

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

## 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)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л е к ц и и	С е м и н а р с к и е з а н я т и я	Пр ак ти че ские за ня ти я	Лабор. работы	К о н т р о л ь р а б о т ы	С Р С		
1	<b>Раздел 1. История, развитие и современное состояние гимнастики</b>	1						8		Реферат
2	<b>Раздел 2. Строевые упражнения в системе гимнастической терминологии</b>	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					
	<b>Раздел 3. Гимнастическая терминология</b>		2		4			30		Реферат
	Тема 3.1. Терминология ОРУ без предметов	1			1					
	Тема 3.3. Способы ознакомления и проведения ОРУ	1			3					
	<b>Раздел 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям.</b>				1			24		

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

### 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, 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 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. Особенности 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 виса стоя. Страховка и помощь.
25. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
26. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
27. Техника выполнения и методика обучения 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 виса 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. Обратить 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?pl1\\_id=69824](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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](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**

Программа переутверждена:

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

Заведующий кафедрой   
Бабочаева Т.Б.

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

Заведующий кафедрой   
/Бабочаева Т.Б. /

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_