

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Інструктивно – методичні розробки до практичних занять з
дисципліни:**

« Гімнастика та методика викладання»

Інструктивно-методичні розробки
до практичних занять з дисципліни
«Гімнастика та методика викладання»

Для вивчення дисципліни на практичних заняттях передбачено 5 тем.

Тема1. Методика навчання стройовим вправам.

Мета : навчити студентів методиці проведення стройових вправ.

Завдання: отримати навички в проведенні стройових вправ.

Вивчення даної теми передбачає вміння проводити стройові вправи, вивчення команд, які подаються при проведенні стройових вправ, вміння організувати учнів за допомогою стройових вправ.

Для вивчення даної теми необхідно знати техніку перешикувань (перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки, перешикування з однієї шеренги у три і навпаки, із колону по одному у колону (по три, чотири та ін..), перешикування уступама по розрахунку 9,6,3, на місці, повороти у русі та ін..

Проти хід.

Команда : «Протиходом наліво (направо) – руш!»

По команді «Протиходом наліво (направо) – руш!» направляючий повертає наліво (направо) і йде впродовж строю .

Змійка. Спочатку подається команда для виконання проти ходу. Після того як направляючий виконає перший виток необхідного розміру, подається команда: « **Змійкою – руш!**» По цій команді направляючий виконує рух «змійкою» до нової команди.

Перешикування з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами у русі.

Команда : «В колону по чотири (по два, три і т.п.) наліво – руш!».

По виконавчій команді перша четвірка повертає наліво і продовжує рух в новому напрямку. Наступна четвірка виконує поворот в тому ж місці ; команду для повороту («Руш! »)подає четвертий в кожній четвірці.

Розмикання на два кроки приставними кроками .

Для цього розмикання необхідно вказати спосіб розмикання, наприклад: «Вліво на два кроки приставними кроками – розім – кнись! » або «Від середини приставними кроками на два кроки - розім – кнись!».

Необхідно розрізняти команди, в яких є вказівка про напрямок руху в сторону («наліво» та «вліво»): «наліво»- це рух у вказану сторону з однойменним поворотом; «вліво» - це рух у вказану сторону без повороту.

Перешиккування дробленням, зведенням та розведенням і злиттям.

Команди: «Через центр в колону по одному – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по одному – руш!». «Через центр в колону по два – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по два – руш!». «Через центр в колону по чотири – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по два – руш!». «Через центр в колону по два – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по одному – руш!». «Через центр в колону по одному – руш!».

Розмиканню дугами

Команда : «Дугами вперед (назад)на скільки кроків - розім – кнись!»:

Колона по 4 :

Середні колони виходять дугами вперед – назовні і стають на інтервал в 2 кроки від крайніх колон (5кроків, 6-ий рахунок приставити ногу), обличчям в іншу сторону. На рахунки 7- 8 виконується поворот кругом. Змикання виконується так же, але в зворотному порядку. **Команда : «Дугами вперед (назад) – зім – кнись!»**

Перешиккування з колони по одному в колону по три уступами.

Команда: «Від середини в колону по 3 приставними кроками на 2 кроки – розім – кнись!». Попередньо виконується розрахунок по три. По команді «розімкнись!» 1-і номери виконують 2 кроки вліво, 3 – і – 2 кроки вправо. Змикання виконується по команді : « До середини приставними кроками зім-кнись!»

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Тема 2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Мета : навчити студентів методиці проведення вправ для загального розвитку.

Завдання: отримати навички в проведенні вправ для загального розвитку.

Вивчення даної теми передбачає проведення вправ для загального розвитку різними способами. Для вивчення даної теми необхідно знати гімнастичну термінологію, команди, які подаються під час проведення вправ різними способами. Студент повинен володіти вмінням записати вправи згідно гімнастичної термінології.

Симетричні положення з палицею.

Палицю вниз – палиця утримується прямими руками за кінці і торкається стегон попереду.

Палицю вгору - палиця утримується прямими руками за кінці піднятими вгору руками.

Палицю вперед - палиця утримується прямими руками за кінці на рівні грудей.

Палицю на груди - палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей.

Палицю перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччями.

Палицю на голову, за голову – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху, а в другому випадку- шиї позаду.

Палицю на лопатки – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається лопаток.

Палицю назад - палиця утримується за кінці руками, відведеними назад.

Палицю вниз – назад - палиця утримується за кінці і торкається стегон позаду.

Палицю за спину - палиця утримується зігнутими руками за кінці і торкається поясниці.

Несиметричні положення з палицею.

Палицю до плеча – основне положення палиці під час руху. Палиця утримується біля правого плеча великим і вказівним пальцями, іншими пальцями підтримують її знизу.

З палицею «вільно»- положення гімнаста відповідає гімнастичній стійці «вільно». Вільний кінець палиці торкається підлоги біля носка лівої ноги, ліва рука на поясі.

Палицю вправо (вліво) - палиця утримується правою (лівою) рукою за один кінець, складаючи з нею пряму лінію.

Палицю вправо (вліво) – донизу (доверху) – палиця піднята або опущена на 45градусів від положення «палицю вправо (вліво)».

Палицю до плеча вперед (вправо, доверху, вправо – доверху та ін.) – ліва рука утримує палицю біля правого плеча, а права рука у заданому напрямку.

Палицю на голову вправо (за голову, на груди та ін.) – палиця утримується лівою рукою за кінець і торкається голови, а правою – у вказаному напрямку

Наприклад:

I.В.п. – о.с.

Рах. 1. Стійка на носках, руки в сторони.

2. В.П.

3. Стійка на носках, руки вгору.

4.В.П.

Вправи з гімнастичною палицею:

I.В.п.- стійка, палиця вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, палиця вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, палиця до грудей.

4.В.П.

Вправи з гантелями:

I.В.п.- стійка, гантелі вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, гантелі вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, гантелі в сторони.

4.В.П.

Вправи з м'ячем :

І.В.п.- стійка, м'яч вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, м'яч до грудей.

2. В.П.

3. Стійка на носках, м'яч вгору.

4.В.П.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 4. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.

Мета : навчити студентів організації та методиці проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.

Завдання:

- 1.Отримати навички в організації проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.
- 2.Отримати навички в методиці проведення уроків гімнастики з дітьми молодших класів.

Студенти отримують завдання для написання конспекту уроку згідно шкільної програми з гімнастики. Складають конспект згідно вимогам, де ставлять завдання уроку , підбирають загально розвиваючі вправи згідно завданням уроку, віку учнів, їх фізичній підготовленості. Конспект перевіряє викладач і потім студент проводить урок згідно вимогам учбової практики.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.

4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 5. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.

Мета : навчити студентів організації та методиці проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.

Завдання:

- 1.Отримати навички в організації проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.
- 2.Отримати навички в методиці проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.

Студенти отримують завдання для написання конспекту уроку згідно шкільної програми з гімнастики. Складають конспект згідно вимогам, де ставлять завдання уроку , підбирають загально розвиваючі вправи згідно завданням уроку, віку учнів, їх фізичній підготовленості. Конспект перевіряє викладач і потім студент проводить урок згідно вимогам учбової практики.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 6. Організація та методика проведення уроків гімнастики з дітьми старших класів.

Мета : навчити студентів організації та методиці проведення уроків гімнастики з дітьми середніх класів.

Завдання:

- 1.Отримати навички в організації проведення уроків гімнастики з дітьми старших класів.

2.Отримати навички в методиці проведення уроків гімнастики з дітьми старших класів.

Студенти отримують завдання для написання конспекту уроку згідно шкільної програми з гімнастики. Складають конспект згідно вимогам, де ставлять завдання уроку , підбирають загально розвиваючі вправи згідно завданням уроку, віку учнів, їх фізичній підготовленості. Конспект перевіряє викладач і потім студент проводить урок згідно вимогам учбової практики.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.