

Самостійна робота з гімнастики

Тема 1. Особливості страховки і допомоги в окремих видах багатоборства (6 год)

План

1. Вільні вправи;
2. Вправи на колоді;
3. Перекладина і бруси різної висоти;
4. Вправи на кільцях.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 2. Класифікація видів гімнастики (10 год)

План

1. Освітньо-розвиваючі види (шейпинг, хатха-йога, стретчинг);
2. Оздоровчі види (гімнастика для зорового стомлення);
3. Умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 3. Основи техніки гімнастичних вправ (6год)

План

1. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ;
2. Техніка силових та махових вправ.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 4. Навантаження в процесі виконання гімнастичних вправ(4год)

План

1. Ефекти гімнастичних вправ;
2. Структура і спрямованість тренувальних навантажень.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 5. Методика розвитку гнучкості (6год)

План

1. Поняття про гнучкість;
2. Вікові та індивідуальні особливості гнучкості.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 6. Місця занять та їх обладнання (10 год)

План

1. Гімнастичні зали;
2. Гімнастичні снаряди;

3. Інвентар;
4. Правила експлуатації залів і обладнання.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 7. Забезпечення безпеки занять гімнастикою (10 год)

План

1. Методичні і організаційні вимоги на попередження травматизму;
2. Страхівка і допомога при навчанні.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 1. Харків, 2008.

Тема 8. Методика занять гімнастикою в школі (10год)

План

1. Регулювання фізичного навантаження на уроці;
2. Щільність уроку;
3. Підготовка вчителя до уроку.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 9. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі (8год)

План

1. Мета і завдання планування навчальної роботи;
2. Методика сітьового планування навчальної роботи з гімнастики.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 10. Лікарсько-педагогічний контроль навчальної роботи з гімнастики в школі (6год)

План

1. Лікарський, педагогічний та самоконтроль у процесі занять гімнастикою;
2. Психолого-педагогічна оцінка уроку.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 11. Позакласні заняття гімнастикою в школі (10год)

План

1. Характеристика форм позакласних занять гімнастикою в школі;
2. Вікові особливості дітей шкільного віку і навчання гімнастичним вправам;
3. Гімнастика з оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 12. Суддівство змагань спортивної гімнастики (2год)

План

1. Умови проведення;
2. Попередня підготовка;
3. Проведення змагань.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 13. Суддівство змагань (4год)

План

1. Суддівська колегія;
2. Суддівські бригади.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 14. Секретаріат (4год)

План

1. Організація роботи секретаріату;
2. Робота під час змагань;
3. Звіт про змагання.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.

Тема 15. Характеристика правил змагань (4год)

План

1. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики;
2. Суддівство змагань.

Література : О.М. Худолій, Основи методики викладання гімнастики. Частина 2. Харків, 2008.