

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 учебно-методической работе

А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015г

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: очная

| Семестр | Трудоем- кость зач. ед., час | Лекций, час | Практич. занятий, час | Лаборат. работ, час | СРС, час | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|---------|------------------------------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 4/144 | 18 | 18 | | 63 | 45 экзамен |
| Итого | 4/144 | 18 | 18 | | 63 | 45 экзамен |

Владимир, 2015

I. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта Модуль. «Гимнастика» относится к базовой части Блока Б.1.

Она дает возможность расширения и углубления знаний и навыков в области совершенствования физической подготовленности студентов. Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Гимнастика» с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по «физической культуре» – гимнастика в высшей школе. 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.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

общефессиональными (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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика обучения базовым видам спорта» Модуль – «Гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

| № | Раздел (тема) дисциплины | семестр | неделей в семестре | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|---------------|-----|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| | | | | лекции | семинары | Практические работы | Контр. работы | СРС | КП/КР | | | |
| 1 | Раздел 1. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии | 1 | 1,3 | 4 | | | | | | | | |
| | Раздел 1. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии | 1 | | | | 6 | | | 20 | | | |
| | Тема 1.1. Строевые приёмы | 1 | 2,4 ,6 | | | 1 | | | 6 | | 1/100% | |
| | Тема 1.2 Перестроения и размыкания | 1 | 4,6 ,8 | | | 3 | | | 8 | | | Рейтинг контроль 1 |
| | Тема 1.3. Разновидности передвижения | 1 | 6,8 ,10 | | | 2 | | | 6 | | | |
| | Раздел 2. Гимнастическая терминология | 1 | 5,7 | 4 | | | | | | | | |
| 2 | Раздел 2. Гимнастическая терминология | 1 | | | | 6 | | | 22 | | | |
| | Тема 2.1. Терминология ОРУ без предметов | 1 | 4,6 ,8, 10 | | | 2 | | | 8 | | 2/66,6% | |
| | Тема 2.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ | | 4,6 ,8, 10 | | | 2 | | | 8 | | | |
| | Тема 2.2. Терминология ОРУ с предметами | 1 | 10, 12, 14, 16 | | | 2 | | | 6 | | 2/100% | Рейтинг контроль 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------|---|------------|----|--|---|--|--|----|-------|--------------------|
| 3 | . Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | 9 | 2 | | | | | | 2/50% | |
| | Тема 3.1 Методика обучения элементам школьной программы | | 14, 16, 18 | | | 2 | | | 4 | | |
| | Раздел 4. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой | 1 | 11 | 2 | | | | | 2 | | |
| | Раздел 5. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | | 13, 15 | 4 | | | | | | | |
| | Тема 5.1. Совершенствование проведения подготовительной части урока | | 16, 18 | | | 4 | | | 8 | | Рейтинг контроль 3 |
| 5 | Раздел 6. Основы техники гимнастических упражнений. | | 17 | 2 | | | | | 7 | 1/50% | Реферат |
| | Итого: | | | 18 | | | | | 63 | 8/22% | Экзамен |

4.1. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

РАЗДЕЛ 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лекция(4 часа)

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Тема 1.1. Строевые приёмы, построения. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказание (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 1.2. Перестроения, размыкания и смыкания

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.

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: приставными шагами, по строевому уставу РФ, дугами вперед и назад, из одного круга в два.

Тема 1.3. Разновидности передвижения

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

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

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Лекция (4 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 2.1. 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 2.2. 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 2.3. 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 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Лекция (2 часа)

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

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 3.1. Методика обучения упражнениям школьной программы

Практические занятия

Обучение упражнениям: на разновысоких брусьях, перекладине (низкой и высокой), на параллельных брусьях, опорным прыжкам, акробатическим упражнениям, упражнения в равновесии

Раздел 4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Лекция

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 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ

Лекция(4 часа)

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

Урок гимнастики как основная форма 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.

Раздел 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Лекция (4 часа)

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие

в её основе

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.

5. 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.

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 контрольных точек (КТ), и итоговый контроль в форме экзамена (1 семестр).

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.

1 Рейтинг

1. Строевые приемы. Понятийный аппарат.
2. Учебная практика. Обучение построениям, строевым приемам.

2 Рейтинг

1. Перестроения, размыкания.
2. Учебная практика. Обучение перестроениям, смыканиям, размыканиям.
3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

3 Рейтинг

1. Составление комплексов ОРУ без предметов.
2. Учебная практика: проведение ОРУ обычным (раздельным способом)
3. Организация урока гимнастики в школе.

Задания для 1 рейтинг контроля

1. Значение строевых упражнений.
2. Определение строевых упражнений.
3. Определение строя.
4. Определение шеренги.
5. Определение интервала.
6. Определение плотного строя в шеренге.
7. Определение флангов (левого и правого).
8. Определение: левофланговый и правофланговый.
9. Виды строевых упражнений.
10. Определение колонны.

Задания для 2 рейтинг контроля

В каждом действии найдите правильную команду и запишите её номер

I – Построение в одну шеренгу

- 1 – «Постройтесь в одну шеренгу»
- 2 – «В одну шеренгу – становись!»
- 3 – «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 к направляющему

- 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!»

- 1. И.П. – руки на поясе
 - 1 – присесть
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклониться с касанием руками пола
 - 4 – и.п.

- 1. 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.

- 2. 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

3. И.П. – руки на поясе
1 – присед
2 – и.п.
3 – руками коснуться пола, наклон
4 – и.п.
4. И.П. – руки на пояс
1 – упор присед
2 – и.п.
3 – руками коснуться пола, наклон
4 – и.п.
5. И.П. – руки на поясе
1 – упор присев
2 – и.п.
3 – наклон, руками коснуться пола
4 – и.п.
6. И.П. – О.С., руки на пояс
1 – упор присев
2 – и.п.
3 – наклон, руками коснуться пола
4 – встать в и.п.
7. И.П. – ноги вместе, руки на поясе
1 – быстро присесть
2 – встать, руки на пояс
3 – достать руками пола и наклониться
4 – принять и.п.

Задания для 3 рейтинг контроля

8. И.П. – руки на поясе
1 – присесть
2 – и.п.
3 – наклониться с касанием руками пола
4 – и.п.
9. 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.
10. 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

11. И.П. – руки на поясе
1 – присед
2 – и.п.
3 – руками коснуться пола, наклон
4 – и.п.
12. И.П. – руки на пояс
1 – упор присед
2 – и.п.
3 – руками коснуться пола, наклон
4 – и.п.
13. И.П. – руки на поясе
1 – упор присев
2 – и.п.
3 – наклон, руками коснуться пола
4 – и.п.
14. И.П. – О.С., руки на пояс
1 – упор присев
2 – и.п.
3 – наклон, руками коснуться пола
4 – встать в и.п.
15. 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.

Примерные вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Гимнастика» 1 семестр

1. Задачи и методические особенности гимнастики
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. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
8. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
9. Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
10. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
11. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока

12. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
13. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
14. .Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
15. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
16. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
17. Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
18. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
19. Травмы и причины их возникновения.
20. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
21. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
22. общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой.
23. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
24. .Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
25. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
26. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь. Страховка и помощь.
27. Поточно-проходной способ выполнения ОРУ.
28. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом в упор на верхнюю жердь из виса присев на одной, другую вперёд. Страховка и помощь.
29. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
30. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
31. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
32. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
33. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
34. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма.
35. Страховка и помощь.
36. Упражнения с гимнастической скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4-х упражнений.
37. Техника выполнения и методика обучения приземлению. Страховка и помощь.

38. Упражнения с мячом. Методика проведения. Пример Записи 3-4 упражнений.

39. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям

Задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «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. 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 новым», 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-ХI 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. 6ч.

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. 6ч.

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.

Задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Гимнастика»

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 | Содержание | Дозировка | Организационно-методические |
|-------|------------|-----------|-----------------------------|
|-------|------------|-----------|-----------------------------|

| | | | |
|---------|------------|--|----------|
| занятия | упражнения | | 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 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.

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 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА - ГИМНАСТИКА»

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. Курысь, 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?pl1_id=69824
- 4. Гавердовский Юрий 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

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

«Теория и практика физической культуры» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Спортивная жизнь России»<http://www.sgros.nm.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В качестве материально- технического обеспечения дисциплины (модуля) используются мультимедийные средства. Лекционные занятия проводятся в аудиториях № 109, 302. Практические занятия проводятся в спортивных залах № 106, 303, оборудованные специальным инвентарем спортивного корпуса №3 по ул. Университетская, д.1.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составила Панфилова Нина Васильевна. 

Рецензент(ы)  М.А.Петрова

Рабочая 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  Воробьев Н.С.

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

протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии  Т.Е.Батоцыренова,
зав.кафедрой ТМБОФК ИФКС ВлГУ, доктор биологических наук

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа переутверждена:


на 2015-16 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Зав.кафедрой. _____  Т.Е. Батоцыренова

на 2016/17 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Зав.кафедрой. _____  Т.Е. Батоцыренова

на 2017/18 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года.

Зав.кафедрой. _____  Т.Е. Батоцыренова