

На засіданні кафедри гімнастики  
Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.  
Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

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

**для студентів 1 курсу денної та заочної форми навчання  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Самостійна робота №1**

#### **Особливості національних систем гімнастики**

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

Для виконання самостійної роботи необхідно опрацювати за вибором наступну літературу:

- розділ підручника Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
- 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. .
- Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262

#### **Структура реферату**

##### **1.Титульний аркуш:**

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.Б., група, факультет);
- місто, рік.

##### **2.Зміст (план).**

3. Вступ.
4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.
6. Захист реферату.

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

Для виконання самостійної роботи необхідно опрацювати за вибором наступну літературу:

- розділ підручника Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
- 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. .
- Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262

#### Структура реферату

##### 1.Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.Б., група, факультет);
- місто, рік.

##### 2.Зміст (план).

##### 3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.
6. Захист реферату.

**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.

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- зміст вправ для розминки в обраному виді спорту;
- зміст вправ для розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту;
- зміст вправ для відновлення організму після тренувальних навантажень.

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

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- зміст завдань з удосконалення фізичної підготовки за допомогою прикладних вправ для розвитку сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості;
- характеристику засобів спортивно-прикладної гімнастики
- використання спортивно-прикладної гімнастики на різних етапах гімнастики.

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

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

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- задачі, права та діяльність федерації:
- задачі, права та обов'язки голови федерації та її членів:
- комерційно-фінансову діяльність федерації

**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».

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- зміст вправ класифікаційної програми спортивних і масових видів гімнастики;
- вимоги до композицій та особливості їх складання у спортивних та масових видах гімнастики.
- класифікацію вправ на приладах та з використанням предметів у спортивних та масових видах гімнастики.

**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.

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- характеристику вправ стрибкової акробатики;
- характеристику вправ парно-групової акробатики;
- класифікацію вправ стрибкової та парно-групової акробатики.

**Самостійна робота № 8.** «Організація і проведення змагань з масових видів гімнастики». Реферат на тему: «Правила суддівства в обраному виді гімнастики».

Для виконання самостійної роботи необхідно розкрити:

- характеристику складу суддівських бригад і розподілу обов'язків між суддями;
- спеціальні вимоги до змагальних композицій;
- види збавок за помилки в техніці виконання вправ;
- правила виставлення кінцевої оцінки.