

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

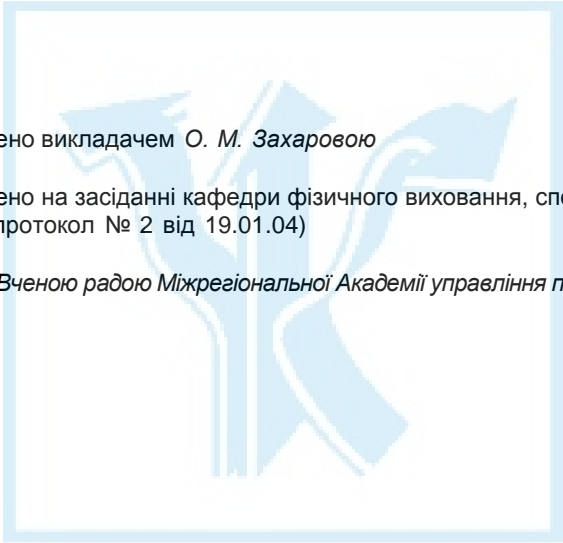
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *О. М. Захаровою*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Захарова О. М. Навчальна програма дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 30 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гімнастика з методикою викладання”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, що використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок.

Багатогранний вплив фізичних вправ зумовлений численними факторами і залежить від того, які саме ці вправи, кому пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи і в яких умовах виконуються (методика навчання).

Серед багатьох фізичних вправ найважливіше місце посідають гімнастичні. Гімнастичні вправи є основним змістом різних видів гімнастики (основної, художньої, акробатики та ін.). Отже, за спеціальним призначенням їх прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвиваючі), спеціальні підготовчі і основні спеціальні вправи. Традиційно вони об'єднуються в групи, які називаються засобами гімнастики.

Завдання курсу “Гімнастика з методикою викладання” — забезпечити знання та необхідні практичні навички для проведення занять із фізичного виховання, розвинути і удосконалити рухливий запас студентів, а також набути професійних знань, умінь і навичок для самостійної роботи.

Предмет “Гімнастика з методикою викладання” в навчальному закладі передбачає вивчення студентами теорії та методики гімнастики, оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ, професійно-педагогічними навичками та вміннями, необхідними вчителям і викладачам фізичної культури та спорту.

Навчальна програма складається з теорії та методики, що вивчаються на семінарських і практичних заняттях, а також навчальної практики. Перевірка засвоєних знань, набутих навичок і умінь у студентів, відбувається у формі поточного, проміжного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється після опанування окремих тем і передбачає виконання комплексної контрольної роботи. Підсумковий контроль проводиться у формі заліків та іспиту.

За результатом успішного навчання з цієї програми студенти повинні

знати:

- гімнастичну термінологію;
- правила запису загальнорозвиваючих вправ і вправ на знаряддях;
- організацію та зміст занять гімнастикою в школі (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки тощо);
- методику їх проведення;
- планування та облік навчальної роботи з предмета “Гімнастика” в школі;
- навчальний план;
- робочу програму;
- методику організації та проведення змагань і показових виступів з гімнастики;

вміти:

- проводити комплекс ранкової гімнастики для школярів;
- володіти навичками страхування та допомоги під час виконання різноманітних складних координаційних вправ без предметів, на гімнастичному знарядді та обладнанні;
- володіти технікою та вміннями навчити іншого елементів шкільної програми, а також вільних вправ, вправ на брусах, кільцях, опорних стрибків, акробатичних вправ;
- грамотно складати план-конспект навчального заняття;
- підготувати та провести урок з гімнастики або підготовчу частину з вибраного виду спорту.

Дисципліна “Гімнастика з методикою викладання” є обов’язковою для вивчення студентами спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація” освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Практичні нормативи загальнофізичної підготовки
2	Теоретичні знання команд в обсязі шкільної програми
3	Гімнастика в системі фізичного виховання
4	Історія розвитку гімнастики
5	Гімнастична термінологія
6	Планування і облік
7	Загальнорозвиваючі вправи
8	Вправи з гімнастичною палкою
9	Вправи із скакалкою та довгою скакалкою
10	Стройові вправи
11	Ритмічна гімнастика
12	Вправи з маленьким м'ячем
13	Пересування
14	Розмикання і змикання
15	Тривалість вправ на гімнастичних приладах
16	Правила та форми запису вправ
17	Методика навчання гімнастичних вправ
18	Запобігання травматизму під час занять гімнастикою
19	Прикладні види гімнастики
20	Урок гімнастики
21	Акробатичні вправи
22	Місця занять та їх обладнання
23	Приватні завдання фізичного виховання за допомогою загальнорозвиваючих вправ
24	Прикладні вправи
25	Вправи на гімнастичних приладах
26	Техніка виконання основних вправ на гімнастичних приладах і методика навчання
27	Вправи на брусах
28	Вправи на кільцях
29	Вправи на коні
30	Вправи на брусах різної висоти
31	Вправи на колоді
32	Вільні вправи
33	Стрибки
34	Опорні стрибки
35	Види гімнастики
36	Змагання з гімнастики
37	Гімнастичні виступи
38	Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

Тема 1. Практичні нормативи загальнофізичної підготовки

Чоловіки — підтягування (кількість разів): згинання та розгинання рук в упорі на середніх брусах (кількість разів); підйом переверотом в упор на жердині (кількість разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); “міст” — утримання (секунди); упор стоячи зігнувшись — утримання (секунди); утримання кута 90° в упорі на середніх брусах (секунди).

Жінки — згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); піднімання ніг до кута 90° з вису на гімнастичній стінці (кількість разів); “міст” — утримання (секунди); упор стоячи зігнувшись — утримання (секунди); утримання кута 90° висячи на жердині (секунди).

Література [1–9]

Тема 2. Теоретичні знання команд в обсязі шкільної програми

Рапорт; стрій та його основні різновиди. Кути та точки залу. Стройові команди: “Ставай!”, “Струнко!”, “Шикуйсь!”, “Відставити!”, “Вільно!”, “Розійдись!”, “Розрахуйсь!”, “Напра-ВО!”, “Налі-ВО!”, “Навкру-ГИ!”, “Кроком РУШ!”, “Наліво (направо) в обхід кроком РУШ!”.

Записування та практичне виконання всіх команд.

Основні положення ніг: стійки, їх різновиди.

Література [10–20]

Тема 3. Гімнастика в системі фізичного виховання

Загальна характеристика гімнастики, її завдання. Основні засоби гімнастики — вправи, їх класифікація, характеристика. Стройові вправи, їх види. Загальнорозвиваючі вправи, їх види.

Вільні вправи. Прикладні види гімнастичних вправ. Стрибки, їх види. Вправи на знаряддях, їх види. Акробатичні вправи, їх види. Вправи з художньої гімнастики.

Характеристика методичних особливостей гімнастики: різноманітний вплив на організм людини. Застосування різних фізичних вправ. Вибірковий вплив фізичних вправ на організм. Суворе регламентація навчального процесу, регулювання фізичного навантаження. Можливість неперервного ускладнення та комбінування вправ, застосування однакових вправ для вирішення різних завдань.

Види гімнастики. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Література [1–6]

Тема 4. Історія розвитку гімнастики

Зародження гімнастики. Гімнастика у новий час (Ж. Ж. Руссо, Песталоцці, Фіт, Гутс-Мутс) — початок теоретичних основ. Національні системи гімнастики: німецька (Ф. Ян, А. Шпіс); шведська (П. Лінг, Я. Лінг); французька (Аморос); сокольська (М. Тирш).

Гімнастика в дореволюційній Росії (А. Румянцев, А. Суворов, Ф. Ушаков, П. Лєсгафт).

Розвиток гімнастики в колишньому СРСР.

Гімнастика у світі та в Україні на сучасному етапі.

Література [7–13]

Тема 5. Гімнастична термінологія

Значення термінології для вивчення дисципліни “Гімнастика”. Вимоги до термінології: доступність, точність, скороченість. Правила гімнастичної термінології.

Засоби утворювання гімнастичних термінів, їх запис. Правила використання гімнастичних термінів, розподіл їх на групи.

Література [14; 15]

Тема 6. Планування та облік

Значення і завдання планування навчальної роботи з гімнастики. Планування: його мета та провідні завдання. Облік: його мета та завдання.

Характеристика документів планування: навчальний план; навчальна програма; робочий план; робоча програма; план-конспект.

Складання робочих документів: робочого плану (початкові дані, завдання, засоби, порядок складання); робочої програми (порядок складання); плану-конспекту (порядок складання, частини, форми запису).

Література [1–6]

Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи

Характеристика вправ та їх різновиди. Класифікація вправ: для м'язів рук і плечей; м'язів тулуба та шиї; м'язів ніг; м'язів усього тіла.

Правила скорочень (опущення окремих означень). Терміни загальнорозвиваючих вправ і вільних вправ: вихідні положення, стійки, сідання, присідання, випади, упори, рухи руками та ногами, вихідні положення рук, коло, нахил, рівновага.

Література [1–6; 17; 18]

Тема 8. Вправи з гімнастичною палкою

Основні положення з гімнастичною палкою. Різноманітні хвати, їх призначення.

Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палкою, їх використання. Термінологія вправ з гімнастичною палкою. Методика створювання вправ з гімнастичною палкою. Методичні вказівки щодо використання вправ з гімнастичною палкою.

Література [1–6]

Тема 9. Вправи із скакалкою та довгою скакалкою

Основні терміни вправ із скакалкою. Методика навчання стрибкам через скакалку.

Стрибки на місці. Стрибки з пересуванням. Вправи з партнером і групою. Вправи з довгою скакалкою. Змагання, ігри, естафети. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою: для м'язів тулуба; м'язів живота; м'язів ніг.

Література [1–6]

Тема 10. Стройові вправи

Стройові вправи, їх призначення. Класифікація стройових вправ. Загальні положення: стрій, його розташування, різновиди. Стройові прийоми і методика їх виконання.

Шикування. Шикування в шеренгу (команда, виконання). Шикування в колонну (команди, виконання). Розрахунок групи (команди, виконання).

Перешікування. Перешікування з однієї шеренги в дві або три (команди, виконання). Перешікування з шеренги в колону заходженням плечем (команди, виконання). З колони по одному в колону по три (чотири) поворотом в русі (команди, виконання). Повороти на місті та пересування (команди, виконання). Перешікування уступом за розрахунком (команди, виконання). Розмикання та змикання (команди, виконання). Перешікування з колони по одному в колони по 2–4–8 “дробленням та зведенням” і навпаки — “розведенням і злиттям”.

Пересування: стройовий крок, похідний крок, рухи на місті, переміна характеру пересування.

Література (1–6; 15)

Тема 11. Ритмічна гімнастика

Визначення і значення ритмічної гімнастики.

Особливості фізичного розвитку дівчат, причини формування неправильної постави, режим дня.

Засоби ритмічної гімнастики, методика їх застосування.

Складання комплексу. Послідовні етапи складання комплексу з ритмічної гімнастики.

Вплив музики на виховання й розвиток естетичного почуття тих, хто відвідує заняття з ритмічної гімнастики.

Елементи танців: крок польки вперед, бокові поперемінно кроки польки (вправо, вліво), крок польки з поворотами, крок галопу, перекатний крок, крок вальсу в бік на місці, крок мазурки (чоловічий, жіночий), “голубець”, російський танок, перемінний хід, “шаркаючий” крок, боковий крок “припадання”, хід назад, дрібний хід. “Мітелка”, латиноамериканські танці (пасадобль, самба, ча-ча-ча), джазові танці (чарльстон, твіст), зведені танці (шейк).

Особливості навчання на заняттях ритмічною гімнастикою. Регулювання навантаження в процесі проведення занять. Методичні особливості під час занять ритмічною гімнастикою. Вправи для м'язів ніг, шиї, рук. Основні рухи в положенні лежачи й сидячи. Використання предметів і спорядження під час занять ритмічною гімнастикою.

Орієнтовні комплекси вправ з ритмічної гімнастики.

Рухливі ігри: “влучний кидок”, “заборонена риска”, “дотягнися до городка”, “боротьба за прапорець”, “мішень на землі”, “біг з м'ячем”, “рухливі ямки”.

Контрольні вправи.

Література [1–6; 20]

Тема 12. Вправи з маленькими м'ячем

Школа м'яча.

Вправи з маленьким м'ячем: вертикальне направлення; дугоподібне направлення.

Ускладнення вправ з маленьким м'ячем: перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки; жонгливання двома-трьома маленькими м'ячами.

Різновиди виконання вправ з маленьким м'ячем.

Література [11]

Тема 13. Пересування

Перехід з руху на місті до пересування. Рух бігом. Повороти в русі. Зміна напрямку фронту заходженням плечем.

Рухи: в обхід; по діагоналі; протиходом; змійкою; по колу.

Методичні вказівки щодо виконання пересувань.

Література [1–6; 15]

Тема 14. Розмикання і змикання

Розмикання, їх різновиди. Розмикання приставними кроками. Розмикання за розпорядженням. Розмикання за направляючим в колонах. Методичні вказівки щодо виконання розмикання і змикання.

Література [1–6; 15]

Тема 15. Тривалість вправ на гімнастичних приладах

Хвати. Види хватів. Вис. Види висів.

Упор. Різновиди упорів.

Вис і упор мішані, їх види.

Сідання, їх види.

Підйом. Спад. Оберт. Поворот. Стійка. Мах. Мах дугою. Кач. Перемах. Коло. Вихід. Зіскок. Стрибок. Замах. Розмахування. Викрут. Схрещення. Вскок.

Опорні стрибки (через прилад без опори та з опорою на нього руками).

Література [1–6; 15]

Тема 16. Правила та форми запису вправ

Правила запису загальнорозвиваючих вправ. Правила запису вільних вправ. Правила запису вправ на приладах. Правила запису акробатичних вправ. Правила запису вправ з художньої гімнастики.

Основні форми запису вправ.

Література [1–6; 15]

Тема 17. Методика навчання гімнастичних вправ

Мета і завдання навчання гімнастичних вправ. Етапи навчання гімнастичних вправ. Умови успішного засвоювання гімнастичних вправ. Дидактичні принципи навчання. Методи навчання, їх різноманітність і розподіл по групах. Прийоми навчання гімнастичних вправ. Послідовність і характер дій під час навчання гімнастичних вправ. Виявлення та виправлення помилок під час навчання гімнастичних вправ.

Література [1–6; 15–19]

Тема 18. Запобігання травматизму під час занять гімнастикою

Причини травматизму, їх профілактика. Засоби запобігання травмам. Страхівка і допомога. Обов'язки того, хто виконує страхівку або надає допомогу. Навчання прийомів страхівки та допомоги.

Лікарський контроль і самоконтроль як засіб профілактики травматизму.

Література [1–6; 19]

Тема 19. Прикладні види гімнастики

Характеристика прикладних видів гімнастики. Професійно-прикладна гімнастика.

Спортивно-прикладна гімнастика. Мета та засоби видів гімнастики. Форми проведення прикладних видів гімнастики, їх різноманітність.

Література [1–6]

Тема 20. Урок гімнастики

Форми проведення занять з гімнастики. Структура уроку. Завдання, що вирішуються під час уроку з гімнастики. Загальні методичні вказівки щодо проведення уроку гімнастики. Визначення мети навчання. Вибір засобів до навчання.

Щільність уроку (загальна і моторна). Вимоги стосовно тих, хто займається на уроці гімнастики. Частина уроку, їх мета і завдання. Мотивація щодо зацікавленості під час занять на уроці гімнастики.

Підготовча частина уроку.

Загальні завдання під час проведення підготовчої частини уроку. Вміння вибрати засоби, що відповідають завданням уроку. Чергування вправ, його необхідність та значення. Загальні методичні вказівки щодо проведення підготовчої частини уроку. Вміння використовувати різноманітні засоби інформації.

Основна частина уроку.

Загальні завдання, що вирішуються під час основної частини уроку, вміння їх визначати. Засоби, за допомогою яких вирішуються завдання кожного уроку. Чергування вправ, його значення. Загальні вимоги щодо проведення основної частини уроку. Вміння використовувати предмети, прилади та обладнання, що знаходяться в залі. Володіння групою та чітка організація за допомогою стройових прийомів, стройових вправ і підтримання дисципліни. Методичні вказівки щодо проведення основної частини уроку.

Заклучна частина уроку.

Загальні завдання, що вирішуються під час проведення заключної частини уроку. Швидке відновлення після навантаження, яке отримують учні під час уроку гімнастики. Визначення підсумків заняття. Домашнє завдання. Відновлення емоційності учнів різноманітними засобами (використання рухливих ігор, вправ на координацію, розслаблення, елементи масажу, само-масажу тощо).

Література [1–6; 15]

Тема 21. Акробатичні вправи

Загальна характеристика акробатичних вправ, їх значення. Терміни акробатичних вправ, їх особливості. Методика і послідовність навчання акробатичних вправ. Підводячі загально-розвиваючі вправи, які використовуються до виконання акро-

батичних елементів і вправ. Необхідні страховка та допомога під час навчання і виконання акробатичних вправ.

Послідовність вивчення акробатичних вправ: перекид (вперед, назад, довгий, стрибком та ін.) та послідовність навчання; переворот (вперед, назад та ін.) та послідовність навчання; “колесо”, його різновиди та послідовність навчання; “міст”, його різновиди та послідовність навчання; стійка, її різновиди та послідовність навчання; “шпагат”, його різновиди та методика навчання; опорні стрибки, їх різновиди та послідовність навчання.

Форми запису акробатичних вправ.

Місце акробатичних вправ у системі фізичного виховання.

Література [1–6; 21–22]

Тема 22. Місця занять та їх обладнання

Гімнастичні зали. Гімнастичні зали для загальноосвітніх шкіл і шкіл-інтернатів. Гімнастичні зали для вищих навчальних закладів. Гімнастичні зали для різних клубів.

Гігієнічні вимоги до експлуатації залів.

Обладнання гімнастичних залів.

Гімнастичні прилади. Гімнастична стінка. Гімнастичні сходи. Гімнастична скамійка. Канат (або шест) для лазіння. Кільця. Кінь з ручками. Кінь для стрибків. Козел. Бруса (чоловічі, жіночі, низькі). Жердина (висока, низька). Площадка (килим) для вільних вправ. Місток. Колода гімнастична. Батут. Стійки для стрибків. Мати.

Гімнастичний майданчик: його розміри, покриття тощо.

Правила використання залів і приладів.

Література [1–6]

Тема 23. Приватні завдання фізичного виховання за допомогою загальнорозвиваючих вправ

Загальнорозвиваючі вправи як засіб виховання фізичних якостей. Метод багаторазових повторень. Метод великих зусиль. Метод з використанням ізометричного режиму роботи м'язів. Метод динамічних зусиль. Комбінований метод.

Виховання гнучкості. Метод активних рухів. Метод пасивних дій. Метод статичних положень. Комбінований метод.

Загальнорозвиваючі вправи як засіб навчання напруженню та розслабленню окремих груп м'язів. Загальнорозвиваючі вправи як засіб формування правильної постави. Загальнорозвиваючі вправи як засіб формування рухливої функції. Загальнорозвиваючі вправи як засіб навчання правильного дихання.

Методика використання загальнорозвиваючих вправ: вибір вправ; засоби навчання загальнорозвиваючих вправ (показ; розповідь; показ і розповідь; роздрібно; у формі гри).

Література [1–6; 16]

Тема 24. Прикладні вправи

Характеристика вправ.

Ходьба та біг. Методика навчання.

Вправи з рівноваги на місті та в русі. Методика навчання.

Вправи в лазінні. Перелазіння. Методика навчання.

Вправи в підйманні та перенесенні вантажу. Методика навчання.

Вправи в переповзанні. Методика навчання.

Література [1–6; 17; 18]

Тема 25. Вправи на гімнастичних приладах

Загальні основи техніки. Класифікація вправ на приладах.

Статичні та силові вправи. Класифікація статичних і силових вправ.

Махові вправи. Класифікація махових вправ.

Осі пересувань та їх кількість.

Значення та види страхування та допомоги.

Література [1–6; 15]

Тема 26. Техніка виконання основних вправ на гімнастичних приладах і методика навчання

Вправи на жердині. Їх загальна характеристика. Класифікація вправ на жердині.

Вис. Техніка виконання і методика навчання.

Розмахування та мах дугою. Техніка виконання і методика навчання.

Розмахування висячи. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок махом назад. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок махом вперед. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом правою. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом розгином. Техніка виконання і методика навчання.

Оберт вперед і оберт назад. Техніка виконання і методика навчання.

Мах дугою. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок дугою. Техніка виконання і методика навчання.

Страхування і допомога.

Література [1–6; 15–19]

Тема 27. Вправи на брусах

Загальна характеристика вправ на брусах. Класифікація вправ на брусах.

Розмахування в упорі та в упорі на руках. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок махом вперед і махом вперед з поворотом. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок махом назад. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом розгином з упору на руках. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом махом вперед і махом назад. Техніка виконання і методика навчання.

Стійки на плечах з різних вихідних положень. Техніка виконання та методика навчання.

Перекид уперед в сід ноги нарізно із стійки на плечах. Техніка виконання і методика навчання.

Стойка на плечах махом. Техніка виконання і методика навчання.

Страхування і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 28. Вправи на кільцях

Загальна характеристика вправ на кільцях. Класифікація вправ на кільцях.

Розмахування. Техніка виконання і методика навчання.

Викрут вперед зігнувшись. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскок викрутом назад. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом силою. Техніка виконання і методика навчання.

Страхування і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 29. Вправи на коні

Загальна характеристика вправ на коні. Класифікація вправ на коні.

Однойменні перемахи з упору. Техніка виконання і методика навчання.

Різнойменні перемахи з упору ноги нарізно. Техніка виконання і методика навчання.

Однойменні круги однією ногою з упору. Техніка виконання і методика навчання.

Пряме схрещення вліво. Техніка виконання і методика навчання.

Однойменні перемахи з упору верхи. Техніка виконання і методика навчання.

З упору ззаду зіскок кутом вліво-назад. Техніка виконання і методика навчання.

Страхування і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 30. Вправи на брусах різної висоти

Загальна характеристика вправ на брусах різної висоти. Класифікація вправ на брусах різної висоти.

Розмахування. Техніка виконання і методика навчання.

З вису на верхній жердині вис присів, перемах зігнувши ноги в вис лежачі на нижній жердині, перемах ноги нарізно у вис лежачі на нижній жердині. Техніка виконання і методика навчання.

З вису лежачі на нижній жердині поворот направо в сід на стегні, коло правую з поворотом наліво на 270° в сід на правому стегні. Техніка виконання і методика навчання.

З сиду на правому стегні зіскок прогинаючись. Техніка виконання і методика навчання.

З вису присів на нижній жердині підйом в упор на верхню жердину. Техніка виконання і методика навчання.

Підйом перекидом на нижній жердині. Техніка виконання і методика навчання.

З упору на верхній жердині спад назад з перемахом ноги нарізно у вис лежачі на нижній жердині. Техніка виконання і методика навчання.

З сід кутом на нижній жердині махом назад зіскок прогнувшись з поворотом навкруги. Техніка виконання і методика навчання.

Страхування і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 31. Вправи на колоді

Загальна характеристика вправ на колоді. Класифікація вправ на колоді.

Вскоки, їх види. Техніка виконання і методика навчання. Страховка і допомога.

Вскок у сід, ноги нарізно. Техніка виконання і методика навчання.

Поворот навкруги на одній та двох ногах. Техніка виконання і методика навчання.

Поворот навкруги в присіді. Техніка виконання і методика навчання.

Одноименний поворот. Техніка виконання і методика навчання.

Різномименний поворот. Техніка виконання і методика навчання.

Повороти в змішаних упорах. Техніка виконання і методика навчання.

Ходьба, біг, його різновиди. Техніка виконання і методика навчання.

Танцювальні кроки. Техніка виконання і методика навчання.

Стрибки, їх різновиди, крок з підскіком. Техніка виконання і методика навчання.

Зіскоки, їх різновиди. Техніка виконання і методика навчання.

Страховка і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 32. Вільні вправи

Загальна характеристика вільних вправ. Класифікація вільних вправ. Комбінації вільних вправ. Навчальні комбінації вільних вправ. Характерні риси та особливості вільних вправ. Застосування вільних вправ з різноманітними предметами. Методика навчання.

Відмінність між вільними вправами і комплексом загально-розвиваючих вправ. Композиція вільних вправ. Методика навчання.

Групові вправи. Методика навчання.

Навчання вільних вправ. Особливості методики навчання, використання музичного супроводу та методу зміни кількості повторень у різних частинах навчально-тренувального заняття.

Література [1–6; 15; 21; 22]

Тема 33. Стрибки

Загальна характеристика стрибків. Класифікація стрибків.

Неопорні стрибки. Основні фази виконання неопорних стрибків.

Стрибки у висоту, довжину, глибину, з трампліну. Техніка виконання і методика навчання.

Стрибки із короткою та довгою скакалкою. Техніка виконання і методика навчання.

Страховка і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 34. Опорні стрибки

Загальна характеристика опорних стрибків. Класифікація опорних стрибків.

Опорні стрибки через козла в ширину. Техніка виконання і методика навчання.

Опорні стрибки через коня в ширину. Техніка виконання і методика навчання.

Опорні стрибки через коня в довжину. Техніка виконання і методика навчання.

Страховка і допомога.

Література [1–6; 15]

Тема 35. Види гімнастики

Оздоровчі (загальнорозвиваючі) види гімнастики, їх характеристика.

Основна гімнастика. Характерні особливості основної гімнастики.

Засоби організації занять. Їх характеристика та особливості. Методика навчання.

Гігієнічна гімнастика. Загальна характеристика, завдання і методика проведення. Методичні рекомендації щодо складання комплексу з гігієнічної гімнастики.

Атлетична гімнастика. Загальна характеристика, завдання і методика проведення занять.

Методичні рекомендації щодо проведення занять з атлетичної гімнастики.

Особливості використання приладів, інвентарю та тренажерів.

Література [1–6; 15]

Тема 36. Змагання з гімнастики

Загальна характеристика змагань з гімнастики. Класифікація гімнастичних змагань. Значення і завдання змагань з гімнастики. Види змагань. Програма змагань.

Положення про змагання.

Етапи підготовки та проведення змагань. Підбиття підсумків змагань з гімнастики в особистому та командному заліку. Нагородження переможців. Парад закриття змагань. Складання обліку змагань з гімнастики.

Особливості проведення масових змагань. Основи суддівства змагань з гімнастики. Правила змагань з гімнастики.

Література [1–6; 15]

Тема 37. Гімнастичні виступи

Завдання і значення виступів з гімнастики. Програма показових виступів з гімнастики. Музикальний супровід показових виступів з гімнастики.

Організація та методика підготовки показових виступів з гімнастики.

Використання предметів і приладів для гімнастичних виступів.

Література [1–6]

Тема 38. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

1–5-й класи. Теоретичні знання. Навчальний пріоритетний матеріал з гімнастики. Домашні завдання.

7–9-й класи. Теоретико-методичні знання. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

10-й кл. Теоретико-методичні знання. Навчальний пріоритетний матеріал з гімнастики. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

11-й кл. Теоретико-методичні знання. Навчальний пріоритетний матеріал. Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

Література [23]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки "3", вибирається варіант 3.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу складається план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 20 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до іспиту (заліку).

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Правила скорочень при запису ЗРВ. Правила та форми запису ЗРВ.
2. Стройові вправи: їх різновиди та методика навчання.
3. План-конспект уроку гімнастики для 1-го класу.

Варіант 2

1. Терміни ЗРВ і вільних вправ.
2. Прикладні вправи: піднімання і перенос вантажу.
3. Скласти та записати 10 ЗРВ для різних частин тіла.

Варіант 3

1. Характеристика прикладних вправ.
2. Вправи для формування правильної постави.
3. Скласти комплекс з 10 ЗРВ сидячи. Загальна характеристика вправ.

Варіант 4

1. Загальна характеристика вправ на коні.
2. Особливості запису вправ з предметами. Приклади.
3. Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичною палкою з 10 вправ.

Варіант 5

1. Загальна характеристика вправ на колоді.
2. Основні положення рук у гімнастиці.
3. План-конспект уроку з гімнастики для 2-го класу.

Варіант 6

1. Загальна характеристика вправ на кільцях.
2. Термінологія: значення та особливості складання термінів.
3. План-конспект уроку з гімнастики для 3-го класу.

Варіант 7

1. Загальна характеристика вільних вправ.
2. Розмикання та змикання: команди, методика навчання.
3. План-конспект уроку з гімнастики для 4-го класу.

Варіант 8

1. Загальна характеристика вправ на брусах.

2. Пересування: види та методика навчання.
3. План-конспект з гімнастики для 8-го класу. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами.

Варіант 9

1. Загальна характеристика акробатичних вправ.
2. Вправи на місці: на підлозі, на лавочці, на низький колоді.
3. План-конспект з гімнастики для 5-го класу. Комплекс ЗРВ з гімнастичними палками.

Варіант 10

1. Загальна характеристика опорних стрибків.
2. Шикуння та перешикування: види, методика навчання.
3. План-конспект уроку з гімнастики для 10-го класу за типом колового тренування.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Завдання гімнастики.
2. Основна частина уроку: завдання, засоби, методи проведення.
3. Шведська система гімнастики.
4. Методичні прийоми проведення основної частини уроку.
5. Методи навчання гімнастичних вправ.
6. Етапи навчання гімнастичних вправ.
7. Урок як основна форма занять гімнастикою в школі (завдання, вибір засобів, щільність занять).
8. Основні форми запису гімнастичних вправ. Перелічити, навести приклади.
9. Правила скорочень.
10. Заклучна частина уроку: завдання, засоби.
11. Страхування і допомога як засіб запобігання травматизму на уроці гімнастики.
12. Термінологія, її значення в гімнастиці.
13. Методичні прийоми проведення підготовчої частини уроку.
14. Характеристика засобів гімнастики.

15. Французька система гімнастики (засновники, особливості).
16. Лікарський контроль і самоконтроль на заняттях гімнастикою.
17. Вимоги до місць проведення занять.
18. Методичні особливості гімнастики.
19. Спортивна гімнастика, її різновиди, завдання, засоби.
20. Види страхування і допомоги, що використовуються на заняттях гімнастикою.
21. Реалізація дидактичних принципів навчання на заняттях гімнастики.
22. Оздоровча гімнастика, її різновиди, завдання, засоби.
23. Основні причини травм на заняттях гімнастики.
24. Терміни. Засоби їх утворювання.
25. Німецька система гімнастики.
26. Правила використання термінів.
27. Атлетична гімнастика, її завдання, методика проведення занять.
28. Вимоги щодо термінології.
29. Методичні особливості різновидів гімнастики.
30. Прийоми запису загальнорозвиваючих вправ.
31. Види пересувань: стройовий крок, похідний. Команди, методи навчання.
32. Перешикуння з однієї колони по одному в колону по два, три, по чотири в повороті в русі.
33. Розрахунок групи, шикуння, рапорт. Команди, методи навчання.
34. Розмикання та змикання. Команди, методи навчання.
35. Рухи в обхід, протиходом, змійкою. Команди, методи навчання.
36. Правила та форми запису вправ.
37. План-конспект уроку.
38. Особливості проведення загальнорозвиваючих вправ з використанням предметів.
39. Перекид: термін, різновиди, методика навчання.
40. Команди: “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Відставити!”, “Розійтись!”.

41. Довгий перекид: термін, техніка виконання, методика навчання.
42. Форми занять гімнастикою в режимі шкільного дня.
43. Перешикування з однієї шеренги у дві або три і навпаки — команди, методика навчання.
44. Перешикування з однієї шеренги уступом за розрахунком: команди, методика навчання.
45. Оберти в русі.
46. Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки — команди, методика навчання.
47. Облік навчальної роботи: документи обліку.
48. Методика проведення занять у молодших класах.
49. Методика проведення занять у середніх класах.
50. Методика проведення занять із хлопцями в старших класах.
51. Методика проведення занять із дівчатами в старших класах.
52. Стройові вправи, методика їх проведення.
53. Пересування, їх різновиди. Приклади.
54. Стрибок через козла в ширину: техніка виконання, методика навчання, страхування.
55. Стійка на руках: техніка виконання, методика навчання, страхування.
56. Вправи на брусах: перекид вперед з сиду ноги нарізно.
57. Лазіння по канату в два прийоми: техніка виконання, методика навчання, страхування.
58. Опорні стрибки: термінологія, методика навчання.
59. Перекид уперед: термін, техніка виконання, методика навчання, страхування.
60. Групування та переكاتи: термінологія, техніка виконання, методика навчання, страхування.
61. Вправи на брусах: термінологія, техніка виконання, методика навчання, страхування.
62. “Міст”: термін, техніка виконання, методика навчання, страхування та допомога.
63. Вправи на брусах: підйом розгинанням з упору на руках зігнувшись. Техніка виконання, методика навчання, страхування.

64. Загальна характеристика вправ на коні з ручками. Методика навчання.
65. Загальна характеристика вправ на колоді. Методика навчання.
66. Загальна характеристика вправ на брусах (чоловіки). Методика навчання.
67. Загальна характеристика вправ на брусах різної висоти (жінки). Методика навчання.
68. Загальна характеристика вправ на жердині (чоловіки). Методика навчання.
69. Загальна характеристика вправ на кільцях. Методика навчання.
70. Загальна характеристика вільних вправ. Методика навчання.
71. Особливості виконання вільних вправ. Музичний супровід.
72. Загальна характеристика опорних стрибків. Методика навчання.
73. Місце гімнастики в шкільній програмі. Основні різновиди гімнастики та напрями, що використано в шкільній програмі.
74. Школа м'яча. Внесок П. Ф. Лесгафта у розвиток гімнастики.
75. Історія розвитку гімнастики.
76. Основні документи планування. Назвати та охарактеризувати.
77. Характеристика загальнорозвиваючих вправ.
78. Ритмічна гімнастика, її особливості та місце як різновиду гімнастики.
79. Прикладні види гімнастики. Характеристика та методика навчання.
80. Прикладні вправи, їх загальна характеристика та методика навчання.
81. Загальна характеристика вправ на гімнастичних приладах.
82. Стрибки та їх різновиди: техніка виконання, методика навчання.
83. Стрибки зі скакалкою та довгою скакалкою, їх різновиди та методика навчання.

84. Змагання з гімнастики. Методичні особливості організації та проведення гімнастичних змагань.
85. Гімнастичні виступи. Методичні особливості їх підготовки, організації та проведення.
86. Суддівство в гімнастиці. Особливості та організація.
87. Планування та облік: основні документи, їх характеристика.
88. Лазіння по канату в три прийоми: техніка виконання, методика навчання, страхування.
89. Вправи з рівноваги: терміни, техніка виконання, методика навчання.
90. Сійки на руках, їх різновиди: терміни, техніка виконання, методика навчання, страхування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Гимнастика* — методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. М. Смолевского. — М.: ФиС, 1987. — 336 с.
2. *Гимнастика: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры.* — М.: Просвещение, 1982. — 228 с.
3. *Спортивная гимнастика* / Под ред. Ю. К. Гавердовского. — М.: ФиС, 1979. — 327 с.
4. *Гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культуры.* — 2-е изд. / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. — М.: ФиС, 1979. — 215 с.
5. *Палыга В. Д.* Гимнастика: Учеб. пособие для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1982. — 288 с.
6. *Варакина Т. Т., Кудряшова Л. Н., Маркова Т. П.* Упражнения с предметами. — М.: ФиС, 1973. — 184 с.
7. *Гаульгофер К., Штрейхер М.* Основы австрийской школьной гимнастики / Пер. Г. А. Дюперрона. — М.; Л.: ОГИЗ; Физкультура и туризм, 1932. — 144 с.
8. *Демени Ж.* Курс гимнастики / Перераб. Г. А. Дюперрона. — Л.: Время, 1929. — 191 с.

9. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгр. / Ред. В. В. Столбова. — М.: Радуга, 1982. — 399 с.
10. *Курс сокольской гимнастики* / Пер. с чеш. Н. В. Манохина. — Петроград: Гимнаст. об-во Сокол-1, 1917. — 267 с.
11. *Лесгафт П. Ф.* Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. — М.: ФиС, 1987. — 359 с.
12. *Фейгин С. Л.* Развитие систем гимнастики в новое время. — М.; Л.: ФиС, 1940. — 72 с.
13. *Шведская педагогическая гимнастика* / Сост. Г. А. Дюперрон. — СПб., 1911. — 468 с.
14. *Брыкин А. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: ФиС, 1979. — 190 с.
15. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб. / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х.: Консум, 1998. — 240 с.
16. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит-ра, 1997. — 583 с.
17. *Гавердовский Ю. К.* Не только по программе (О специализированной технической подготовке в гимнастике) // Гимнастика. — 1978. — Вып. 2. — С. 18–29.
18. *Гавердовский Ю. К., Мамзин В. И.* Профилирующие гимнастические упражнения // Гимнастика. — 1989. — Вып. 2. — С. 27–31.
19. *Коренберг В. Б.* Основы качественного биомеханического анализа. — М.: ФиС, 1979. — 209 с.
20. *Михайлов Е. Н.* Проблемы музыкального развития гимнастов // Гимнастика. — 1989. — Вып. 2. — С. 27–31.
21. *Розин Е. Ю.* Об основах тестирования технической подготовленности в спортивной гимнастике // Гимнастика. — 1973. — Вып. 1. — С. 30–34.
22. *Совершенствование* технического мастерства спортсменов / Ред. В. М. Дьячкова. — М.: ФиС, 1972. — 231 с.
23. *Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навч. закл. // Фізичне виховання в школі.* — 2002. — Вип. 1. — С. 14–41.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Гімнастика з методикою викладання”	5
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гімнастика з методикою викладання”	6
Вказівки до виконання контрольної роботи	22
Завдання для контрольних робіт	22
Контрольні питання	24
Список рекомендованої літератури	28

Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

Зам. № ВКЦ-1944

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП