

ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ І АКРОБАТИКИ»

для студентів 1 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

спеціальності 024 Хореографія

Дата	Тема лекції	Дата	Тема практичного заняття
		10.03	Марширування по колу, діагоналі, змійкою, в обхід і т.п. Злиття і розходження. ВЗР в парах..
12.03	Основи техніки виконання і методики навчання вправ акробатики		
		17.03, 19.03, 24. 03	Техніка виконання і методика навчання повільним переворотам. Перевороти боком, вперед і назад.
		26- 31.03	Правила складання комплексів ВЗР. ВЗР з палицею. Техніка виконання і методика навчання вальсету.
		2.04- 7.04	ВЗР з м'ячом. Техніка виконання і методика навчання рондату.
9- 14.04	Страховання і заходи попередження травм		
		16- 23.04	ВЗР з обручем. Техніка виконання і методика навчання акробатичним пірамідам. Способи надання допомоги. Підтримка і допомога. Види і способи страховання. Безпека на заняттях гімнастикою і акробатикою.
		28.04- 5.05	ВЗР з короткою і довгою скакалкою. Техніка виконання і методика навчання сальто. Оволодіння правилами запису гімнастичних і акробатичних вправ. Запис комплексів.
		7.05- 14.05	ВЗР біля гімнастичної стінки, ВЗР в трійках, четвірках. Оволодіння правилами запису гімнастичних і акробатичних вправ.
		19.05- 26.05	ВЗР на гімнастичній лаві. ВЗР групою, ігрові завдання. Запис комплексів.
		28.05 - 2.06	ВЗР з фітболами. Навчальна практика у проведенні вправ для загального розвитку. Повторення і удосконалення вивченого матеріалу.
		4.06	Підсумкове заняття. Опитування. Здача залікових нормативів. Залік.

Теми і зміст лекцій і практичних занять є в репозитарії ЛДУФК імені Івана Боберського.

Викладач: Нетоля В.А.