Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Самостійна робота з дисципліни:

««Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)»

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вивчення курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», є складовою частиною практичної підготовки студента на третьому курсі, і передбачає створення практичної системи знань про елементи хореографії, гімнастичні вправи, вправи ритмічної гімнастики, вправи на снарядах ,основи музичної грамоти за допомогою яких студенти готують себе до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Самостійна робота студентів з дисципліни є складовою навчального процесу, важливим чинником, який формує вміння навчатися ,сприяє активізації засвоєння студентом знань. Самостійна робота студентів є основним засобом опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Вона – найважливіша складова частина навчальної роботи студентів, що виконується під керівництвом викладача, вона включає опанування навчальною інформацією на лекціях і практичних заняттях, засвоєння матеріалу дисципліни за підручниками та навчальними посібниками, складання комплексів ЗРВ без предметів та з предметами різної спрямованості, комплексів ритмічної гімнастики, вправ на гімнастичних снарядах та засвоєння тем з курсу«Методика проведення секційних занять в ЗОШ(гімнастика)», які подані для самостійного вивчення.

Мета самостійної роботи студентів — сприяти засвоєнню в повному обсязі навчальної програми та формуванню самостійності як важливої професійної якості, сутність якої полягає в умінні систематизувати, планувати та контролювати власну діяльність.

Тематика та зміст самостійної роботи позначено у робочій програмі. Викладач знайомить студентів із тематикою та змістом самостійної роботи. Питання за кожною темою, що виносяться на самостійне вивчення, питання

для самоконтролю та рекомендована література також надаються викладачем.

Загальні рекомендації до організації самостійної роботи:

1. Уважно ознайомитись із розгорнутим змістом дисципліни, використовуючи конспект лекцій та відповідні підручники.

2. Знайти та визначити місце зазначених для самостійної роботи тем у загальній структурі курсу.

3. Уважно прочитати питання до кожної теми та знайти відповіді на них у рекомендованій літературі.

4. Законспектувати найважливіші теоретичні положення кожної теми.

5. У ході опрацьовування теоретичного матеріалу визначити незрозумілі теоретичні виклади з метою подальшої консультації з викладачем.

6. Виконуючи самостійну роботу, завести та постійно поповнювати словник нових термінів.

7. Найбільш складні теоретичні положення рекомендується законспектувати у окремому конспекті з метою їх засвоєння та подальшої консультації з викладачем.

8. Вивчаючи матеріал чітко відокремлювати його теоретичну та практичну частини.

9. Кожне питання теоретичної частини співвіднести із змістом курсу в цілому, проаналізувати його значення.

10. Визначити ключові положення у кожному питанні за відповідною темою.

11. Скласти тезисний план кожного питання та зіставити такі плани із загальною структурою теми в цілому.

12. Уважно повторити нові терміни кожного питання, дати їм визначення.

13. Якщо матеріал, що самостійно вивчається, містить практичну частину, то вона має бути опрацьована окремо.

14. Практичні питання кожної теоретичної теми винести у окремий конспект.

15. Кожне практичне питання уважно проаналізувати та зіставити зі змістом його теоретичного підґрунтя.

16. Практична частина кожної теми має бути виконана у вигляді конспекту.

17. Опрацьовуючи практичний матеріал, постійно звертати увагу на його значущість та перспективи подальшого втілення у практичній діяльності.

18. Наприкінці роботи уважно зіставити теоретичну та практичну частини кожної теми.

19. Винести окремим списком питання, що викликали труднощі або нерозуміння, з метою подальшої консультації з викладачем.

20. Самостійну роботу виконувати систематично, за відповідним планом.

21. Представити роботу у вигляді конспекту.

Вказівки до роботи з літературою з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)»

Сучасна література з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», нажаль, не є дуже різноманітною за типами, видами та жанрами видань. Проте, кожне з них має своє призначення. Тому слід добре знати, яку саме інформацію може вміщувати певне видання, щоб правильно ним користуватися. Наведемо найбільш важливі й поширені види навчальної та наукової літератури, з якими може працювати студент, і перелік яких наданий у рекомендаціях до самостійної роботи над темами у цьому навчально-методичному комплексі.

Навчальна література

Підручник – основний вид навчальної літератури. Він вміщує систематизований виклад навчального матеріалу, який повинен засвоїти студент у відповідності до програми курсу. У підручнику інформація подається в певній методичній обробці та послідовності, які спрямовані на формування системи знань про елементи хореографії, техніку виконання та методику навчання гімнастичним вправам, техніку виконання та методику навчання елементи художньої та ритмічної гімнастики.

Навчальні посібники з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)», «Музично ритмічне виховання», «Художня гімнастика», «Гимнастика для юношей», «Мужские виды многоборья», «Женские виды многоборья») досить близькі за змістом до підручників. Вони можуть висвітлювати певні частини навчального курсу вужче або ширше у порівнянні з підручниками, а також глибше відображати особисту позицію автора або авторів.

Методичний посібник – це видання, яке вмішує практичні рекомендації з вивчення курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика» («Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів», «Индивидуальные занятия по гимнастике в процессе физической подготовки школьников, изд.») або окремих тем та матеріали до його вивчення.

Різновидом методичного посібника є конспекти лекцій і навчально-методичні комплекси з курсу «Методика проведення секційних занять в ЗОШ (гімнастика)».

Наукова література

Монографія – це наукове видання, присвячене всебічному дослідженню певної проблеми чи теми. Цей вид наукової літератури зазвичай вмішує ґрунтовну наукову інформацію, довідковий матеріал, а також вказівник літератури з проблеми.

Збірник наукових праць (статей, тез) включає статті та інші матеріали наукового характеру. Як правило, збірник присвячується одній темі, але на відміну від монографій, вона може розглядатися з різних, навіть протилежних точок зору.

Довідково-інформаційна література. До цього виду видань належать **енциклопедії, енциклопедичні словники** та **термінологічні словники** з гімнастики, художньої гімнастики, основ музичної грамоти, які є незамінними для отримання компактної, узагальненої інформації, роз'яснення значення основних категорій і термінів. Матеріал в них представлений у вигляді окремих статей, які найчастіше розташовуються в алфавітному порядку їх назв. Відрізняються названі видання ступенем повноти інформації.

Самостійна робота до теми: Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Техніка виконання

Самостійна робота до теми:Методика навчання основним гімнастичним елементам.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Методика навчання

Самостійна робота до теми:Страхування й допомога при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Страхування й допомога

Самостійна робота до теми: Запобіжні заходи попередження травм на заняттях.

№ п/п	Вид гімнастичного багатоборства	Назва гімнастичного елемента	Запобіжні заходи попередження травм

Самостійна робота до теми: Педагогічний контроль під час проведення занять з гімнастики.

Визначення:

№ п/п	Вид педагогічного контролю	Характеристика

Самостійна робота до теми. Організація та методика проведення тренувальних занять з гімнастики.

№п/п	Організація проведення секційних занять з гімнастики	Методика проведення тренувальних занять з гімнастики.

Самостійна робота до теми :Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин тренувальних занять **з** гімнастики.

№п/п	Частина тренувального занятя **з** гімнастики	Особливості проведення
1.	Підготовча частина	
2	Основна частина	

3	Заключна частина	

Самостійна робота до теми:Особливості проведення занять з гімнастики з особами різного віку, статі та рівня підготовленості.

№п/п	Вік	Особливості проведення занять з гімнастики

№п/п	Стать	Особливості проведення занять з гімнастики

№п/п	Рівень підготовленості	Особливості проведення занять з гімнастики

Самостійна робота до теми :Методика формування правильної постави.

Записати комплекс загально розвиваючих вправ для формування правильної постави біля гімнастичної стінки.

Записати комплекс загально розвиваючих вправ для формування правильної постави з гімнастичною палицею.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Самостійна робота до теми: Організація та проведення змагань з гімнастики.

№п/п	Документи, які необхідні для участі у змаганнях	Характеристика

№п/п	Склад суддівської колегії	Характеристика діяльності суддів

№п/п	Права учасників змагань	Обов’язки учасників змагань

Самостійна робота до теми:Особливості суддівства масових змагань з гімнастики.

№п/п	Особливості суддівства масових змагань з гімнастики	Характеристика

Тести для перевірки знань

1. Що дозволяється зробити гімнасту під час перерви між спробами при виконанні вправ?

А). Дозволяється змінити накладки Б). Натерти руки магнезією

В). Випити води Г). Розмовляти по телефону

2. Що повинен робити комендант змагань?

А). Забезпечити підготовку місць змагань

Б). Забезпечити підготовку обладнання

В). Перевірити заявки команд

Г). Установку необхідних снарядів

3. На кого можуть бути покладені обов'язки суддів – хронометристів?

А). Суддів бригади Б). Суддів на лінії

В). Секретаря Г). Заступника головного судді

4. Суддя – інформатор оголошує:

А). Порядок проведення змагань

Б). Склад учасників повідомляє результати попередніх змагань

В). Оголошує оцінки за виконання вправ

Г). Вказує на помилки роботи головного судді

5. Скільки розділів має положення про змагання?

А). 5 Б). 6 В). 7 Г). 8

6. В який термін необхідно подати заявку на змагання з гімнастики?

А). За 5 діб до початку змагань Б). За 6 діб до початку змагань

В). За 7 діб до початку змагань Г). За 8 діб до початку змагань

7. Хто керує змаганнями з гімнастики?

А). Головний суддя Б). Головна суддівська колегія

В). Комендант змагань Г). Судді на видах багатоборства .

8. Скільки балів знімається з учасника за виконання елементу з середньою помилкою?

А). 0.1-0.2б. Б). 0,2 – 0,3 б. В). 0,3 – 0,4 б. Г). 0,4 – 0,5 б.