

Залікові вимоги для студентів 1У курсу ФС з дисципліни

ТіМОВС

(Модуль № 1)

В результаті проходження учбового матеріалу студенти повинні **знати**:

Тема 1. Форми організації занять гімнастикою.

1. Основні форми проведення занять гімнастикою.
2. Урочні форми проведення занять гімнастикою.
3. Структуру уроку і методичні особливості проведення кожної частини уроку з гімнастики.
4. Методичні вимоги до проведення уроку зі спортивних та масових видів гімнастики.
5. Типи занять та їх особливості.
6. Завдання, засоби і методи проведення різних типів занять гімнастикою.
7. Характеристика індивідуальних і групових форм занять в масових і спортивних видах гімнастики.

Тема 2. Методика викладання гімнастики в школі.

1. Мета завдання і особливості проведення занять гімнастикою в школі.
2. Гімнастика в режимі шкільного дня.
3. Зміст програми з гімнастики в початкових, середніх і старших класах.
4. Особливості проведення занять гімнастикою з учнями різних вікових груп.
5. Формування рухової функції у дітей і підлітків в процесі занять гімнастикою.
6. Формування правильної постави на уроках гімнастики.
7. Методика навчання гімнастичним вправам в школі.
8. Особливості проведення занять гімнастикою з дітьми спеціальної медичної групи.
9. Особливості та методика навчання ВЗР.
10. Особливості та методика навчання прикладним вправам.
11. Особливості та методика навчання акробатичним вправам.

12. Особливості та методика навчання вправам оздоровчого фітнесу
13. Особливості та методика навчання вправам на гімнастичних приладах.
14. Особливості та методика навчання вправам з предметами.

Тема 3. Методика викладання гімнастики в ДДЗ.

1. Мета і завдання занять гімнастикою в ДДЗ.
2. Форми організації занять гімнастикою у ДДЗ.
3. Організація занять та методичні особливості проведення занять гімнастикою у ДДЗ.
4. Особливості проведення занять у різних вікових групах.

Тема 4. Методика проведення занять гімнастикою для жінок і осіб середнього та похилого віку.

1. Вікові особливості осіб середнього та похилого віку.
2. Форми, зміст і методичні особливості проведення занять.
3. Дозування навантаження, самоконтроль та лікарський контроль в процесі занять.
4. Завдання та зміст гімнастики для жінок.
5. Форми організації занять гімнастикою для жінок.
6. Методичні особливості проведення занять гімнастикою для жінок.

Тема 5. Методика проведення занять гімнастикою для людей з особливими потребами

1. Особливості фізичних вад.
2. Значення занять гімнастикою для неповносправних.
3. Форми, зміст і методика проведення занять з неповносправними.
4. Особливості підбору гімнастичних вправ для неповносправних.

Тема 6. Організація і методика проведення гімнастичних свят та виступів.

1. Значення гімнастичних свят і виступів.

2. Історичний огляд виникнення і розвитку гімнастичних свят і виступів.
3. Зміст і структура гімнастичних свят і виступів.
4. Загальні вимоги до масових гімнастичних свят і виступів.
5. Організація і методика підготовки гімнастичних свят і виступів.

В результаті проходження учбового матеріалу студенти повинні **вміти**:

- провести урок гімнастики в школі різного спрямування, з різним контингентом учнів;
- провести заняття гімнастикою у ДДЗ (ігри, естафети, коригувальну гімнастику, заняття с музичним супроводом, музично-ритмічні заняття; сюжетні комплекси тощо);
- провести заняття гімнастикою у ВНЗ (категорія В з художньої і спортивної гімнастики, прикладні вправи, РГ, танцювальну аеробіку, степ-аеробіку тощо);
- провести заняття з жінками різного віку і різного цільового спрямування;
- скласти конспект і підібрати вправи для заняття з неповносправними;
- скласти сценарій і організувати підготовку фрагменту масового гімнастичного свята.

Модуль № 2.

В результаті проходження учбового матеріалу студенти повинні **знати**:

Тема 1. Управління тренувальним процесом в гімнастиці.

1. Етапи багаторічної підготовки гімнастів.
2. Завдання і форми проведення занять на кожному етапі.
3. Модельні характеристики найсильніших гімнастів світу (орієнтуючись на свій вид).
4. Форми підготовки: тренувальні, змагальні, поза тренувальні.
5. Види підготовки.
6. Періодизація спортивного тренування в гімнастиці.
7. Характеристика періодів і циклів підготовки.
8. Планування тренувальних навантажень.

9. Динаміка працездатності гімнастів у багаторічному процесі.
10. Особливості роботи з юними гімнастами на 1 етапі підготовки, на 2 етапі, на 3 етапі.
11. Морфофункціональні і психологічні особливості дітей та підлітків.
12. Види підготовки та їх особливості.
13. Характеристика підготовки кваліфікованих гімнастів.
14. Відбір у збірні команди. Критерії відбору.
15. Планування і контроль за різними видами підготовки кваліфікованих гімнастів.
16. Методика проведення навчально-тренувальних зборів.
17. Методика організації змагань з гімнастики.
18. Позатренувальні засоби та методи відновлення.

В результаті проходження учбового матеріалу студенти повинні **вміти**:

- скласти плани підготовки на окремих етапах, до змагань;
- скласти документи внутрішнього і зовнішнього планування;
- провести контрольні змагання з фізичної, технічної підготовки;
- провести аналіз навчальних та класифікаційних змагань;
- проаналізувати правила змагань з різних видів гімнастики;
- підібрати контрольні нормативи і тести з технічної, фізичної, СФП і ЗФП, хореографічної, акробатичної та інш. Видів підготовки.