

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»)

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы
Квалификация выпускника: Магистр
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки: 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Наименование тем	Форма обучения	
	очная	заочная
Тема 1. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики		
Тема 2. Гигиеническая гимнастика	4	2
Тема 3. Аэробика	4	2
Тема 4. Шейпинг	4	2
Тема 5. Атлетическая гимнастика	6	2

Обучающиеся при выполнении практических занятий могут использовать рекомендуемую учебную и методическую литературу:

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9143>.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: Владос, 2014. — 447 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96453>.

для очной формы обучения

Практическое занятие 1.

Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики

План:

1. Характеристика гигиенической гимнастики
2. Характеристика лечебной гимнастики
3. Характеристика ритмической гимнастики
4. Характеристика стретчинг-гимнастики
5. Характеристика шейпинга
6. Характеристика атлетической гимнастики

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 2.

Утренняя гимнастика (зарядка). Вечерняя гимнастика

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
3. Методика проведения вечерней гигиенической гимнастики.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 3-4. Аэробика

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплекса базовой аэробики.
3. Выполнение комплекса пилатеса.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 5-6. Шейпинг

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплексов катаболической тренировки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 7-9. Атлетическая гимнастика

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплексов атлетической гимнастики на различные группы мышц.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

для заочной формы обучения

Практическое занятие 1.

Утренняя гимнастика (зарядка). Вечерняя гимнастика

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Методика проведения УГГ.
3. Методика проведения ВГГ.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 2. Аэробика

План:

1. Задачи, условия, варианты выполнения.
2. Выполнение комплекса базовой аэробики.
3. Выполнение комплекса пилатеса.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 3. Шейпинг

План:

3. Задачи, условия, варианты выполнения.
4. Выполнение комплексов катаболической тренировки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом

Практическое занятие 4. Атлетическая гимнастика

План:

3. Задачи, условия, варианты выполнения.
4. Выполнение комплексов атлетической на различные группы мышц.