

Залікові вимоги для студентів II курсу (III – IV семестр) з дисципліни «Гімнастика»

Види контролю:

1. Теоретичні знання – 0-50 балів;
2. Написання конспекту уроку – 0-15 балів;
3. Проведення уроку гімнастики в школі – 0-15 балів;
4. Вправи СФП– 0-10 балів;
5. Написати методичну карту навчання однієї вправ шкільної програми – 0-10 балів;

Максимальна сума балів за модуль – 100 балів

Мінімальна сума балів за модуль – 61 бал

Письмова робота

Написати конспекти уроку для трьох вікових груп та методичну карту навчання однієї з вправ шкільної програми з предмету гімнастика.

Практичні нормативи

1. Вміти проводити різні способи шикування та перешикання, розмикання за програмою загальноосвітньої школи
2. Вміти проводити комплекси вправ з предметом та без предмету потоковим способом для дітей різного віку.
3. Вміти користуватись дзеркальним показом, підрахунком під музичне супроводження.
4. Постійно вести рахунок та своєчасно робити методичні вказівки під час виконання вправ.
5. Знати програмний матеріал з гімнастики загальноосвітньої школи.
6. Вміти проводити підготовчу частину для дітей молодшої, середньої та старшої вікової групи дітей загальноосвітньої школи
7. Вміти проводити основну частину для дітей молодшої, середньої та старшої вікової групи дітей загальноосвітньої школи
8. Уміти проводити заключну частину для дітей молодшої, середньої та старшої вікової групи дітей загальноосвітньої школи
9. Вміти проводити навчання вправам гімнастичного багатоборства шкільної програми
10. Виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів, надання фізичної допомоги при виконанні вправ.
11. Здати нормативи фізичної підготовки.

Перелік основних питань модуля:

1. Основні форми організації занять з гімнастики в школі.
2. Структура і методика проведення уроку гімнастики.
3. Особливості уроків і секційних занять з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Гімнастика в режимі навчального дня.
4. Самостійні заняття («зарядка», домашні завдання, індивідуальні тренування тощо).

5. Місце проведення занять з гімнастики і його обладнання.
6. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес.
7. Принципи навчання гімнастичних вправ і тренування.
8. Методи навчання.
9. Формування рухових навичок.
10. Особливості методики навчання вправ гімнастичного багатоборства.
11. Основні фази становлення рухових навичок.
12. Програмування рухової дії.
13. Безпосереднє розучування вправ.
14. Удосконалення вправ і закріплення.
15. Методика навчання гімнастичним вправам.
16. Методика навчання вправам для загального розвитку (ВдЗР) у дітей 1-3 класах.
17. Методика навчання вправам для загального розвитку (ВдЗР) у дітей 5-7 класах
18. Методика навчання вправам для загального розвитку (ВдЗР) у дітей 8-11 класах
19. Стройові вправи для дітей початкових класів. Характеристика, засоби та методика навчання.
20. Стройові вправи для дітей середніх класів. Характеристика, засоби та методика навчання.
21. Стройові вправи для дітей старших класів. Характеристика, засоби та методика навчання.
22. Терміни гімнастичних вправ на снарядах шкільної програми для дітей початкових класів.
23. Терміни гімнастичних вправ на снарядах шкільної програми для дітей середніх класів.
24. Терміни гімнастичних вправ на снарядах шкільної програми для дітей старших класів.
25. Методика навчання вправам на гімнастичних снарядах.
26. Загальні основи техніки вправ на гімнастичних снарядах.
27. Методика проведення підготовчої частини в 1-3 класах
28. Методика проведення підготовчої частини в 5-7 класах
29. Методика проведення підготовчої частини в 8-11 класах
30. Методика проведення основної частини в 1-3 класах
31. Методика проведення основної частини в 5-7 класах
32. Методика проведення основної частини в 8-11 класах
33. Методика проведення заключної частини в 1-3 класах
34. Методика проведення заключної частини в 5-7 класах
35. Методика проведення заключної частини в 8-11 класах

Загальна та спеціальна фізична підготовка

1. Згинання та розгинання рук в упорі махом вперед і назад на брусах (12 разів).
2. Згинання рук у висі на перекладенні – юнаки 12 разів; на н/ж вис лежачи – дівчата 12 разів.
3. Нахил вперед із захватом руками за гомілки з наступним утриманням до 5 с.
4. Піднімання та опускання ніг, у висі на гімнастичній стінці до торкання ними за головою. Юнаки – 7 разів, дівчата до положення кута – 6 разів.
5. “Міст” із положення лежачи на спині (відстань між руками та ногами – 0,5 м).