

“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 014 Середня освіта (Фізична культура) 017 Фізична культура і спорт (різні групи населення)

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 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.

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., 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 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 методикау 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.