Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/385659

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание
Введение 3
ГЛАВА 1. Анализ существующих методик обучения гимнастическим упражнениям 5
1.1 Обзор классических методик обучения гимнастике 5
1.2 Изучение современных методик обучения гимнастике 10
1.3 Оценка эффективности существующих методик обучения гимнастике 14
ГЛАВА 2. Исследование особенностей отдельных гимнастических упражнений 17
2.1 Анализ основных элементов и техники исполнения упражнений 17
2.2 Выявление сложностей и ошибок при выполнении упражнений 18
2.3 Определение потребностей и проблем учащихся при обучении упражнениям 22
ГЛАВА 3. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям 26
3.1 Установление целей и задач методики обучения 26
3.2 Описание последовательности обучения упражнениям 29
Заключение 33
Список использованной литературы 35

Методика "Белая горячка" - одна из наиболее применяемых и эффективных классических методик обучения гимнастике[Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.]. Эта методика была разработана в 1950-х годах и получила широкое признание в профессиональных гимнастических кругах.
Основная идея методики "Белая горячка" заключается в том, что гимнастическое обучение должно быть интенсивным и насыщенным. Ученик должен стать полностью погруженным в процесс обучения, что поможет ему развить не только физическое, но и психологическое и эмоциональное состояние.
Особенностью методики "Белая горячка" является строгая дисциплина и требования к ученикам[Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: https://book.ru/book/945928 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.]. Учебные занятия проводятся по предварительно составленному плану, где каждое упражнение имеет свое определенное время и количество повторений. Такой подход помогает развить концентрацию и силу воли учащихся.
Методика "Белая горячка" основана на принципе прогрессивной нагрузки. Это означает, что инструктор постепенно увеличивает сложность и интенсивность упражнений, чтобы ученики постепенно достигали новых высот и преодолевали свои пределы. Такой подход способствует развитию силы, гибкости и выносливости учащихся.
Одной из ключевых особенностей методики "Белая горячка" является использование разнообразных тренажеров и оборудования. Ученики работают с гимнастическими столами, перекладинами, веревками и другими снарядами, что помогает им разносторонне развивать свое тело и овладевать различными гимнастическими навыками[Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: https://book.ru/book/945928 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.].
Методика "Белая горячка" также ставит особое внимание на гимнастическую гардеробную. Учащиеся должны быть одеты в специальную гимнастическую форму, что обеспечивает комфорт и безопасность при выполнении сложных и опасных элементов.
В заключение, методика "Белая горячка" является одной из наиболее эффективных и популярных классических методик обучения гимнастике. Ее особенности включают интенсивность занятий, строгую дисциплину, использование разнообразных тренажеров и основу на принципе прогрессивной нагрузки. Применение этой методики может значительно улучшить результаты обучения гимнастике и помочь

ученикам достичь новых высот в своем развитии.
Методика Начальная гимнастика
Методика "Начальная гимнастика" является одной из наиболее распространенных и эффективных методик обучения гимнастике[Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.]. Ее основная цель - научить учащихся основам гимнастических упражнений, развить их гибкость, координацию и силу[Ануров, В. Л., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин, Н. Ю. Фокина. — Москва : КноРус, 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-406-09162-3. — URL: https://book.ru/book/942533 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.].
В рамках методики "Начальная гимнастика" акцент делается на правильном освоении базовых эл

Список использованной литературы
1.Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
2.Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
3.Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: https://book.ru/book/945928 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
4.Ануров, В. Л., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин, Н. Ю. Фокина. — Москва : КноРус, 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-406-09162-3. — URL: https://book.ru/book/942533 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
5.Лисицкая, Т. С., Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения : монография / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : Русайнс, 2022. — 200 с. — ISBN 978-5-4365-8234-4. — URL: https://book.ru/book/943975 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
6.Художественная гимнастика: история состояние и перспективы развития : Учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина — Москва : Спорт, 2014. — 215 с. — ISBN 978-5-906131-29-4. — URL: https://book.ru/book/926933 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
7.Михалина, Г.М.. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : Учебное пособие / Г.М. Михалина, Е.С. Игонова — Москва : Спорт, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — URL: https://book.ru/book/945937 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
8.Малкина-Пых, И. Г., Теория и методы ритмо-двигательной психокоррекции : учебное пособие / И. Г. Малкина-Пых. — Москва : КноРус, 2023. — 241 с. — ISBN 978-5-406-11221-2. — URL: https://book.ru/book/947862 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
9.Боровец, Е. Н., Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Е. Н. Боровец, Р. И. Айзман. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-10025-7. — URL: https://book.ru/book/944601 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
10.Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». Серия (Библиотечка тренера) : Учебное пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, И.А. Винер-Усманова [и др.] — Москва : Спорт, 2021. — 344 с. — ISBN 978-5-907225-61-9. — URL: https://book.ru/book/942148 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.
11.Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559 (дата обращения: 10.11.2023). — Текст : электронный.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/385659