

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«30» *сентября* 2015 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль - гимнастика»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед., час	Лекций, час	Практич. занятий, час	Лаборат. работ, час	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	4/144	4	4		109	Экзамен
Итого	4/144	4	4		109	27 Экзамен

Владимир, 2015

3 фсе - 117
3 фсз - 17

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - гимнастика» 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.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Входя в базовую часть Блока 1 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. Модуль 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.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО КОМПЕТЕНЦИЯМ ФГОС ВО *общепрофессиональными (ОПК):*

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- владением основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК6);

- способностью организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

(модулю)

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;

историю возникновения и развития гимнастики в России и за рубежом; основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки;

- **Уметь**: формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющих условия для занятий;

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;

Современными технологиями преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания;

Основами организации и проведения учебно-тренировочного процесса.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Контр. СРС	КП / КР	Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы				
1	Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики	1						8		Реферат	
2	Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии	1	2		3			26			
5	Тема 2.1. Строевые приёмы	1			0,5						
6	Тема 2.2 Перестроения и размыкания				2						
7	Тема 2.3 Разновидности передвижения				0,5						
	Раздел 3. Гимнастическая терминология		2		4			30		Реферат	
	Тема 3.1. Терминология ОРУ без предметов	1			1						
	Тема 3.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ	1			3						
	Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям.				1			24			

Тема 4.1 Методика обучения элементам школьной программы (младшее школьное звено)				1						
Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	1						10			
Итого:		4		4			10 9			27 экзамен

3.1. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ.

(самостоятельная работа 8 часов)

Тема 1.1. История, развитие и современное состояние гимнастики

. Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

РАЗДЕЛ 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Тема 2.1. Строевые приёмы, построения.

Практические занятия

Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказания (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «Направляющий на месте!». Расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, и кругом.

Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений.

Тема 2.2. Перестроения, размыкания и смыкания

Практические занятия

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги и колонны.

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад, из одного круга в два, с помощью элементов вольных упражнений.

Тема 2.3. Разновидности передвижений

Практические занятия

Передвижения: изменение длины шага по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», скорости движения «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Фигурная маршировка: «круг», «зигзаг», «спираль», «скрещение», «одновременные противоходы», «петля».

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Лекция (2 часа)

Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.

Тема 3. 1. Терминология ОРУ без предметов

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения без предметов (в том числе упражнения типа зарядки). Правила составления комплексов, записи ОРУ, методических указаний. Учебная

практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения.

Составление комплексов, проведение ОРУ со студентами.

Тема 3.2. Терминология ОРУ с предметами

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическими палками, обручем, гантелями, гимнастической скамейкой, мячом, в парах, со скакалкой. Составление комплексов с учетом возраста занимающихся и особенностей предмета. Проведение ОРУ со студентами.

Тема 3.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ

Практические занятия

Способы ознакомления с ОРУ: по показу, по рассказу, сочетание показа и рассказа, по разделению. Особенности способов ознакомления; учет возраста и подготовленности занимающихся. Учебная практика: использование различных способов ознакомления. Способы проведения: обычный (раздельный), поточный, поточно-проходной, проходной. Их особенности. Проведение упражнений различными способами.

Раздел 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Практические занятия

Теория отражения – методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастических упражнений.

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнаста. Обучение гимнастическим упражнениям: 3 этапа процесса обучения гимнастическим упражнениям. Создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям

Методы обучения гимнастических упражнений. Целостный; расчлененный. Метод подводящих упражнений. Метод предписаний алгоритмического типа.

Факторы, влияющие на выбор метода обучения.

Тема 4.1. Методика обучения упражнениям школьной программы

Практические занятия

Обучение упражнениям школьной программы: на разновысоких брусьях (висы), перекладине (низкой и высокой), на параллельных брусьях (упоры), в опорных прыжках, акробатическим упражнениям упражнения в равновесии. Простейшие комбинации из изученных элементов.

Тема 4.2. Методика обучения элементам программы категории Б.

Практические занятия

Освоение элементов гимнастического многоборья III разряда категории Б: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, параллельные и разновысокие брусья.

РАЗДЕЛ 5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ.

Самостоятельная работа

Травмы и причины их возникновения; нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий; недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое оборудование и состояние мест занятий; несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки воспитательной работы. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Использование различных способов страховки на разных этапах обучения.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах. Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи

Раздел 6. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Тема 6.1. Основы музыкальной грамоты и связь упражнений с содержанием музыки.

Практические занятия

Понятие о содержании музыкальных произведений. Разнообразный характер произведений. Различные жанры музыки и их использование на уроках по физическому воспитанию. Требования к подбору музыкальных произведений для сопровождения физических упражнений.

Средства музыкальной выразительности.

- Мелодия. Понятие о мелодии. Ее значение в музыке. Взаимосвязь выполнения упражнений и мелодического рисунка.
- темп. Понятие о темпе (скорости) музыки, его значение в передаче содержания музыкальных произведений. Адажио, анданте, аллегро. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различной амплитудой, с темпом музыки.
- динамические оттенки. Их значение в передаче содержания музыкального произведения. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различным мышечным напряжением, с динамическими оттенками.
- размер музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двухдольный, трехдольный, четырехдольный. Понятие о такте, затакте. Различия в счете при выполнении общеразвивающих упражнений и танцевальных шагов.
- ритм музыки. Длительности нот и их графическое обозначение. Понятие о ритмическом рисунке. Значение ритма в музыке и его использование при выполнении упражнений.
- структура (построение) музыкальных произведений. Понятие о структуре (построении) музыкального произведения: часть (период), предложение, фраза. Определение на слух их начала и конца. Согласованность подачи команды «Группа, стой!» для остановки движения с окончанием музыкального предложения или периода.

Тема 6.2 Техника выполнения и методика обучения танцевальным шагам.

Практические занятия

Техника выполнения и методика обучения разновидностям ходьбы: высокий, острый, широкий, мягкий, пружинный, перекатный шаги.

Основные танцевальные шаги: приставной, переменный, шаги галопа, полька, вальсовый.

Составление композиций на основе изученных танцевальных шагов.

РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

практические занятия

Классификация техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Классификация гимнастических упражнений. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченное равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количество движения, моменты количества движения. Вращательные движения в условиях опорного и без опорного положения тела. Отталкивание. Приземление.

Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Тема 7.1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в её основе

Практические занятия

Классификация гимнастических упражнений. Статические и маховые упражнения. Виды равновесий. Висы и упоры. Характеристика висов и упоров. Разновидности маховых упражнений.

Тема 7.2. Характеристика упражнений гимнастического многоборья Практические занятия

Содержание гимнастического многоборья. Мужские виды многоборья включают упражнения на параллельных брусьях, перекладине, коне-махи, кольцах, опорных прыжках и в вольных упражнениях. Особенности техники выполнения элементов мужского многоборья.

Женские виды многоборья включают упражнения на бревне, разновысоких брусьях, а также опорный прыжок и вольные упражнения. Особенности техники элементов женского многоборья.

Тема 7.3. Техника упражнений женского гимнастического многоборья Практические занятия

Техническая сложность упражнений женского многоборья. Причины, влияющие на сложность упражнений. Психологическая сложность упражнений женского гимнастического многоборья.

Тема 7.4. Техника упражнений мужского гимнастического многоборья Практические занятия

Сложность структуры движений тела и отдельных его звеньев гимнаста. Особенность техники при выполнении упражнений на отдельных снарядах.

РАЗДЕЛ 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ

Лекция (2 часа)

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики как основная форма *Практические занятия* занятий гимнастикой в школе. Структура урока и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требований к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока.

Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся.

Тема 8.1 Совершенствование навыков по проведению подготовительной части урока

Практические занятия

Написание конспекта подготовительной части урока для учащихся младшего, среднего и старшего школьного звена. Проведение подготовительной части урока.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - гимнастика» 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.

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

Программой дисциплины предусмотрен контроль успеваемости промежуточный контроль в форме экзамена (1 семестр)

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта - гимнастика»

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 вися 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 соскоку прогнувшись с конца бревна махом одной, толчком другой. Страховка и помощь.
28. Страховка и помощь
29. .Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
30. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком. Страховка и помощь.
31. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. Страховка и помощь.
32. .Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
33. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги. Страховка и помощь.
34. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
35. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь. Страховка и помощь.
36. Поточно-проходной способ выполнения ОРУ.
37. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом в упор на верхнюю жердь из вися присев на одной, другую вперёд. Страховка и помощь.
38. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
39. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
40. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
41. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку «углом». Страховка и помощь.
42. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.

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

Задания для самостоятельной работы студентов по модулю

«Теория и методика обучения базовым видам спорта - гимнастика»

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. 8 часов.

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 26 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.

Занятие 4

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 5.

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. 6 часов.

Занятие 6.

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. 6 часов.

Занятие 7.

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.

Занятие 8.

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. 18 часов.

Занятие 9.

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 10.

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 11.

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

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

Задачи. Организовать многократное и разновариантное 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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

7.1 Основная литература

- 1. Панфилова, Нина Васильевна.** Методические рекомендации по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям [Электронный ресурс] / Н. В. Панфилова, И. В. Чермянина ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра спортивных дисциплин .— Электронные текстовые данные (1 файл: 974 Кб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 26 с. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 26 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .—
<URL:<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2299/1/00837.pdf>>.
- 2. Баршай, Владимир Максимович.** Гимнастика : учебник для вузов по специальности 050720.65 «Физическая культура» / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов .— 3-е изд., перераб. И доп. — Москва : КноРус, 2013 .— 312 с. : ил. — (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 304-305 .— ISBN 978-5-406-02356-3.
- 3. Гавердовский, Юрий Константинович.** Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1/Ю.К. Гавердовский. - М.: Советский спорт.- 2014. - 368 с. - ISBN: 978-5-9718-0679-0. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=69824

4. Гавердовский Юоий Константинович, Смолевский Владимир Михайлович. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 /Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. - Советский спорт.- 2014. -231 с.- ISBN:978-5-9718-0700-1 Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69825

7.2 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— 3экз.

Электр. ресурс - <http://primo.nlr.ru/>

2. Гимнастика : учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова .— 7-е изд., стер. — Москва : Академия, 2010 .— 445 с. : ил. табл. — (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности) .— ISBN 978-5-7695-7628-7.

3. Земсков, Евгений Акимович. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для вузов по специальности 033100 – Физическая культура / Е. А. Земсков .— Москва : Физическая культура, 2008 .— 182 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 178-182 .— ISBN 978-5-9746-0094-4.

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 (МОДУЛЯ)

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 49.03.01 «Физическая культура» и профилю подготовки Спортивный менеджмент

Рабочую программу составила Панфилова Нина Васильевна.



Рецензент(ы) _старший методист СДЮСШОР по спортивной гимнастике им.Н.Г.Толкачева г.Владимира, тренер высшей категории



_М.А.Петрова

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

протокол № 6/1 от 29.01 2015 года.

Заведующий кафедрой



Н.С.Воробьев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 физическая культура

протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии

Т.Е.Батоцыренова



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Заведующий кафедрой _____ 


Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой _____ 

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года.

Заведующий кафедрой _____ 

Рабочая программа одобрена на 2018/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года.

Заведующий кафедрой _____ 