

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № _____ 2018 р.

Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

спеціальності для студентів ІІ курсу
 014 Середня освіта (Фізична культура)
 017 Фізична культура і спорт
 (Різні групи населення)

Модуль 1. Рухові якості у спортивних та масових видах гімнастики.

Змістовий модуль 1. Фізичні якості та методика їх розвитку.

Тема 1. Зміст та планування фізичної підготовки на різних етапах тренування. Зміст та засоби ЗФП і СФП в різних періодах тренування спортсменів різної кваліфікації у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ ЗФП:

- Ходьба і біг на короткі і середні дистанції.
- Чередування бігу з ходьбою.
- Ходьба і біг з прискоренням.
- Спортивні ігри за спрощеними правилами в умовах гімнастичного залу (футбол, волейбол, регбі).
- Метання набивних м'ячів різними способами.
- Стрибки (у висоту, довжину, зі скакалкою у поєднанні з присіданням бігом і поворотами, на батуті).
- Лазіння по канату та жердині різними способами з наступним повільним опусканням.
- Вправи з резиновими амортизаторами, гантелями.
- Вправи зі штангою з різних вихідних положень.
- Комплекси ЗРВ (з предметами, без предметів, на снарядах масового і спортивного типу).

Продемонструвати зміст вправ СФП:

- Вправи з біля максимальним напруженням, що виконуються з великою швидкістю (швидкісно-силові).
- Вправи з максимальним напруженням.
- Повторні рухи до появи втоми.
- Вправи в ізометричному режимі роботи м'язів.
- Вправи змішаного типу.

Тема 2 Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.

Види розвитку гнучкості для окремих спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку гнучкості у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ для розвитку гнучкості:

- Вправи для рук та плечового поясу.
- Вправи для тулуба.
- Вправи для ніг.
- Комплекси вправ для розвитку гнучкості для спортсменів різної кваліфікації та в різних періодах тренування.
- Вправи для розвитку гнучкості з арсеналу традиційних та нетрадиційних видів гімнастики.
- Засоби контролю за розвитком гнучкості.

Тема 3. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності».

Підбір спеціальних засобів та використання гімнастичних та акробатичних вправ, елементів рухливих ігор для розвитку спритності у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ для розвитку спритності:

- Вправи що використовуються для розвитку гнучкості у змісті рухливих та спортивних ігор.
- Вправи на здатність орієнтуватися в часі, просторі в різних положеннях на приладах.
- Вправи на здатність диференціювати ступінь м'язових зусиль.
- Вправи в суворому заданому ритмі і темпі.
- Вправи на розслаблення м'язів.
- Вправи на збереження статичної та динамічної рівноваги на зменшеній площі опори.

- Комплекси вправ для розвитку спритності для спортсменів різної кваліфікації та в різних періодах тренування.
- Вправи для розвитку спритності з арсеналу традиційних та нетрадиційних видів гімнастики.
- Засоби контролю за розвитком спритності.

Тема 4. «Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості».

Підбір засобів та методика розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання та проведення комплексів вправ для розвитку витривалості у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ для розвитку витривалості:

- Вправи для розвитку загальної витривалості.
- Вправи для розвитку спеціальної витривалості на окремих видах гімнастичного багатоборства.
- Комплекси вправ для розвитку витривалості для спортсменів різної кваліфікації та в різних періодах тренування.
- Вправи для розвитку витривалості з арсеналу традиційних та нетрадиційних видів гімнастики.
- Засоби контролю за розвитком витривалості.

Тема 5. Сила як рухова якість людини. Основи методи розвитку сили.

Засоби та методика розвитку сили у спортивних та масових видах гімнастики. Підбір вправ для розвитку сили та особливості методики їх використання у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ для розвитку сили:

- Вправи для розвитку загальної сили.
- Вправи для розвитку спеціальної сили.
- Вправи для розвитку в долаючому режимі роботи м'язів.
- Вправи для розвитку сили у поступаючому режимі роботи м'язів.
- Вправи цілісного впливу для розвитку сили.
- Вправи локального впливу для розвитку сили.
- Вправи на розслаблення м'язів.
- Комплекси вправ для розвитку сили для спортсменів різної кваліфікації та в різних періодах тренування.
- Вправи для розвитку сили з арсеналу традиційних та нетрадиційних видів гімнастики.
- Засоби контролю за розвитком сили.

Тема 6. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.

Підбір специфічних засобів та методика розвитку швидкості у спортивних та масових видах гімнастики. Складання комплексів для розвитку швидкості у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ для розвитку швидкості та методику їх використання:

- Зміст вправ з максимальною частотою руху та максимальним силовим напруженням.
- Вправи з максимальною швидкістю з різним обтяженням.
- Вправи з різним обтяженням та максимальною амплітудою та швидкістю рухів.
- Вправи з використанням тренажерних пристроїв для розвитку швидкості.
- Комплекси вправ для розвитку швидкості для спортсменів різної кваліфікації та в різних періодах тренування.
- Засоби контролю за розвитком швидкості.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Техніка та методика навчання в спортивних та масових видах гімнастики

Тема 7. Методика навчання в гімнастиці.

Методика навчання вправам у спортивних та масових видах гімнастики. Підбір підготовчих та підвідних вправ при навчанні у спортивних та масових видах гімнастики.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ класифікаційної програми з обраного виду гімнастики та методику навчання елементів:

- Вправи що вивчаються цілісним способом розучування та методику їх навчання.
- Підвідні вправи для вивчення окремих елементів класифікаційної програми.
- Профілюючі вправи та методику їх навчання в обраному виді гімнастики.
- Базові вправи та методику їх навчання в обраному виді гімнастики.
- Використання методики програмованого навчання.
- Вміння здійснювати страховку і надавати допомогу під час виконання вправи.
- Вміння виправляти помилки в процесі навчання вправам.
- Засоби та методи контролю за якістю процесу навчання вправ.

Тема 8. Техніка і методика навчання в окремих видах багатоборства.

Основні поняття механіки, взаємодія, сила, маса, момент сили, пара сил, момент пари сил, момент інерції, радіус інерції. Статика та елементи стійкості рухів у спортивних видах гімнастики: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи кінематики гімнастичних вправ: основні кінематичні характеристики гімнастичних вправ. Елементи динаміки гімнастичних вправ: імпульс сили, імпульс моменту сили, кількість руху, момент кількості руху, робота та енергія. Внутрішні й зовнішні сили.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ класифікаційної програми з обраного виду гімнастики та методику навчання елементів на окремих видах багатоборства:

- Вправи що вивчаються цілісним способом розучування та методику їх навчання на окремих видах багатоборства.
- Підвідні вправи для вивчення окремих елементів класифікаційної програми на окремих видах багатоборства.
- Профілюючі вправи та методику їх навчання в обраному виді гімнастики на окремих видах багатоборства.
- Базові вправи та методику їх навчання в обраному виді гімнастики на окремих видах багатоборства.
- Використання методики програмованого навчання на окремих видах багатоборства.
- Вміння здійснювати страховку і надавати допомогу під час виконання вправи на окремих видах багатоборства.
- Вміння виправляти помилки в процесі навчання вправам на окремих видах багатоборства.
- Засоби та методи контролю за якістю процесу навчання вправ на окремих видах багатоборства.

Тема 9. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики.

Статика та елементи стійкості рухів в масових видах гімнастики: стійкість і балансування, динамічна рівновага, стійкість при приземленнях. Елементи кінематики гімнастичних вправ масової гімнастики: основні кінематичні характеристики гімнастичних вправ. Елементи динаміки гімнастичних вправ.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати зміст вправ класифікаційної програми з обраного виду гімнастики та методику навчання вправ масових видів гімнастики:

- Вправи що вивчаються цілісним способом розучування та методику їх навчання в масових видах гімнастики.
- Підвідні вправи для вивчення окремих елементів класифікаційної програми в масових видах гімнастики.
- Профілюючі вправи та методику їх навчання в масових видах гімнастики.
- Базові вправи та методику їх навчання в масових видах гімнастики.
- Використання методики програмованого навчання в масових видах гімнастики.
- Вміння здійснювати страховку і надавати допомогу під час виконання вправи в масових видах гімнастики.
- Вміння виправляти помилки в процесі навчання вправам в масових видах гімнастики.
- Засоби та методи контролю за якістю процесу навчання в масових видах гімнастики.

Тема 10. Науково-дослідна робота студентів

Вибір теми. Визначення мети і завдань дослідження. Вибір методів і методик дослідження. Експериментальні методики досліджень. Планування експерименту.

Короткий зміст практичних занять

Продемонструвати план проведення наукового дослідження з обраної теми:

- Обґрунтувати підбір методик дослідження.
- Список літературних джерел.
- Об'єкт та зміст проведення дослідження.

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., Огністий 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.