

Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Робочий зошит з

ГІМНАСТИКИ

Студента(ки) II курсу

_____ групи

Житомир 2007

Вступ.

Для покращення професійної підготовки студентів з навчальної дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” пропонується робочий зошит, який дає можливість студентам II курсу краще засвоїти теоретичний та практичний матеріал, виконуючи завдання, які відображають весь навчальний матеріал з гімнастики на II курсі, студенти мають можливість підвищити свій рівень знань, покращити професійну підготовку.

1. Класифікація гімнастичних вправ.

Гімнастичні вправи класифікуються:

а)

б)

в)

2. Дайте характеристику класифікації загально-розвиваючих вправ.

1. Рухи руками

2. Рухи ногами

3. Рухи тулубом і головою

3. Послідовність запису загальнорозвиваючих вправ:

1.

2.

3.

4.

Написати приклад однієї вправи:

4. Як записуються вільні вправи?

1.

2.

3.

4.

5.

5. Як записуються вправи на приладах?

1.

2.

3.

4.

5.

6. Дайте характеристику класифікації стройових вправ:

а)

б)

в)

г)

7. Охарактеризуйте класифікацію силових вправ:

а)

б)

8. Характеристика класифікації вправ на коні

9. Характеристика класифікації вправ на колоді

10. Характеристика класифікації опорних стрибків

11. Класифікація акробатичних вправ

12. Класифікація вільних вправ

13. Стрйові вправи.

Перерахуйте стрйові прийоми:

14. Назвіть команди для шикуння і перешикуння:

15. Перешикуння з однієї шеренги в дві і навпаки на місці.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикуванні.

Команди: _____

16. Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки на місці.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикуванні.

Команди: _____

17. Перешикуння з однієї колони в дві і навпаки на місці.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикунні.

Команда: _____

18. Перешикуння з однієї колони в три і навпаки на місці.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикунні.

Команди: _____

19. Перешиккування уступами.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешиккуванні.

Команди: _____

Фігурне крокування.

20. Протихід, змійка.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешиккуванні.

Команди: _____

21. Рух по діагоналі.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикунанні.

Команди: _____

22. Відкрита та закрита петля.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикунанні.

Команди: _____

23. Схрещення по діагоналі.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикуванні.

Команди: _____

24. Дріблення, злиття, розведення та зведення.

Намалюйте, та напишіть команди, які подаються при даному перешикуванні.

Команди: _____

25. Назвіть методичні особливості проведення стройових вправ:

26. Загальнорозвиваючі вправи.

Які завдання вирішуються за допомогою ЗРВ?

27. Якими положеннями треба керуватися при складанні комплексів ЗРВ?

28. Комплекс вправ ранкової гімнастики (скласти)

| Зміст вправи | Дозування | Орг.-методичні вказівки |
|--------------|-----------|----------------------------|
| | | |



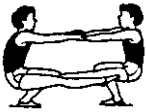

29. Підготовча частина уроку(скласти)

| Зміст вправи | Дозування | Орг.-методичні вказівки |
|--------------|-----------|----------------------------|
| | | |

30. Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ в русі.

| Зміст вправи | Дозування | Орг.-методичні вказівки |
|--------------|-----------|-------------------------|
| | | |

31. Опишіть вправи в парах.

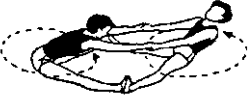
| Рисунок | Опис |
|--|------|
| 1.  | 1. |
| 2.  | 2. |
| 3.  | 3. |
| 4.  | 4. |

5.



5.

6.



6.

7.

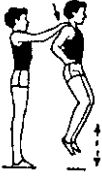


7.

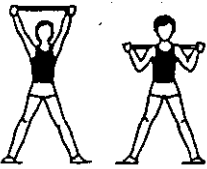
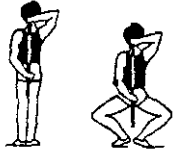
8.



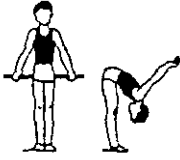
8.

| | |
|---|-----------|
| <p>9.</p>  | <p>9.</p> |
|---|-----------|

32. Опишіть вправи з гімнастичною палицею.

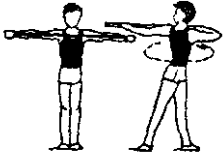
| Рисунок | Опис |
|---|-----------|
| <p>1.</p>  | <p>1.</p> |
| <p>2.</p>  | <p>2.</p> |

3.



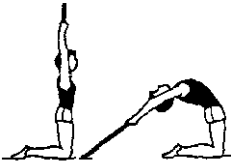
3.

4.



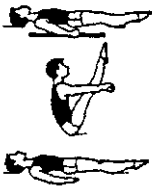
4.

5.



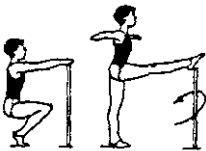
5.

6.

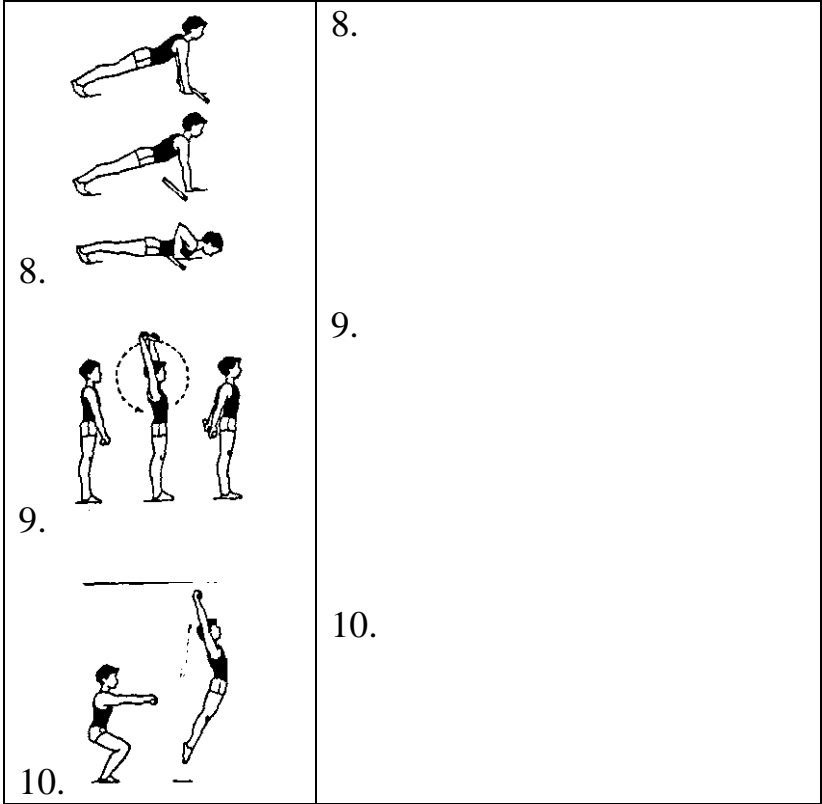


6.

7.



7.



33. Прості та змішані виси і упори. Підпишіть рисунки.

Положення і вправи на снарядах.



Рис. 1



Рис. 2



Рис.3

Рис. 1 _____

Рис. 2 _____

Рис. 3 _____



Рис. 4



Рис. 5



Рис.6



Рис.7

Рис. 4 _____

Рис. 5 _____

Рис. 6 _____

Рис. 7 _____

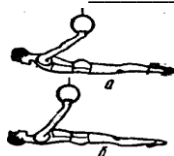


Рис. 8



Рис. 9



Рис.10



Рис.11

Рис. 8 (а) _____

Рис. 8 (б) _____

Рис. 9 _____

Рис. 10 _____

Рис. 11 _____

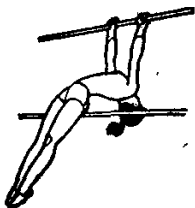


Рис. 12

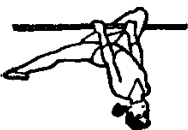


Рис. 13

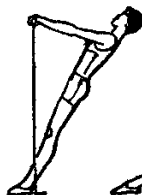


Рис.14

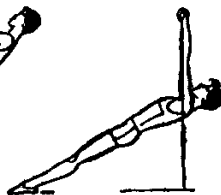


Рис.15

Рис. 12 _____

Рис. 13 _____

Рис. 14 _____

Рис. 15 _____



Рис. 16



Рис. 17

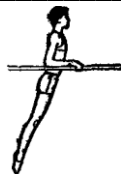


Рис.18

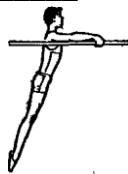


Рис.19

Рис. 16 _____

Рис. 17 _____

Рис. 18 _____

Рис. 19 _____



Рис. 20



Рис. 21



Рис.22



Рис.23

Рис. 20 _____

Рис. 21 _____

Рис. 22 _____

Рис. 23 _____

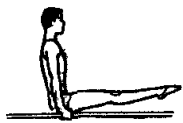


Рис. 24



Рис. 25

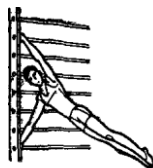


Рис.26

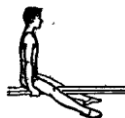


Рис.27

Рис. 24 _____

Рис. 25 _____

Рис. 26 _____

Рис. 27 _____

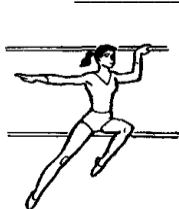


Рис. 28



Рис. 29

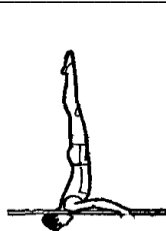


Рис.30



Рис.31

Рис. 28 _____

Рис. 29 _____

Рис. 30 _____

Рис. 31 _____

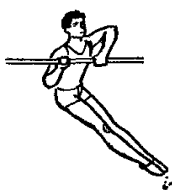


Рис. 32



Рис. 33

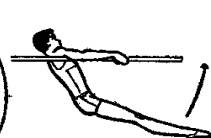


Рис.34



Рис.35

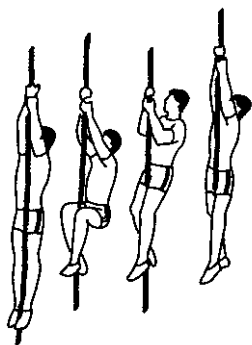
Рис. 32 _____

Рис. 33 _____

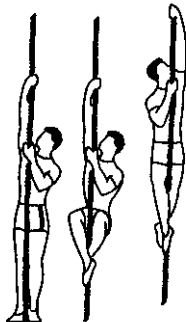
Рис. 34 _____

Рис. 35 _____

34. Лазіння по канату в три прийоми. Опишіть.



35. Лазіння по канату в два прийоми. Опишіть.



**Програмоване навчання основних
гімнастичних елементів програми.**

36. Групування.

Групування – зігнуте положення тіла вперед в усіх суглобах, в якому ноги притиснуті до тулуба.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

37. Перекати.

Перекати – рух тіла з послідовним доторканням тілом підлоги без перевертання через голову.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

38. Кувирок вперед.

Кувирок вперед – рух тіла вперед з повним обертом з послідовним доторканням плечима і шиєю підлоги.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

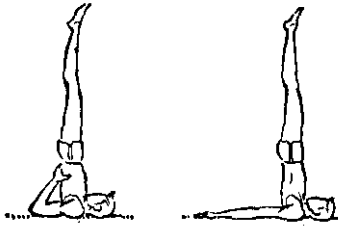
39. Кувирок назад.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

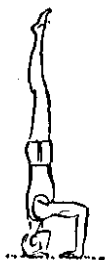
40. Сійка на лопатках.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

41. Стіжка на голові.



З упору присівши на правій ліву назад, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба так, щоб точки торкання утворили рівнобічний трикутник, махом однієї і поштовхом другої виконати стійку на голові.

Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

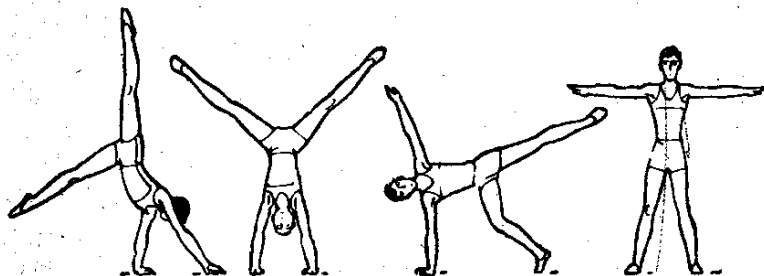
42. Стіжка на руках (з допомогою).



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

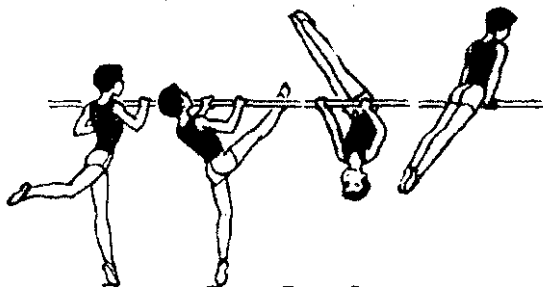
43. Переворот всторону (колесо).



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

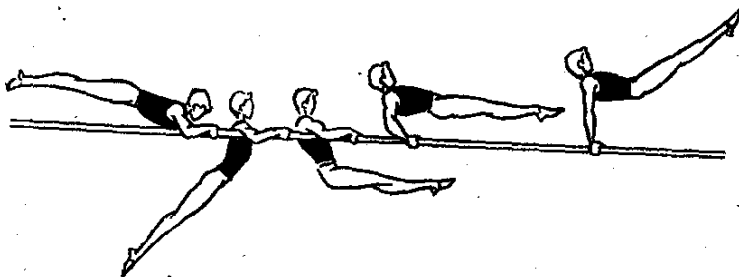
44. Підйом переворотом в упор.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

45. З упору на руках підйом махом вперед (бруси паралельні).



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

46. Стійка на плечах силою (бруси паралельні).



Навчальні завдання:

1.

2.

3.

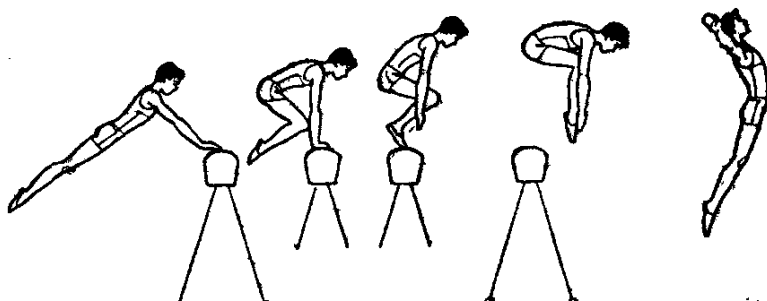
4.

5.

6.

7.

47. Стрибок зігнувши ноги.



Навчальні завдання:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

48. Основні терміни гімнастичних вправ.
Підпишіть малюнки.

Загальнорозвиваючі і вільні вправи.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

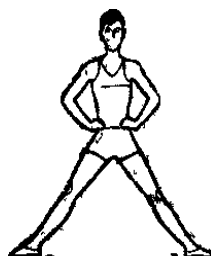


Рис. 4

Рис. 1 _____

Рис. 2 _____

Рис. 3 _____

Рис. 4 _____



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Рис. 8 _____

Рис. 5 _____

Рис. 6 _____

Рис. 7 _____

Рис. 8 _____



Рис. 9



Рис. 10

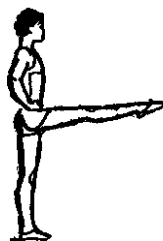


Рис. 11

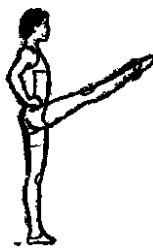


Рис. 12

Рис. 9 _____

Рис. 10 _____

Рис. 11 _____

Рис. 12 _____



Рис. 13



Рис. 14

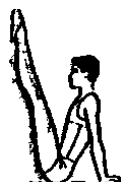


Рис. 15



Рис. 16

Рис. 13 _____

Рис. 14 _____

Рис. 15 _____

Рис. 16 _____



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Рис. 17 _____

Рис. 18 _____

Рис. 19 _____

Рис. 20 _____



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Рис. 21 _____

Рис. 22 _____

Рис. 23 _____

Рис. 24 _____



Рис. 25

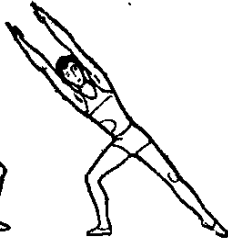


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Рис. 25 _____

Рис. 26 _____

Рис. 27 _____

Рис. 28 _____



Рис. 29



Рис. 30

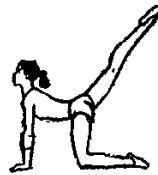


Рис. 31



Рис. 32

Рис. 29 _____

Рис. 30 _____

Рис. 31 _____

Рис. 32 _____

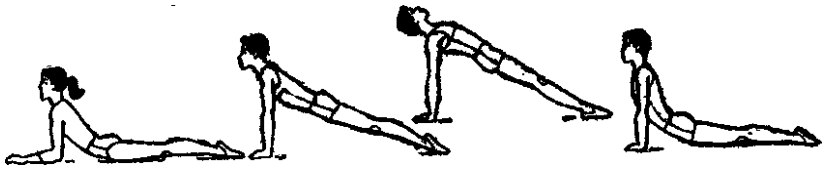


Рис. 33

Рис. 34

Рис.35

Рис. 36

Рис. 33 _____
 Рис. 34 _____
 Рис. 35 _____
 Рис. 36 _____

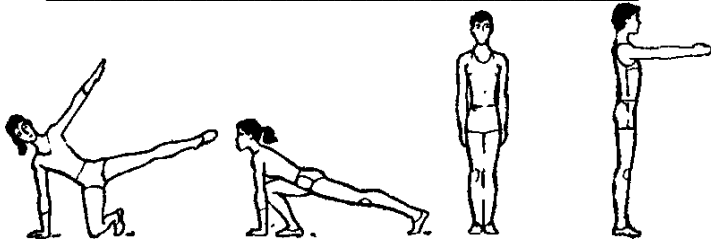


Рис. 37

Рис. 38

Рис.39

Рис.40

Рис. 37 _____
 Рис. 38 _____
 Рис. 39 _____
 Рис. 40 _____

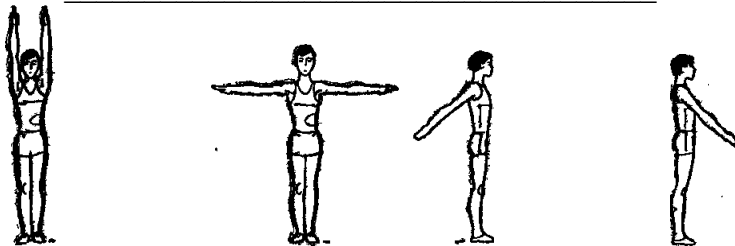


Рис. 41

Рис. 42

Рис.43

Рис.44

Рис. 41 _____
 Рис. 42 _____
 Рис. 43 _____
 Рис. 44 _____



Рис. 45

Рис. 45 _____



Рис. 46

Рис. 46 _____



Рис.47

Рис. 47 _____



Рис.48

Рис. 48 _____



Рис. 49

Рис. 49 _____

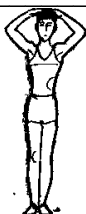


Рис. 50

Рис. 50 _____



Рис.51

Рис. 51 _____



Рис.52

Рис. 52 _____

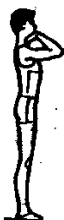


Рис. 53

Рис. 53 _____



Рис. 54

Рис. 54 _____



Рис.55

Рис. 55 _____



Рис.56

Рис. 56 _____

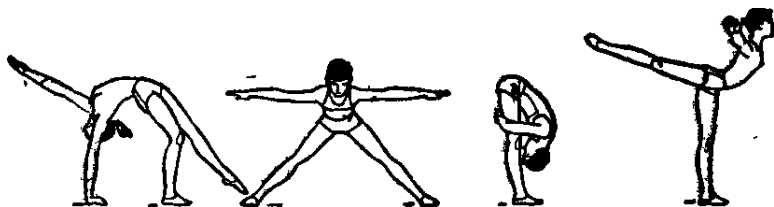


Рис. 57

Рис. 58

Рис.59

Рис.60

Рис. 57 _____

Рис. 58 _____

Рис. 59 _____

Рис. 60 _____

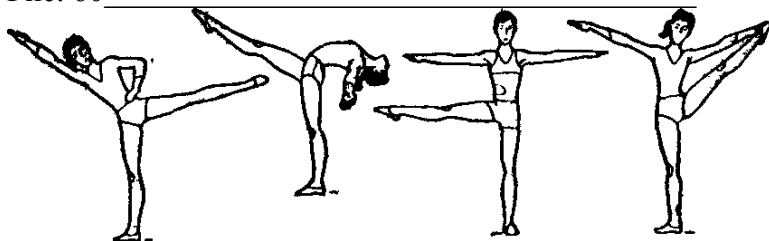


Рис. 61

Рис. 62

Рис.63

Рис.64

Рис. 61 _____

Рис. 62 _____

Рис. 63 _____

Рис. 64 _____

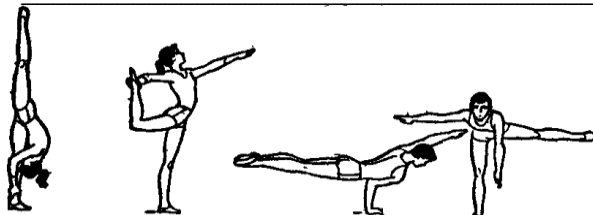


Рис. 65

Рис. 66

Рис.67

Рис.68

Рис. 65 _____

Рис. 66 _____

Рис. 67 _____

Рис. 68 _____



Рис. 69



Рис. 70



Рис.71



Рис.72

Рис. 69 _____

Рис. 70 _____

Рис. 71 _____

Рис. 72 _____



Рис. 73



Рис. 74



Рис.75



Рис.76



Рис.77

Рис. 73 _____

Рис. 74 _____

Рис. 75 _____

Рис. 76 _____

Рис. 77 _____

Рекомендована література.

1. Акробатика / Под ред. Е. Г. Соколова. М., 1973.
2. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. Військові статuti Збройних Сил України. К.: Воєнне видавництво України «Варта», 1999. – С. 393-450.
4. Гимнастика / Под общей ред. А. Т. Брыкина. М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Гимнастика / Под ред. М. Л. Украна. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Гимнастика и методика преподавания. / Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
7. Гимнастика с методикой преподавания (для педучилищ) / Под ред. Н.К.Меньшикова, - М.: Просвещение, 1990.
8. Гимнастика / Под общей ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 211 с.
9. Единая классификационная программа по спортивной гимнастике. - М., 1978.
10. Классификационная программа категории «Б» по спортивной гимнастике (для массовых коллективов физической культуры), 1984.
11. Менхин Ю.В. Гимнастические сооружения и оборудование мест занятий: Методические рекомендации. – Малаховка: МОГИФК, 1988.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Палыга В.Д. Гимнастика. - М.: Просвещение, 1982
14. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике и акробатике. - М.: 1978.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Спортивная гимнастика: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М., 1991.

Нотатки

