибкової та парно-групової акробатики. Елементи та вправи спортивної акробатики.

Тема 13. Організація і проведення змагань.

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. Характеристика суддівства. Критерії оцінки виконання, складності і композиції. Базова оцінка. Методика суддівства.

Тема 14. Науково-дослідна робота студентів (НДРС).

Необхідність і завдання НДРС. Науково-дослідні роботи в галузі спортивних і масових видів гімнастики. Основні напрямки діяльності викладачів кафедри ТіМГ в галузі НДР. Вимоги для написання дипломної роботи. Характеристика основних методів дослідження. Загальне поняття про мету й завдання статистичної обробки результатів дослідження.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Модуль 1. Історія та засоби гімнастики								
Змістовий модуль 1. Історичні аспекти розвитку гімнастики.								
Тема 1. Історія гімнастики.	8	2		6				
Тема 2. Техніка безпеки під час занять гімнастикою	10	2	8	4				
Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.								
Тема 3 Термінологія гімнастичних вправ.	32	2	20	10				
Тема 4. Стройові вправи.	20		20					
Тема 5. Вправи загального розвитку (ВЗР).	46		36	16				
Тема 6. Прикладні вправи.	30		20	4				
Разом за змістовим модулем 1	146	6	104	36				
Модуль 2 Гімнастика в масовій фізичній культурі								
Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти гімнастики.								
Тема 7. Місце гімнастики в масовій фізичній культурі.		2						
Тема 8. Організація діяльності федерацій з видів спорту.	18	2	6	10				
Тема 9. Об'єктивні умови спортивної діяльності в	2	2						

гімнастиці.								
Тема 10. Хореографічні вправи.	40		40					
Тема 11. Вправи на приладах і з використанням предметів.	36		28	8				
Тема 12. Акробатичні вправи.	42		42	2				
Тема 13. Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики	68	2	24	40				
Тема 14 Навчально- дослідна робота студентів (НДРС).	6		6					
Разом за змістовим модулем 2	214	8	146	60				
Усього годин	360	14	250	96				

4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія гімнастики.	2
2	Техніка безпеки під час занять гімнастикою	2
3	Термінологія гімнастичних вправ.	2
4	Місце гімнастики в масовій фізичній культурі.	2
5	Організація діяльності федерацій з видів спорту.	2
6	Об'єктивні умови спортивної діяльності в гімнастиці.	2
7	Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики	2
	Разом	14

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки під час занять гімнастикою	8

2	Термінологія гімнастичних вправ.	20
3	Стройові вправи.	20
4	Вправи загального розвитку (ВЗР).	36
5	Прикладні вправи.	20
6	Організація діяльності федерацій з видів спорту.	6
7	Хореографічні вправи.	40
8	Вправи на приладах і з використанням предметів.	28
9	Акробатичні вправи.	42
10	Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики	24
11	Науково-дослідна робота студентів (НДРС).	6
	Разом	250

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія гімнастики.	6
2	Термінологія гімнастичних вправ.	10
3	Вправи для загального розвитку (ВдЗР).	16
4	Прикладні вправи.	4
5	Організація діяльності федерацій з видів спорту.	10
6	Вправи на приладах і з використанням предметів.	8
7	Акробатичні вправи.	2
8	Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики	40
	Разом	96

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 – залік.

10. МОДУЛЬ № 1 Історія та засоби гімнастики

Залікові вимоги

Перелік основних теоретичних питань модуля:

1. Історичний огляд зародження гімнастики
2. Характеристика німецької системи гімнастики
3. Характеристика французької системи гімнастики
4. Характеристика шведської системи гімнастики
5. Характеристика сокілської системи гімнастики
6. Характеристика системи гімнастики П.Ф. Лесгафта
7. Характеристика системи гімнастики Жоржа Демені
8. Характеристика системи гімнастики Жоржа Ебера
9. Характеристика системи гімнастики Нільса Бука
10. Характеристика систем гімнастики на Україні
11. Дайте характеристику видів гімнастики
12. Правила гімнастичної термінології.
13. Терміни вправ для загального розвитку (ВДЗР) та їх запис.
14. Вправи для загального розвитку (ВДЗР) . Характеристика, класифікація, методика проведення
15. Способи проведення вправ для загального розвитку (ВДЗР)
16. Стройові вправи. Характеристика, засоби та методика навчання.
17. Основні способи перешикування на місці та в русі.
18. Основні способи розмикання
19. Основні положення та рухи рук.
20. Основні положення ніг та рухи ногами.
21. Основні положення тулуба та рухи тулубом.
22. Основні стійки.
23. Основні положення тіла у присіді та сиді.
24. Основні положення лежачи.
25. Значення боротьби з спортивним травматизмом.
26. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і подання першої допомоги.
27. Причини травматизму.
28. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики
29. Лікарський контроль і самоконтроль
30. Методика використання прийомів страхування, допомоги і самострахування

Письмова робота

Написати комплекс 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом.

Практичні нормативи

1. Знати команди та проводити стройові вправи з групою.
2. Уміти показувати вправу для рук, тулуба, ніг, термінологічно коротко і точно її називати, сполучуючи показ і розповідь одночасно дзеркальним способом.
3. Складати та проводити комплекс вправ (18-20) для загального розвитку потоковим способом з використанням положень стоячи, сидячи, в стрибках.
4. Скласти та виконати комплекси вправ з предметами (м'яч, палиця, гантелі), в парах, біля г/стінки, г/лави.
5. Виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів
6. Виконувати залікові вправи з короткою та довгою скакалкою.

МОДУЛЬ №2 Гімнастика в масовій фізичній культурі

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Організаційні структури управління спортивною гімнастикою
2. Загальні положення про федерацію, мета і основні функції.
3. Права федерації
4. Мета, основні функції та завдання федерації
5. Дати характеристику структури й органів федерації
6. Права і обов'язки президента федерації.
7. Фінансова діяльність федерацій
8. Гімнастичні вправи як штучні програмні дії.
9. Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності.
10. Особливості діяльності в гімнастиці.
11. Фізичні і психічні якості в гімнастиці.
12. Гімнастичні вправи як штучні програмні дії.
13. Форми гімнастичних рухів
14. Зміст основних компонентів підготовки в обраному виді гімнастики
15. Значення гімнастичної термінології.
16. Короткий історичний огляд розвитку гімнастичної термінології.
17. Принципи утворення гімнастичних термінів.
18. Вимоги до термінології.
19. Правила утворення термінів.
20. Правила використання термінів.
21. Характеристика основних термінів гімнастики.
22. Характеристика основних термінів ВЗР і вільних вправ.
23. Характеристика основних термінів вправ на снарядах.
24. Характеристика основних термінів акробатичних вправ.
25. Характеристика основних термінів вправ художньої гімнастики.
26. Правила і форми запису вправ.
27. Характеристика вправ для загального розвитку.
28. Характеристика вільних вправ.
29. Характеристика вправи на снарядах.

30. Характеристика акробатичних вправ.
31. Характеристика впра художньої гімнастики.
32. Задачі і форма проведення УДРС і НДРС у ЛДУФК.
33. Характеристика понять «наукові дослідження», «методика дослідження».
34. Характеристика педагогічних методів дослідження.
35. Основні задачі і методи дослідження в гімнастиці.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Залік виставляється за середнім значенням балів, набраних студентом за модуль 1 з TiMOBC та СПВ (за умови виконання вимог на мінімальний заліковий бал – 61).

Поточне тестування Модуль 1.						Сума
Змістовий модуль № 1		Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
15	15	20	15	15	20	100

Залік виставляється за середнім значенням балів, набраних студентом за модуль 2 з TiMOBC та СПВ (за умови виконання вимог на мінімальний заліковий бал – 61).

Поточне тестування Модуль 2.								Сума
Змістовий модуль № 3								
T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	
10	10	10	10	20	10	20	10	100

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	
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D		
61-67	E	задовільно	
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 1. Історія та засоби гімнастики

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

Тема 1. (заняття 1) Лекція Історія гімнастики.

Виникнення й розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Гімнастичні вправи в Стародавньому Світі й в середні віка. Розвиток теоретичних основ гімнастики в кінці XVIII на початку XIX століття. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, французької, шведської, сокольської. Система фізичної освіти П. Ф. Лесгафта. Індивідуальні системи гімнастики на початку XX століття. Етапи розвитку гімнастики в колишньому СРСР і на Україні. Розвиток масових та оздоровчих видів гімнастики.

Самостійна робота №1 Реферат на тему: «Особливості національних систем гімнастики». Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику систем гімнастики (німецька, французька, сокольська, шведська та ін.)

Навчальний матеріал Тем 2-6 подається та контролюється 15 – 20 хвилин на кожному занятті.

Тема 2. (заняття 2) Лекція 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.

Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія.

Тема 3. (заняття 3) Лекція 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.

Самостійна робота №2 Реферат на тему: «Історія розвитку термінології» Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику термінології розвитку стройових вправ, ВдЗР, вправ обраного виду 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.

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.

Самостійна робота №3 Реферат на тему: «Роль ВдЗР у тренувальному процесі в спортивних та масових видах гімнастики» Під час виконання реферату студент повинен розкрити вплив ВдЗР на організм спортсмена, зміст вправ для розминки в обраному виді гімнастики.

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.

Самостійна робота №4 Реферат на тему: «Характеристика, задачі і зміст спортивно-прикладної гімнастики. Студент повинен розкрити зміст прикладних вправ в обраному виді гімнастики.

Практичні заняття. (заняття 3-6) Техніка безпеки під час занять масовими і спортивними видами гімнастики.

Організаційні заходи забезпечення безпеки при виконанні гімнастичних вправ. Техніка надання допомоги і страхівки на видах багатоборства у спортивних та масових видах гімнастики.

Практичні заняття. (заняття 7-16). Термінологія гімнастичних вправ.

Запис вправ довільної програми в обраному виді гімнастики спортсменів спортивних та масових видах гімнастики.

Практичні заняття. (заняття 17-26). Використання стройових вправ на заняттях спортивних та масових видах гімнастики. Зміст стройових вправ при проведенні навчально-тренувальних занять зі спортивних та масових видів гімнастики.

Практичні заняття. (заняття 27-40). Вправи загального розвитку (ВдЗР).

Складання комплексів для проведення розминки в обраному виді спорту спортивних та масових видів гімнастики. Складання комплексів вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів в масових і спортивних видах гімнастики.

Практичні заняття. (заняття 41-52). Зміст прикладних вправ що використовується у спортивних та масових видах гімнастики на гімнастичній стінці, лаві, линві, стрибках з перешкодами, перенесення вантажу, різновиди метань.

Модуль 2 Місце гімнастики в масовій фізичній культурі

Змістовий модуль 2. Організаційні аспекти гімнастики.

Тема 7. Лекція Місце гімнастики в масовій фізичній культурі.

Значення і місце гімнастики в масовій фізичній культурі. Задачі та методичні особливості гімнастики. Основні засоби гімнастики, які використовуються в масовій фізичній культурі та їх характеристика. Види гімнастики, які застосовуються в масовій фізичній культурі. Класифікація напрямків, зміст та основні задачі і засоби.

Тема 8. Лекція Організація діяльності федерацій з видів спорту.

Організаційні структури управління спортивними видами гімнастики. Законодавча база. Державна та громадська структури управління. Загальні положення про федерацію. Мета, завдання та основні функції федерації. Членство федерації. Структура і органи федерації. Вищий керівний орган федерації та особливості його діяльності. Фінансова діяльність федерації.

Самостійна робота № 5. Організація діяльності федерацій з видів спорту. Реферат на тему: «Характеристика діяльності органів управління федерації з обраного виду спорту».

Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику діяльності федерації, задачі, права та обов'язки її членів.

Тема 9. Лекція Об'єктивні умови спортивної діяльності в гімнастиці.

Загальні поняття про об'єктивні умови діяльності гімнастів, їх вплив на організм. Особливості гімнастики: штучність видів та форм вправ, оцінка якості виконання, складність координації рухів різними частинами тіла, виконання вправ в умовах опори руками. Роль просторових, часових та силових характеристик при виконанні рухів у гімнастиці. Програмний характер дій. Фізичні та психічні якості в гімнастиці.

Практичні заняття (54-56) Організація діяльності федерацій з видів спорту. Ознайомлення студентів зі статутом і роботою федерацій з обраного виду гімнастики, її комерційною діяльністю.

Тема 10. Хореографічні вправи.

Значення хореографічної підготовки в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика основних засобів. Техніка та методика навчання елементам класичного, історико-побутового та народного танцю. Елементи художньої гімнастики.

Практичні заняття (57-76) Зміст хореографічних вправ при проведенні розминки. Зміст хореографічних вправ у довільних композиціях спортсменів у спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 11. Вправи на приладах і з використанням предметів.

Елементи «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.

Практичні заняття (77-90) Вправи на приладах і з використанням предметів. Ознайомлення зі змістом вправ і методикою навчання елементів «школи» на видах гімнастичного багатоборства. Ознайомлення зі змістом вправ і методикою навчання «школи» масових видів гімнастики.

Самостійна робота № 6. «Вправи на приладах і з використанням предметів». Реферат на тему: «Характеристика прав на приладах та з використанням предметів у спортивних та масових видах гімнастики».

Під час виконання реферату студент повинен на основі аналізу навчально-методичної літератури дати характеристику змісту вправ на приладах та з використанням предметів у спортивних та масових видах гімнастики.

Тема 12 Акробатичні вправи

Значення акробатичної підготовки в спортивних та масових видах гімнастики. Характеристика основних засобів. Техніка та методика навчання елементам стрибкової та парно-групової акробатики. Елементи та вправи спортивної акробатики.

Практичні заняття (91-111) Зміст та характеристика акробатичних вправ у спортивних та масових видах гімнастики. Акробатичні вправи юнацьких розрядів класифікаційної програми ДЮСШ. Аналіз вправ стрибкової акробатики, парно-групової акробатики.

Самостійна робота №7 Реферат на тему: «Використання засобів акробатики в обраному виді гімнастики». Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику змісту акробатичних вправ у спортивних та масових видах гімнастики.

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

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. Характеристика суддівства. Критерії оцінки виконання, складності і композиції. Базова оцінка. Методика суддівства.

Практичні заняття (113-122) Організація і проведення змагань із спортивних та масових видів гімнастики. Аналіз змісту положення про змагання. Організація і зміст роботи на етапах підготовки до змагань. Дикторський супровід під час проведення змагань. Характеристика роботи з

підведення підсумків змагань. Нагородження переможців. Організація і проведення параду відкриття та закриття змагань. Особливості проведення масових змагань. Основи суддівства змагань у спортивних та масових видах гімнастики.

Самостійна робота № 8. «Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики». Реферат на тему: «Правила суддівства в обраному виді гімнастики. Під час виконання реферату студент повинен дати характеристику складу суддівських бригад і розподілу обов'язків між судьями, спеціальних вимог до змагальних композицій, збавок за помилки в техніці виконання вправ, виставлення кінцевої оцінки.

Тема 14. Практичні заняття (123-125) Науково-дослідна робота студентів (НДРС).

Складання плану написання науково-дослідної роботи. Підбір спеціальної науково-методичної літератури. Знайомство зі структурою курсової роботи та специфікою її написання.

13. Рекомендована література з гімнастики

3. Рекомендована література

3.1. 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.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.

3.2. З ритміки та хореографії

Основна

1. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. –2–ге вид. – К.: Муз. Україна, 1990. – 256с.
2. Бондаренко Л.А. Методика хореографічної роботи в школі:- К.: Музична Україна, 1968р.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца: Учебник 5-е изд. – Л.: Искусство. - 1980.- С.21- 22, 53 – 63.
4. Згурський А. Методика викладення бальних танців у школі.-К.: Музична Україна, - 1978, 11с.

Допоміжна

5. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262.
6. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Кечеджиева Л., Ванлова М., Чипряюва М.- М.: ФиС , 1985, 93с.
7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – Изд. 2-е – М.: ФиС, 1986,-96с.
8. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика преподавания. М.: Просвещение, - 1990. – 223 с.
9. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях //Госкомспорт РСФСР, МОГИФК –Малаховка, 1987.– 80 с.
10. Ротерс Т.Г. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебн. пособие для уч-ся пед. уч-щ по спец. №1910, “Физкультура”. - М.: Просвещение. 1989- 175с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для ин – тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с., ил.
12. Цвек С. Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. - К.: Здоров'я, - 1975, с. 97-137.
13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999, с. 270 – 283.
14. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. - М.: ФиС, 1980. - 126с. Балет: Энциклопедия / гл. ред. Ю.Н.Григорович.-М.: Сов. Энциклопедия, 1981. - 623с.
15. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учебное пособие для институтов физической культуры. – К.: Вища школа 1988. – 168 с.

16. Гимнастика. Гимнастические выступления / Лекция для студентов – заочников III-го курса /. - М.; 1972, 46с.
17. Гузов Н.М. Узоры на стадионе. - М.: ФиС, 1987, 128с.
18. Медведев Р.Н. Методические рекомендации по организации и проведению массовых спортивно - гимнастических выступлений. – Днепропетровск, - 1989,- 20 с.
19. Несторова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике / Учебно – методическое пособие К.: УГУФВС. 1998.- 33с.
20. Никиток Б.А. Принципы и приоритет физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, - 1994. – №7 – С. 5 – 7.
21. 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.