

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 II курсу денної та заочної форми навчання  
спеціальності 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.**

**Самостійна робота №1** Розробити комплекси вправ ЗФП і СФП для підготовчого періоду в обраному виді гімнастики відповідно спортивної кваліфікації студента.

Для виконання самостійної роботи необхідно опрацювати за вибором наступну літературу:

1. В.М. Смолевський, Ю.К.Гавердовський. Спортивна гімнастика, К.: «Олімпійська література», 1999.
2. Смолевський В.М., Гимнастика и методика преподавания., Підручник для інститутів фізкультури, ФіС, 1987.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: «Владос», 2000.
4. розділ підручника Худолій О.М. Гимнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
5. 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. .
6. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262

Запис комплексу здійснюється за такою формою:

№	Зміст	Графічн	Дозув	Методичні
---	-------	---------	-------	-----------

пп		ий запис	ання	вказівки
----	--	----------	------	----------

Комплекс повинен складатись не менш ніж з 20 вправ відповідно до вимог методики проведення ВдЗР.

**Самостійна робота №2.** Розробка комплексів вправ для розвитку сили в обраному виді гімнастики.

Для виконання самостійної роботи необхідно опрацювати за вибором наступну літературу:

1. В.М. Смолевський, Ю.К.Гавердовський. Спортивна гімнастика, К.: «Олімпійська література», 1999.
2. Смолевський В.М., Гимнастика и методика преподавания., Підручник для інститутів фізкультури, ФіС, 1987.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: «Владос», 2000.
4. розділ підручника Худолій О.М. Гимнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
5. 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. .
6. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК / Под общ.ред. Смолевского В.М. - М.: ФиС, 1987, с.256-262

Запис комплексу здійснюється за такою формою:

№ пп	Зміст	Графічний запис	Дозування	Методичні вказівки
------	-------	-----------------	-----------	--------------------

Комплекс повинен складатись не менш ніж з 20 вправ для окремої групи м'язів тіла (за завданням викладача) відповідно до вимог методики розвитку силових якостей в обраному виді гімнастики.

## Модуль 2

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

**Самостійна робота №3.** Розробка карти навчання вправ для обраного виду гімнастики.

Розробка методичної карти навчання здійснюється за наступною структурою.

### Методична карта навчання

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. **Страховка, допомога.**
6. **Вправи для вдосконалення вивчення вправи.**

### Рекомендована література

#### Базова

1. 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.
2. 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.
3. Черняков, В. В. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі [Текст] : навч. посіб. для студ. та вчит. / В. В. Черняков, М. М. Желізний. - Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. - 116 с.
4. Спортивная гимнастика [Текст] : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М. Л. Украна. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 304с.
5. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. — изд. 3-е, перераб., доп. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.
6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М. : ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
7. Жалій А.П., Палига В,Д, Гімнастика - – Київ: Вища школа Олімпійська література, 1975. – 349с.

#### Самостійна робота №4. Розробка плану написання наукової роботи.

Структура плану наукової роботи:

1. Титульний аркуш
2. Назва теми
3. Актуальність дослідження

4. Об'єкт та предмет дослідження
5. Мета роботи
6. Завдання дослідження.
7. Список літератури за обраною темою.