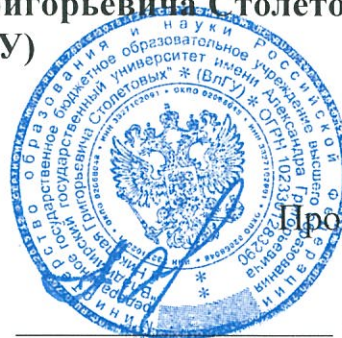


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 21 » 01 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика гимнастики»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

| Семестр | Трудоем- кость зач. ед., час | Лекций, час | Практич. занятий, час | Лаборат. работ, час | СРС, час | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|---------|------------------------------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 2/72 | 18 | 18 | | 36 | Зачёт |
| 2 | 3/108 | | 36 | | 72 | Зачёт |
| 3 | 3/108 | - | 36 | | 36 | Экзамен, 36 |
| Итого | 8/288 | 18 | 90 | | 144 | Зачет, Зачет Экзамен, 36 |

Владимир, 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики»:
создать представление о теоретических основах использования гимнастики в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

Задачи дисциплины;

- изучение и освоение теории и методики преподавания.
- приобретение опыта в соревновательной и судейской практике.
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к вариативной части УП 44.03.01. Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Входя в блок дисциплин профильной подготовки, гимнастика, наряду с лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, является обязательным элементом школьной программы и изучается во всех общеобразовательных учреждениях.

Она дает возможность расширения и углубления знаний и навыков в области совершенствования физической подготовленности студентов. Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Дисциплина обеспечивает изучение теории и методики физической культуры, прохождение педагогической практики.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения, история физической культуры.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

ОПК-2, способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ОПК-5, владением основами профессиональной этики и речевой культуры;

ПК-1, готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-4, способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, мета предметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета;

ПК-6, готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса;

ПК-7, способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности;

ПК-9, способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **Знать:** научно-теоретический и организационно-методический минимум в литературном объеме, необходимом для работы в образовательных учреждениях в сфере физической культуры.

- **Уметь:** разрабатывать учебные планы и программы, самостоятельно проводить учебные занятия, формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Владеть: актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов.

| № | Раздел (тема) дисциплины | семестр | неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабор. работы | Контр. работы | СРС | КП/КР | | |
| Первый семестр | | | | | | | | | | | |
| Теоретическое освоение дисциплины – лекционный курс | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|--|---|--------|--------------------|--|
| 1 | Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики | 1 | 1 | | | | 2 | | | |
| 2 | Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии | 1 | 1-3 | 4 | | | 4 | | | |
| 3 | Раздел 3. Гимнастическая терминология | 1 | 5-7 | 4 | | | 4 | 3/75 % | Рейтинг-контроль 1 | |
| 4 | Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | 9 | 2 | | | | | | |
| 5 | Раздел 6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. | 1 | 11 | 2 | | | 2 | | Рейтинг-контроль 2 | |
| 6 | Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. | 1 | 13 | 2 | | | 1 | 1/50% | | |
| 7 | Раздел 8. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | 1 | 15-18 | 4 | | | 2 | | Рейтинг-контроль 3 | |
| Практическое освоение дисциплины | | | | | | | | | | |
| | Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии | | | | | | | | | |
| | Тема 2.1. Строевые приёмы | 1 | 1-9 | 2 | | | 2 | 1/50% | | |
| | Тема 2.2. Перестроения и размыкания | 1 | 1-9 | 2 | | | 6 | | | |
| | Тема 2.3. Разновидности передвижения | 1 | 3-9 | 2 | | | 4 | | | |
| | Раздел 3. Гимнастическая терминология | | | | | | | | | |
| | Тема 3.1. Терминология ОРУ без предметов | 1 | 2-7 | 4 | | | 4 | 2/50% | | |
| | Тема 3.2. Терминология ОРУ с предметами | 1 | 6-9 | 2 | | | | | | |
| | Тема 3.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ | 1 | 1-9 | 2 | | | 4 | | | |
| | Тема 4.1. Методика обучения элементам | 1 | 12-18 | 4 | | | 1 | 1/25% | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-----------|-----------|--|--|-----------|--|-------------|---------------------------|
| школьной программы (младшее школьное звено) | | | | | | | | | | |
| Итого за семестр | | | 18 | 18 | | | 36 | | 8/22 | зачет |
| II семестр | | | | | | | | | | |
| Практическое освоение дисциплины | | | | | | | | | | |
| Тема 3.2. Терминология ОРУ с предметами | 2 | 2-16 | | 4 | | | 6 | | 2/50% | |
| Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание | 2 | 1-10 | | 4 | | | 16 | | | |
| Тема 5.1. Основы музыкальной грамоты | 2 | 1-5 | | 4 | | | 2 | | | Рейтинг-контроль 1 |
| Тема 5.2. Техника выполнения и методика обучения танцевальным шагам | 2 | 3-10 | | 4 | | | 10 | | 2/25% | |
| Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. | 2 | 9-18 | | 4 | | | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| Тема 7.1 Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе | 2 | 9-17 | | 4 | | | 10 | | 2/50% | |
| Тема 7.2 Характеристика упражнений гимнастического многоборья | 2 | 6-8 | | 4 | | | 8 | | | |
| Тема 7.3. Техника упражнений женского гимнастического многоборья | 2 | 16-18 | | 4 | | | 10 | | 1/20% | Рейтинг-контроль 3 |
| Тема 7.4. Техника упражнений мужского гимнастического многоборья | 2 | 16-18 | | 4 | | | 10 | | 2/40% | |
| Итого за семестр | | | | 36 | | | 72 | | 9/22 | зачет |
| III семестр | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | | | | | | | | | |
| Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. | | | | | | | | | | |
| Тема 4.2 Методика обучения элементам школьной программы (среднее школьное | 3 | 1-6 | | 3 | | | 10 | | 1/30% | Рейтинг-контроль 1 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|------|-----------|-----------|--|--|------------|-------------|----------------------------|
| звено) | | | | | | | | | |
| Тема 4.3 Методика обучения элементам школьной программы (старшее школьное звено) | 3 | 3-9 | | 3 | | | 6 | | 1/30% |
| Тема 7.3. Техника упражнений женского гимнастического многоборья | 3 | 1-6 | | 9 | | | 5 | | Рейтинг-контроль 2 |
| Тема 7.4. Техника упражнений мужского гимнастического многоборья | 3 | 1-16 | | 9 | | | 5 | | |
| Тема 8.1. Подготовительная часть урока гимнастики | 3 | 1-18 | | 12 | | | 10 | 3/25% | Рейтинг-контроль 3 |
| Итого за семестр | | | | 36 | | | 36 | | экзамен |
| Итого: | | | 18 | 90 | | | 144 | 5/22 | Зачета Экзамен (36) |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине Теория и методика гимнастики осуществляется в спортивных залах с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических средств; проведение методико-практических занятий в форме групповых дискуссий; проведение учебно-тренировочных занятий на основе концепции «спортизации физического воспитания» и индивидуального подхода.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля, и промежуточный контроль в форме зачета (1, 2 семестры), экзамен (3 семестр)

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов зачетных требований: знание теоретического материала, успешная сдача практического материала, ведение тетради. По каждому из нижеуказанных подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как сумма положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций.

от 61 до 75 баллов - "удовлетворительно"

от 76 до 90 баллов - "хорошо"

от 91 до 100 баллов - "отлично"

Студенты, набравшие в ходе текущего контроля не менее 35 баллов, допускаются к зачету. Пропущенные занятия студент обязан отработать, выполняя самостоятельно и индивидуально задания по соответствующим темам. Преподаватель обязан ознакомить студентов с графиком отработки пропущенных занятий.

Используя семестровый балл оценки успеваемости, преподаватель выстроит рейтинг студентов по данной дисциплине и результаты отразит в рейтинговой ведомости.

1 семестр.

Рейтинг – контроль 1

В каждом действии найдите правильную команду и запишите её номер

I – Постройтесь в одну шеренгу

1 – «Постройтесь в одну шеренгу»

3 – «В одну шеренгу – становись!»

2 – «В одну шеренгу – стройся!»

II – Перестроение из одной шеренги в две, после расчета на 1 и 2-й

1 – «Постройтесь в две шеренги»

2 – «В две шеренги – стройся!»

3 – «В две шеренги – становись!»

4 – «Станьте в две шеренги»

III – Перестроение из шеренги уступом после предварительного расчета 9, 6, 3, на месте

1 – «На указанное количество шагов – шагом - марш!»

- 2 – «Равнение направо, шагом - марш!»
- 3 – «По расчету, шагом – марш !»
- 4 – «В четыре шеренги шагом – марш !»

IV – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении

- 1 – «Через центр по четыре – марш!»
- 2 – «В колонну по четыре через середину – марш!»
- 3 – «Налево в колонну по четыре – марш!»
- 4 – «В колонну по четыре через центр – марш!»
- 5 – «Четверками налево (направо) – марш!»
- 6 – «В колонну по четыре налево (направо) – марш!»
- 7 – «С поворотом налево (направо) по четыре – марш!»
- 8 – «По четыре через середину – марш!»

V – Расчет группы (отделения) по 2, 3, 4 и т.д. по порядку

- 1 – «По 2, по 3, по 4, по порядку – рассчитайсь!»
- 2 – «На 1-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 3 – «На 4-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 4 – «На 1-й и 2-й, по 3, по 4, по порядку рассчитайсь!»

VI – Выравнивание группы на левый, на правый фланги, середину

- 1 – «Налево – равняйсь!», «Направо – равняйсь!», «На середину – равняйсь!»
- 2 – «Равнение налево!», «Равнение направо!», «Равнение на середину!»
- 3 – «Выравнить носки и повернуть голову налево, направо, на середину!»
- 4 – «Равняйсь!», «Налево - равняйсь!», «На середину – равняйсь!»

VII – Движение в обход

- 1 – «По залу шагом-марш!»
- 2 – «В обход налево (направо) шагом-марш!»
- 3 – «Налево (направо) в обход шагом-марш!»
- 4 – «По границам (налево, направо) зала шагом-марш!»
- 5 – «Налево (направо) в обход походным шагом-марш!»

VIII – Остановка продвигающейся группы без смыкания

- 1 – «На месте – стой!»
- 2 – «Группа, приставить ногу!»
- 3 – «Четче шаг – стой!»
- 4 – «Группа, на месте – стой!»
- 5 – «Группа! – стой!»
- 6 – «Направляющий на месте, группа – стой!»
- 7 – «На месте, группа – стой!»
- 8 – «Группа приставить ногу!»

IX – Изменение длины шага

- 1 – «Идти длинным (коротким) шагом!»
- 2 – «Длинным (коротким) шагом – марш!»
- 3 – «Шире шаг, короче шаг!»
- 4 – «Двигаться шагом в 1 м (0,5 м-ра)!»
- 5 – «Полный шаг, пол-шага!»

X – Изменение скорости движения (в шаге)

- 1 – «Идти часто, редко!»
- 2 – «Чаще шаг, реже шаг!»
- 3 – «Участить шаг, реже шаг!»
- 4 – «Чаще шаг! Ре-же!»
- 5 – «Идти быстро, медленно!»
- 6 – «Ускорить шаг, замедлить шаг!»
- 7 – «Ча-ще, ре-же!»

Рейтинг-контроль 2

Из восьми вариантов записи ОРУ найдите правильный и запишите его номер

1. И.П. – руки на поясе
 - 1 – присесть
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклониться с касанием руками пола
 - 4 – и.п.
2. И.П. – руки поставить на поясницу
 - 1 – сгибая ноги, присесть с опорой руками о пол
 - 2 – встать, поставив руки на пояс
 - 3 – наклониться и достать руками пола
 - 4 – принять и.п.
3. И.П. – согнуть руки и положить их на пояс
 - 1 – приседая, принять упор присев
 - 2 – выпрямляя ноги, руки положить на пояс
 - 3 – согнуться в тазобедренных суставах, доставая пальцами пола
 - 4 – разогнуться в тазобедренных суставах и положить руки на пояс
4. И.П. – руки на поясе
 - 1 – присед
 - 2 – и.п.
 - 3 – руками коснуться пола, наклон
 - 4 – и.п.
5. И.П. – руки на пояс
 - 1 – упор присед
 - 2 – и.п.
 - 3 – руками коснуться пола, наклон
 - 4 – и.п.
6. И.П. – руки на поясе
 - 1 – упор присев
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон, руками коснуться пола
 - 4 – и.п.
7. И.П. – О.С., руки на пояс
 - 1 – упор присев
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон, руками коснуться пола
 - 4 – встать в и.п.

8. И.П. – ноги вместе, руки на поясе
1 – быстро присесть
2 – встать, руки на поясе
3 – достать руками пола и наклониться
4 – принять и.п.

Рейтинг-контроль 3

Уровень сложности заданий - средний

Правила оценки заданий набора - один балл на один вопрос

1 дидактическая единица. Гимнастическая терминология.

1. Укажите правильное определение гимнастической терминологии.

- А) специальные знания в различной деятельности;
Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий;
В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования их.
Г) это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.

2. Каково значение гимнастической терминологии?

- А) краткое условное название какого-либо действия;
Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений;
В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным;
Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания.

3. Какой из предложенных вариантов записи ОРУ не соответствует правилам сокращения?

- А) руки вперед — в стороны ладонями вверх;
Б) левую ногу в сторону на носок;
В) ноги в угол;
Г) наклон вперед прогнувшись.

4. Укажите требования к терминологии.

- А) обозначение понятия и уточнение действия;
Б) доступность, точность, краткость;
В) соответствие законам словообразования;
Г) удобны для произношения.

2 дидактическая единица. Строевые упражнения.

1. Выберите правильную команду для построения.

- А) постройтесь в одну шеренгу
Б) в одну шеренгу – становись!
В) в одну шеренгу – стройся!

2. Выберите правильную команду для перестроения из одной шеренги в две.

- А) постройтесь в две шеренги
Б) в две шеренги – становись!
В) в две шеренги – стройся!

3. Выберите правильную команду для перестроения из одной шеренги уступом, после предварительного расчета на 4, 2, на месте.

- А) на указанное количество – шагом марш!

- Б) по расчету – шагом марш!
- В) равнение направо – шагом марш!
- Г) в три шеренги – шагом марш!

4. Выберите правильную команду для подачи команды при перестроении в движении.

- А) строй, направление, способ передвижения
- Б) направление, строй, способ передвижения
- В) способ передвижения, строй, направление
- Г) строй, способ передвижения, направление

3 дидактическая единица. Урок гимнастики в школе.

1. К формам занятий гимнастикой в школе не относится:

- А) оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- Б) урок ФК;
- В) утренняя гимнастика;
- Г) спортивные праздники и соревнования.

2. С какого класса начинается обучение упражнениям на гимнастических снарядах?

- А) с 3 класса
- Б) с 5 класса
- В) с 7 класса
- Г) с 10 класса

3. С какого класса предусматривается проведение урока гимнастики двумя учителями?

- А) с 5 класса
- Б) с 7 класса
- В) с 9 класса
- Г) с 10 класса

4. В какую часть урока гимнастики включают упражнения на развитие гибкости и выносливости?

- А) подготовительную
- Б) основную
- В) заключительную
- Г) во все части урока

4 дидактическая единица. Основы техники и обучения гимнастическим упражнениям.

1. Укажите правильное определение техники гимнастических упражнений.

- А) упражнение, выполняемое в гимнастическом стиле
- Б) наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи
- В) реализация законов механики, анатомии и физиологии с целью выполнения гимнастического упражнения
- Г) разумное использование внешних и внутренних сил для выполнения двигательной задачи

2. Укажите задачи первого этапа обучения гимнастическим упражнениям

- А) знакомить с гимнастической терминологией

- Б) создать общее представление о движении
- В) объяснить технику использования упражнения и показать его
- Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить их

3. Вид физической помощи, используемый преимущественно на первом этапе обучения гимнастическим упражнениям

- А) подталкивание
- Б) фиксация
- В) проводка

4. Какой метод используется при обучении простым гимнастическим упражнениям?

- А) собственно целостный
- Б) метод подводящих упражнений
- В) расчлененный метод

5. дидактическая единица. Способы ознакомления и проведения ОРУ

1. Дайте правильное название способу проведения ОРУ, который характеризуется значительным продвижением и паузами между упражнениями

- А) обычный (раздельный)
- Б) поточно – проходной
- В) проходной
- Г) поточный

2. Какой способ представления ОРУ позволяет сразу же исправлять ошибки занимающихся?

- А) по показу
- Б) по рассказу
- В) по разделениям
- Г) по показу и рассказу

3. Какой способ ознакомления ОРУ используется преимущественно с учащимися младшего школьного звена?

- А) по показу
- Б) по рассказу
- В) по разделениям
- Г) по показу и рассказу

4. При каком способе проведения ОРУ знакомят только с основным действием, не уточняя детали упражнения?

- А) обычный (раздельный)
- Б) поточно – проходной
- В) проходной
- Г) поточный

2семестр
Тесты рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль 1

1. Сколько позиций ног в хореографии?

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;

Г) 8.

2. Какой из перечисленных терминов относится к группе основных?

- А) подъем;
- Б) вольные упражнения;
- В) переворот боком;
- Г) соскок дугой.

3. Каким термином обозначается движение с выставлением и сгибанием опорной ноги?

- А) присед;
- Б) стойка;
- В) выпад;
- Г) равновесие.

4. Кто заполняет протокол и выводит окончательную оценку?

- А) судья на виде;
- Б) старший судья;
- В) секретарь соревнований;
- Г) зам. главного судьи.

5. Какая форма движений не характерна для ОРУ?

- А) сгибание- разгибание;
- Б) круговые движения;
- В) вращения;
- Г) повороты.

Рейтинг-контроль 2

1. Изучение акробатических упражнений начинается с каких упражнений?

- А) с группировки;
- Б) со стойки на руках;
- В) с перекатов и группировки;
- Г) с перекатов.

2. В каком положении преподаватель должен находиться при подаче команды?

- А) лицом к учащимся;
- Б) О.С.;
- В) в любой точке зала;
- Г) на боковой стороне зала.

3. В каком виде гимнастического многоборья основным средством является акробатическое упражнение?

- А) вольные упражнения;
- Б) брусья;
- В) бревно;
- Г) опорный прыжок.

4. Какой танцевальный шаг состоит из подскока и переменного шага?

- А) скачок;
- Б) галоп;
- В) шаг польки;
- Г) переменный шаг.

Рейтинг-контроль 3

1. Какая группа строевых упражнений не используется в спортивно - массовых выступлениях?

- А) передвижения;
- Б) строевые приемы;

В) смыкание, размыкание;

Г) перестроения.

2. От чего зависит успешность обучения гимнастическим упражнениям?

А) постоянной помощи и контроля за ходом выполнения;

Б) продолжительности обучения;

В) комплекса физических, двигательных и психических качеств;

Г) особенностей организации обучения.

3. Где должен стоять страхующий при выполнении стойки на руках?

А) со стороны спины;

Б) со стороны толчковой ноги;

В) со стороны маховой ноги;

Г) у места постановки рук,

4. Что не относится к признакам утомления?

А) снижение внимания, апатия, вялость;

Б) побледнение, дрожание конечностей;

В) нарушение регулирования нагрузки;

Г) ухудшение качества выполнения упражнений.

5. Правила сокращенного описания.

А) не указываются общепринятые детали движений или положений, предусмотренных гимнастическому стилю;

Б) не указывается путь конечностей и тела;

В) не указывается положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует гимнастическому стилю;

Г) включаются общие, основные и дополнительные термины.

3 семестр

Рейтинг-контроль 1

1. Какой вариант не соответствует правилам записи упражнений с предметом?

А) мяч за голову;

Б) правую в сторону, палку вверх;

В) палку к плечу вправо;

Г) мяч прямыми руками вверх.

2. Успешное выполнение поворотов в художественной гимнастике зависит от:

А) гибкости

Б) силы мышц ног;

В) умения сохранять равновесие;

Г) от музыкальности.

3. Задача первого этапа обучения гимнастическому упражнению:

А) знакомить с гимнастической терминологией;

Б) создать общее представление о движении;

В) объяснить технику исполнения упражнения и показать его;

Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить его.

4. Приёмы, используемые на этапе углубленного разучивания движения.

А) обеспечение безопасности исполнения;

Б) овладение основами техники движения;

В) определённое чередование уже освоенных движений;

Г) регламентирование повторений.

Рейтинг-контроль 2

1. Какие упражнения являются подводящими при обучении перевороту в акробатике?

- А) стойки на предплечьях;
- Б) кувырки вперед и назад;
- В) стойки на руках;
- Г) стойка на руках ноги врозь возле стенки.

2. С какого класса начинается дифференцированное обучение гимнастическому упражнению?

- А) с 5 класса;
- Б) с 7 класса;
- В) с 9 класса;
- Г) с 10 класса.

3. В каких классах предусматривается проведение урока гимнастики в каждом классе двумя учителями?

- А) с 7 класса;
- Б) в 10- и классах;
- В) с 8 класса;
- Г) в 9 - 11 классах.

4. Какой метод изучения и развития двигательных способностей юных гимнастов используется на занятиях?

- А) анкетирование;
- Б) тестирование;
- В) педагогический контроль;
- Г) рейтинг.

Рейтинг-контроль 3

1. Какое качество нужно развивать для того, чтобы выполнить «мост» из положения стоя?

- А) пластичность;
- Б) силу;
- В) координацию;
- Г) гибкость.

2. С какими упражнениями следует сочетать упражнения на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) силу;
- В) быстроту;
- Г) ловкость.

3. Тест на быстроту при отборе детей для занятия гимнастикой.

- А) бег 30 м (сек.);
- Б) бег 20 м (сек.);
- В) бег 18 м (сек.);

Г) 1 мин.

4. Перерыв в упражнении, связанный с падением не должен превышать...

А) 5 сек;

Б) 15 сек;

В) 30 сек.;

Г) 1 мин.

5. Для предупреждения травматизма нельзя выполнять упражнения на снарядах

А) в накладках;

Б) в спортивном трико;

В) в часах;

Г) в чешках.

6. Где должен стоять страхующий при опорных прыжках?

А) между конём и мостиком;

Б) два страхующих; один между конём и мостиком, другой у места приземления;

В) стоять за конём сбоку у места приземления;

Г) держать двумя руками за плечо, перемещаясь с занимающимся.

Вопросы к зачёту по дисциплине (1 семестр)

1. Возникновение и становление гимнастики. Основные школы гимнастики.
2. Гимнастика в дореволюционной России.
3. Гимнастика в Советском Союзе.
4. Основные пути развития гимнастики в России.
5. Выдающиеся гимнасты Советского Союза и Российской Федерации
6. Задачи и методические особенности гимнастики
7. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
8. Способы и правила образования гимнастических терминов
9. Правила и формы записи гимнастических упражнений
10. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
11. Термины общеразвивающих упражнений.
12. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
13. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
14. Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
15. Перестроения на месте. Методика обучения.
16. Перестроения в движении. Методика обучения.
17. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
17. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
18. . Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
19. . Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу и показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
20. Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Проведение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.

23.Проведение общеразвивающих упражнений отдельным (обычным) способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.

24. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.

Вопросы к зачёту по дисциплине (2 семестр)

1. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
2. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
3. .Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
4. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
5. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
8. . Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
9. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
10. . Травмы и причины их возникновения.
11. .Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
12. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
13. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом из виса стоя. Страховка и помощь.
14. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
15. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
16. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма. Страховка и помощь.
17. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
18. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
20. Упражнения со скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Упражнения с мячами. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
23. Упражнения со скакалкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
24. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Техника выполнения и методика обучения
25. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения

Вопросы к экзамену по дисциплине (3 семестр)

1. .Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Основные этапы развития гимнастики. Зарубежные школы гимнастики.
3. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
4. Способы и правила образования гимнастических терминов
Правила и формы записи гимнастических упражнений
5. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
6. . Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
7. Термины общеразвивающих упражнений.
8. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
9. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.

10. Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
11. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
12. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
13. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
14. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
15. .Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
16. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
18. . Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
19. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
20. . Травмы и причины их возникновения.
21. .Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
22. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
23. Значение и виды соревнований в школе.
24. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом из виса стоя. Страховка и помощь.
25. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
26. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
27. Техника выполнения и методика обучения обороту назад в упоре на перекладине. Страховка и помощь
28. Виды гимнастического многоборья. Их характеристика.
29. Техника выполнения и методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна махом одной, толчком другой. Страховка и помощь.
30. 3.Техника выполнения и методика обучения размахиванию на перекладине.
31. Страховка и помощь
32. .Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
33. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком. Страховка и помощь.
34. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев. Страховка и помощь.
35. 3.Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. Страховка и помощь.
36. .Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги. Страховка и помощь.
38. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь. Страховка и помощь.
40. Поточно-проходной способ выполнения ОРУ.
41. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом в упор на верхнюю жердь из виса присев на одной, другую вперёд. Страховка и помощь.
42. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
43. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
44. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
45. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку «углом». Страховка и помощь.

46. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
47. Техника выполнения и методика обучения подъёму разгибом на перекладине.
Страховка и помощь.
48. Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики.
49. Техника выполнения и методика обучения стойке на плечах на брусьях
(параллельных). Страховка и помощь.
50. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
51. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма.
52. Страховка и помощь.
53. Упражнения с гимнастической скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4-
х упражнений.
54. Техника выполнения и методика обучения приземлению. Страховка и помощь.
55. Упражнения с мячом. Методика проведения. Пример Записи 3-4 упражнений.
56. Техника выполнения и методика обучения «мосту». Страховка и помощь.
57. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям
58. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Техника
выполнения и методика обучения .
59. Танцевальные шаги в школьной программе (шаги галопа, шаги польки). Техника
выполнения и методика обучения .
60. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения

Задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине

1 семестр

Занятие 1

Тема. История, развитие и современное состояние гимнастики. Поиск литературных источников об истории возникновения гимнастики. Основные школы гимнастики.

Цель. Воспитание умения анализировать литературу

Задачи. Получить целостное представление об изучаемой дисциплине, научиться работать с литературными источниками

Учебное задание. Из учебников, конспектов лекций, научно-популярной литературы выбрать информацию, характеризующую основные этапы развития гимнастики.

Форма контроля. Реферат

Время выполнения. 2 часа.

Занятие 2.

Тема. Поиск и конспектирование литературных источников по методике обучения строевым упражнениям.

Цель. Воспитание самодисциплины, уверенности в своих способностях.

Задачи. Получить сведения об учебной дисциплине; научиться работать с литературными источниками и анализировать собранный материал.

Учебное задание. Из конспектов лекций, учебников, методической литературы сделать выписки самой существенной информации: о структуре изучаемого строевого приема, передвижения, построения, перестроения или размыкания. Обратит особое внимание на свежую, актуальную информацию, ориентированную на педагога-практика. Зафиксировать в карточках фамилию автора, название материала и источника, издательство, год, страницу.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем.

Время выполнения. До 6 часов.

Занятие 3.

Тема. Начальное освоение методики обучения строевым упражнениям.

Цель. Формирование профессиональных навыков. Научиться подбирать по принципам от «знакомых упражнений к незнакомым», от «простого к сложному» комплекс подводящих и подготовительных упражнений для обучения программным строевым упражнениям, Научиться организовывать занимающихся на уроках при помощи строевых приемов.

Задачи. Развивать самостоятельность и коммуникативные умения.

Учебное задание. Ознакомиться по учебникам, программам, методическим пособиям с методикой обучения строевым упражнениям.

Форма контроля. Самостоятельное проведение практического занятия.

Время выполнения. 6 ч.

2 семестр

Занятие 1

Тема. Анализ школьной программы по разделу «Строевые упражнения».

Цель. Приобретение знаний о методике расчета необходимых ресурсов и контроле качества обучения.

Задачи. Проследить поклассную преемственность прохождения того материала и нормативов; определить целостность прохождения тем.

Учебное задание. Из различных программ выписать поклассные (1-Х1 классы) задачи, упражнения и требования к ним, разделы теоретической подготовки по теме «Строевые упражнения». Провести анализ программ разных лет и направлений. Выявить воспитательные возможности строевых упражнений в самостоятельной подготовке учащихся. Материал оформить в таблицу по следующей форме.

| Строевые упражнения | Год издания программы | Воспитательное направление |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|
|---------------------|-----------------------|----------------------------|

Технология сравнения программ по общим, наиболее характерным признакам предполагает:

1. Характеристику структурных признаков;
2. Содержание средств строевых упражнений по классам;
3. Характеристику нормативных признаков;
4. Сравнение по каждому признаку и содержанию средств;
5. Заключение, выводы, рекомендации.

Форма контроля. Реферат.

Время выполнения. 6 часов.

Занятие 2.

Тема. Освоение методики обучения.

Цель. Формирование профессиональных умений.

Задачи. Развивать самостоятельность и коммуникативные умения; совершенствовать навыки логического мышления; актуализировать знания и опыт; освоить коллективный способ обучения строевым упражнениям.

Учебное задание. На практических занятиях студенты разбиваются на пары и обучают друг друга строевым упражнениям.

Статическая пара – каждый студент получает свое задание, выполняет его, анализирует с преподавателем по гимнастике, проводит взаимообучение по определенной схеме с остальными сокурсниками, в результате каждый усваивает различный учебный материал.

Форма контроля. Самостоятельное проведение практического задания.

Время выполнения. 6ч.

Занятие 3.

Тема. Подготовка к проведению практического занятия по гимнастике. Задание по строевым упражнениям.

Цель. Овладение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере физической культуры.

Задачи. Использовать принцип наглядности в проведении занятий по гимнастике; научиться взаимосвязывать в единое целое постановочную и остальные части занятий.

Учебное задание. Определить тему и раздел гимнастики; поставить цель (в основе – развитие конкретных личностных качеств человека) и задачи; в соответствии с ними подобрать строевые упражнения и игры для подготовительной, основной и заключительной части занятия, Предусмотреть обратную связь со студентами (учащимися) в заключительной части урока, поставив вопросы и в первое время направляя ответы:

Что нового ты узнал на занятии?

Чему ты научился на занятии?

Какие упражнения следует повторить дома?

Форма контроля. Самостоятельное проведение отдельной части занятий, всего занятия.

Время выполнения. 6ч.

Занятие 4.

Тема. Обучение навыкам организации занятия при помощи строевых упражнений и формирование представления о двигательном действии.

Цель. Овладение умением планировать и проводить основные виды занятий с детьми.

Задачи. Овладение методами организации деятельности занимающихся; поиск условий, обеспечивающих успешность обучения.

Учебное задание. Разработать условия: (последовательность, сочетание методов обучения, индивидуализация и т.д.), обеспечивающие успешность обучения строевым упражнениям и реализовать их при создании представления о различных двигательных действиях в гимнастике.

Объяснить учащимся на практических занятиях о значении строевых упражнений при проведении различных частей урока. Выявить ошибки при проведении студентами практических заданий по строевым упражнениям, подобрать средства по их устранению.

Формы контроля. Отчет в форме конспекта, проведение занятия с последующим разбором на практических занятиях.

Время выполнения. 6 час.

Задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине (3семестр)

Занятие 1.

Тема. План-конспект подготовительной части урока гимнастики.

Цель. Приобретение знаний о принципах организации занятий по гимнастике, методике обучения двигательным действиям.

Задачи. Сформулировать цель и задачи подготовительной части урока, подобрать средства и методы обучения, определить методы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

Учебное задание. В соответствии с темой занятий выделить его цель (как правило, это развитие конкретных личностных качеств занимающихся), сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приемы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приемы (слуховые или зрительные ориентиры, дополнительные технические средства) для обучения.

Определить способы представления упражнения в соответствии с их характером, координационной сложностью и возможностями занимающихся. Выделить приемы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приемы текущего контроля и критерии оценки изучаемого двигательного действия.

Предусмотреть обратную связь и домашнее задание. Оформить конспект подготовительной части урока по сложившейся в практике форме.

Конспект подготовительной части урока № _____ для _____

Тема _____
Цель _____
Задачи _____
Инвентарь _____

| Часть занятия | Содержание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|-----------------------|-----------|--------------------------------------|
|---------------|-----------------------|-----------|--------------------------------------|

Форма контроля. Консультирование и оценка преподавателем

Время выполнения. 6 ч.

Занятие 2.

Тема. Обучение двигательным действиям расчлененным методом и исправление ошибок в технике выполнения упражнений.

Цель. Овладение умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки.

Задачи. Определить последовательность движений в действии; делить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести его:

- организовать разучивание упражнения расчлененным методом на основе ранее освоенных действий;
- провести наблюдения и выявить общие и индивидуальные ошибки в каждой части упражнения;
- определить причины ошибок, подобрать средства для их исправления и организовать выполнение;
- организовать выполнение каждой части расчлененного упражнения в отдельности, добиться исправления ошибок и оценить выполнение;
- определить последовательность действий педагога при обучении упражнениям расчлененным методом (усвоение частей, уточнение представлений о технике упражнения, показ, объяснение, подбор средств в соответствии с методическими приемами, организация выполнения).

Формы контроля. Отчет в форме конспекта и оценка группой проведенного практического занятия.

Время выполнения. 6 час.

Занятие 3.

Тема. Обучение упражнениям целостным методом.

Цель. Овладение технологией обучения двигательным действиям.

Задачи. Уточнить технику выполнения упражнения; подобрать средства, используя адекватные методические приемы обучения и организовать их выполнение.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести его.

Подготовка к занятию:

- определить последовательность действий при обучении упражнению целостным методом;
- подобрать подводящие упражнения, продумать возможности оказания помощи или страховки, показа и объяснения упражнения, уточнить техническую основу упражнения, подобрать средства его выполнения в соответствии с методическими приемами, организовать самостоятельное выполнение.

Во время проведения занятия: показать упражнение акцентируя внимание на технической основе; уточнить технику, используя ранее освоенные действия; организовать выполнение двух-трех подводящих упражнений; при необходимости оказать помощь или страховку.

После проведения занятия: охарактеризовать целостный метод обучения упражнению, назвать достоинства и недостатки данного метода, определить последовательность действий занимающихся при обучении.

Формы контроля. Консультирование при подготовке конспекта и оценка группой проведения практического занятия.

Время выполнения. 6ч.

Занятие 4.

Тема. Совершенствование двигательных навыков (техники упражнений), контроль и оценка степени обученности занимающихся.

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

Задачи. Организовать многократное и разнoвариантное выполнение упражнений, добиться рациональной техники; оценить качество выполнения упражнения и деятельность группы и отдельных занимающихся.

Учебное задание. При многократном повторении упражнения выявить и исправить ошибки; углубить представление учащихся и технике выполнения упражнения, обращая внимание на детали и стиль выполнения; добиться точности и оптимальной амплитуды движений.

Изменить исходное положение, условия (стандартные, нестандартные, неожиданные) выполнения упражнения, используя ориентиры, дополнительное оборудование; организовать выполнение упражнения в соединении с другими действиями. Обеспечить текущий контроль в процессе многократного повторения упражнения (хорошо-плохо); определить критерии (качественные и количественные) оценки и оценить выполнение упражнения и деятельности группы и отдельных занимающихся.

Формы контроля. Отчет в форме конспекта, самооценка и средний балл оценки каждого занимающегося.

Время выполнения. 6 ч.

Занятие 5.

Тема. Педагогическая и психологическая характеристика изучаемых упражнений.

Цель. Овладение методами психолого-педагогической и научно-методической деятельности.

Задачи. Изучить дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; научиться применять психолого-педагогические знания в процессе занятий гимнастикой.

Учебное задание. Выбрать (по согласованию с преподавателем) один из видов упражнений школьной программы по гимнастике; подобрать по несколько подводящих и специально-подготовительных упражнений к нему.

Определить педагогическую направленность основного и вспомогательных упражнений и обосновать свое решение по следующим вопросам: какие прикладные и специальные навыки и умения можно формировать при помощи этих упражнений; какое воспитательное воздействие можно осуществить с помощью данных упражнений; какие знания может приобрести занимающийся при изучении этих упражнений.

Дать психологическую характеристику избранным (основному и вспомогательным) упражнениям, описать их признаки. Для анализа использовать психоспортограмму, в которой указываются строгая последовательность действий, относительная сложность и разнообразие приемов (количество движений, напряжение, координационная сложность), длительность и частота повторений отдельных действий, требования к скорости действий и скорости реакции, состав и относительная сложность процессов информации и ее переработки, особенности эмоциональных состояний в процессе выполнения упражнений.

Формы контроля. Реферат или выступление на семинарском занятии.

Время выполнения. 6 ч.

Занятие 6.

Тема. Обучение двигательным действиям.

Цель. Овладение умением реализовывать в практической деятельности знания о дидактических основах обучения в физическом воспитании и спорте.

Задачи. Закрепить теоретические знания о структуре процесса обучения двигательным действиям и закономерностях формирования двигательных навыков и умений; овладеть практическими умениями составлять целостную многолетнюю программу обучения двигательным действиям из арсенала гимнастики.

Учебное задание. Самостоятельная работа по составлению программы обучения двигательному действию строится на основе предыдущей работы, связанной с описанием модели двигательного действия. В соответствии с общей задачей обучения и на основе созданной модели двигательного действия студенты разрабатывают программу обучения, что предполагает постановку частных задач, разработку основных средств и методов обучения в соответствии с конкретными этапами обучения:

- 1 этап – ознакомление;
- 2 этап – начальное разучивание;
- 3 этап – закрепление;
- 4 этап – совершенствование.

Форма контроля. Самостоятельная письменная работа с последующим разбором на семинарских или методико-практических занятиях.

Время выполнения. 6 ч.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц) | Год издания | Количество экземпляров в библиотеке университета | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ | Количество студентов, использующих данную литературу | Обеспеченность студентов в литературой, % |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Основная литература | | | | | | |
| 1 | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Электронный ресурс] / Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М. : Человек, 2014. - (Библиотечка тренера). - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131256.html | 2014 | | х | 59 | 100 |
| 2 | Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс] : Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной - М. : Человек, 2014. - (Библиотечка тренера). - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131331.html | 2014 | | х | 59 | 100 |
| 3 | Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2014. - | 2014 | | х | 59 | 100 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|---|----|-----|
| | http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html | | | | | |
| Дополнительная литература | | | | | | |
| 1 | Примерные основные образовательные программы по направлению 050100 "Педагогическое образование". Ч. 3 [Электронный ресурс] / - М. : Прометей, 2012. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300897.html | 2012 | | x | 59 | 100 |
| 2 | Гимнастика. Методика преподавания. : Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731 | 2013 | | x | 59 | 100 |
| 3 | Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007 | 2012 | | x | 59 | 100 |

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе

Интернет ресурсы

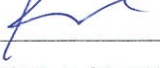
1. Журнал гимнастика - <http://sportgymrus.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных занятий используется аудитория 109 и 302 спортивного корпуса по ул. Университетская, 1 с необходимым стандартным набором специализированной учебной мебели и учебного оборудования для демонстрации презентаций на лекциях. Для самостоятельной работы студентов имеется компьютерный класс рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. Практические занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах № 106 и 303.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил  Панфилова Нина Васильевна

Рецензент  Колесов А.В., канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры БИТСП ВЮИ ФСИН России


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6 от 19.01. 2016 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 11.01. 2016 года.

Председатель комиссии  Н.С.Воробьев, канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа переутверждена:

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Программа переутверждена:

на 2016/2017 учебный год.


Протокол заседания кафедры № 1 от 05.08.2016 года.

Заведующий кафедрой _____ 

Программа переутверждена:

на 17/18 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года.

Заведующий кафедрой _____ 

Программа переутверждена:

на 18/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года.

Заведующий кафедрой _____ 

Программа переутверждена:

на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____