

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА)**

направление подготовки / специальность

49.03.01. Физическая культура

направление подготовки / специальность

Спортивный менеджмент

г. Владимир

2022 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и навыков в области теории и методики обучения гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

- ознакомление с историей возникновения и развития гимнастики, изучение терминологии, формирование основных понятий при обучении базовым видам спорта в общей системе физического воспитания;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств средствами гимнастики, необходимых в профессиональной деятельности.
- изучение теоретических основ техники гимнастических упражнений; овладение техникой и методикой обучения гимнастическим упражнениям;
- освоение типовой структуры учебного занятия по гимнастике;
- формирование навыков организации и проведения спортивно-массовых выступлений, соревнований и спортивных праздников.
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы в образовательных учреждениях различного типа.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" относится к обязательной части.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Знает: - основные требования федеральных государственных образовательных стандартов; - структуру и компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - особенности организации и построения учебно-тренировочных занятий обучающихся разного возраста и физических кондиций;	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет

	<p>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p>	<p>Умеет: Планировать учебно-тренировочный процесс по гимнастике.</p> <p>Владеет: - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике, внеурочных занятий с учетом уровня подготовки занимающихся и анатомо-физиологических и психологических особенностей.</p>	
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>ОПК-3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет применять методы, средства и приемы БВФСД при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в зависимости от</p>	<p>Знает: - историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение как основного базового вида спорта в физической культуре, науке и образовании; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>Умеет: - использовать средства, методы и методические приемы обучения технике гимнастических упражнений, развития физических качеств - организовывать группу</p>	<p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет</p>

	<p>поставленных задач.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения по БВФСД.</p>	<p>занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</p> <p>- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;</p> <p>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Владеет:</p> <p>- владения гимнастической терминологией при объяснении и описании любых гимнастических упражнений;</p> <p>- методикой составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста, контингента занимающихся.</p>	
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет</p>	<p>Знает:</p> <p>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;</p> <p>- санитарно-гигиенических требований к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- приемы помощи и страховки при проведении занятий с использованием средств гимнастики.</p> <p>Умеет:</p>	<p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет</p>

	<p>обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИБС ИВС и БВФСД с учетом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>- самостоятельно проводить инструктаж по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>- соблюдать требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований по гимнастике с учетом санитарно-гигиенических норм; своевременно оказывать первую доврачебную помощь; выявлять неисправности спортивных объектов, снарядов и инвентаря.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по гимнастике; - технологиями проведения мероприятий по предупреждению травматизма, оказания первой доврачебной помощи. 	
--	--	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная Работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики.	1	1	2				4	
2	Гимнастическая терминология.	1	2	2	4		4	6	
3	Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями.	1	3-4	1	6		6	8	
4	Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии.	1	5-6	2	4		4	8	
5	Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.	1	7-8	1	4		4	4	
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	9-10	2	4		4	5	
7	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	1	11-12	2	6		6	7	
8	Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.	1	13-14	2	4		4	6	
9	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1	15-16	2	2		2	3	
10	Правила судейства в спортивной гимнастике.	1	17-18	2	2		2	3	
Всего за <u>1</u> семестр: 108				18	36			54	Зачёт
Итого по дисциплине: 108				18	36			54	Зачёт

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики.	1	1					10	
2	Гимнастическая терминология.	1	2	2	2		2	10	
3	Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями.	1	3-4					11	
4	Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии.	1	5-6				2	10	
5	Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.	1	7-8					10	
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	9-10	2				10	
7	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	1	11-12					11	
8	Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.	1	13-14					10	
9	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1	15-16					10	
10	Правила судейства в спортивной гимнастике.	1	17-18					10	
Всего за 1 семестр: 108				4	2			102	зачёт
Итого по дисциплине: 108				4	2			102	зачёт

Тематический план

форма обучения – заочная на базе СПО

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики.	1	12					7	
2	Гимнастическая терминология.	1	2	2				6	
3	Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями.	1	3-4		2		2	6	
4	Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии.	1	5-6		2		2	7	
5	Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.	1	7-8					6	
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	9-10	2				6	
7	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	1	11-12					7	
8	Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.	1	13-14					7	
9	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1	15-16					6	
10	Правила судейства в спортивной гимнастике.	1	17-1					6	
Всего за <u>1</u> семестр: 72				4	4			64	Зачёт
Итого по дисциплине: 72				4	4			64	Зачёт

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. История возникновения гимнастики. Виды гимнастики.

Содержание темы. Возникновение гимнастики от Древней Греции до наших дней. Становление гимнастики как олимпийского вида спорта. Выдающиеся гимнасты СССР и РФ. Виды гимнастики.

Тема 2. Гимнастическая терминология.

Содержание темы. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Система терминов, правила и формы записи упражнений.

Тема 3. Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями.

Содержание темы. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация, обучение и способы проведения.

Тема 4. Строевые упражнения системе гимнастической терминологии.

Содержание темы.

Содержание темы. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений. Классификация и обучение строевым упражнениям.

Тема 5. Основы ритмического рисунка в музыкальном сопровождении. Темп и ритм при выполнении гимнастических упражнений.

Содержание темы. Роль и значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой.

Построение музыкального сопровождения, составление проведения упражнений с музыкальным сопровождением.

Тема 6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

Содержание темы. Причины травматизма и способы предупреждения травм.

Тема 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Содержание темы. Создание представления о изучаемом двигательном действии путём всех видов наглядности. Понятие подводящих упражнений. Метод целостного и расчленённого изучения двигательных действий.

Тема 8. Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Снаряды мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. Понятие разрядов в мужской спортивной гимнастике.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Содержание темы. Виды соревнований, программа и характер соревнований, положение о соревнованиях, допуск участников и порядок выступления, состав судейской коллегии.

Тема 10. Правила судейства в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Правила оценки упражнения, «трудность» и сбавки при выполнении упражнения. Определение победителя

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Тема 1 Методика обучения элементам школьной программы (младшее школьное звено)

Содержание практических занятий. Методика обучения простейшим акробатическим и строевым упражнениям

Тема 2 Методика обучения элементам школьной программы (среднее школьное звено)

Содержание практических занятий. Методика обучения элементам школьной программы среднего звена

Тема 3. Методика обучения элементам школьной программы старшего звена

Содержание практических занятий. Методика обучения элементам школьной программы старшего звена.

Раздел 2 Музыкально-ритмическое воспитание

Тема 1 Основы музыкальной грамоты

Содержание практических занятий. Сильные и слабые доли в музыке, ритмический рисунок

Тема 2 Техника выполнения и методика обучения танцевальным шагам

Содержание практических занятий. Характер музыки, танцевальные движения под музыкальное сопровождение различного характера. Медиаплееры, музыкальные приложения.

Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

Содержание практических занятий. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

Приложения для измерения АД. "Приложение Sleep-cycle"

Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе

Содержание практических занятий. Гимнастический стиль как основа правильности выполнения гимнастических упражнений

Тема 2. Характеристика упражнений женского гимнастического многоборья

Содержание практических занятий Виды снарядов женского многоборья и основные упражнения на них. Поисковые системы и сайты с вариантами демонстрации гимнастических упражнений.

Тема 3. Характеристика упражнений мужского гимнастического многоборья

Содержание практических занятий Виды снарядов мужского многоборья и основные упражнения на них. Поисковые системы и сайты с вариантами демонстрации гимнастических упражнений.

Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Тема 1. Инвентарь и оборудование, предупреждение травматизма, порядок организации занятий. Программа "Физкультурный паспорт", "приложение Water-balance"

Содержание практических занятий. Изучение инвентаря и оборудования, необходимого для занятий гимнастикой в школе. Контроль исправности инвентаря.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Вопросы к рейтинг-контролю 1

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!»

Х – 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!»

Вопросы к рейтинг - контролю 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.

Вопросы к рейтинг-контролю 3

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.

Промежуточная аттестация Вопросы к зачёту по дисциплине

1. Становление гимнастики как вида спорта. Виды и характеристика современного гимнастического многоборья.
2. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Способы и правила образования гимнастических терминов
4. Правила и формы записи гимнастических упражнений
5. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
6. Термины общеразвивающих упражнений.
7. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
8. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
9. Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
10. Перестроения на месте. Методика обучения.

11. Перестроения в движении. Методика обучения.
12. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
13. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
14. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
15. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу и показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
16. Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой.
17. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
18. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Проведение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
20. Проведение общеразвивающих упражнений отдельным (обычным) способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
21. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
22. Упражнения с мячом. Методика проведения. Пример Записи 3-4 упражнений
23. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
24. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения.
25. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. Страховка и помощь.
26. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
27. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
28. Упражнения с гимнастической скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4-х упражнений.
29. Танцевальные шаги (приставной, переменный шаг). Методика обучения.
30. Танцевальные шаги (шаги галопа, шаги польки). Техника выполнения и методика обучения
31. Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

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
26. Найти приложения для музыкального сопровождения предмета "Гимнастика".
27. Найти в поисковой системе Яндекс технику танцевальных шагов (русский, высокий, вальсовый)
28. Выучить и продемонстрировать высокий шаг.
29. Изучить особенности русского шага (теория)
30. Изучить особенности вальсового шага (теория)

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
1. Панфилова, Нина Васильевна Методические рекомендации по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям/ Н. В. Панфилова, И. В. Чермянина ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра спортивных дисциплин	2015	+
2. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов .— 3-е	2013	+

изд., перераб. И доп. — Москва : КноРус, 2013 .— 312 с. : ил. — (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 304-305 .— ISBN 978-5-406-02356-3.		
3. Методические рекомендации «Терминология общеразвивающих упражнений без предметов» - Владимир: ВГГУ, 2009. – 28 с.: илл.	2009	+
Дополнительная литература		
1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению «Педагогическое образование»/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 479 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат). – Библиогр.: 473 с. - ISBN 978-5- 4468-0491-7—.	2015	+

6.2. Периодические издания

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>

6.3. Интернет-ресурсы

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных занятий используется аудитория 108, 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 (аудитория 103, 3 СК)

Практические занятия проводятся в аудиториях 106 и 303, оснащенных гимнастическими снарядами, гимнастическими предметами для проведения общеразвивающих упражнений.

Рабочую программу составил преподаватель Парамонова С.С.


(ФИО, должность, подпись)

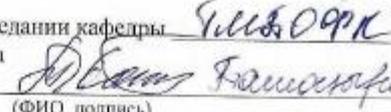
Рецензент

Ирис Н.С. тренер МБУ СШОР по спортивной гимнастике им. П. Гашкова (ФИО, должность, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.2011 года

Заведующий кафедрой

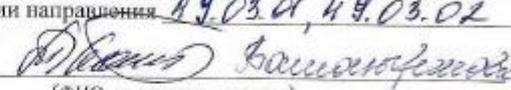

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии

направления 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 1 от 30.08.2011 года

Председатель комиссии


(ФИО, должность, подпись)

