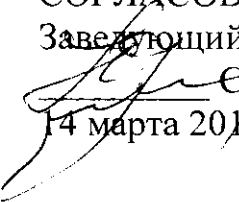


Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

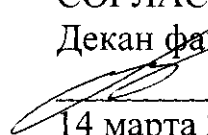
Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-21-2013)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
 Е.Я. Юранов
14 марта 2013г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
 М.М. Круталевич
14 марта 2013г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Гимнастика и методика преподавания»
для специальностей:

- 1-03 02 01 Физическая культура;
- 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность;
- 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);
- 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);
- 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);
- 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Составители: ст. преподаватель Давидович А.В., преподаватель Юхновская Е.В.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 28 марта 2013г., протокол № 7

Рецензия

на электронный учебно-методический комплекс(ЭУМК) по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» для специальности 1-03

02 01 Физическая культура;

1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность;

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

1-88 01 02 03 здоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),

представленный, ст. преподавателем Давидовичем А.В., преподавателем

Юхновской Е.В. кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Рецензируемый электронный учебно-методический комплекс составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и образовательным стандартом по указанным специальностям и включает титульный лист, пояснительную записку и пять блоков (разделов).

Программный блок содержит- типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальности.

Учебный блок содержит- темы и вопросы, изучаемые на лекциях, семинарских и практических занятиях в соответствии с учебным планом учреждения высшего образования по специальности.

Методический блок содержит - рекомендации по выполнению заданий по УСР, советы по подготовке к семинарским занятиям.

Контрольный блок содержит - экзаменационные вопросы, зачетные требования, тематику и вопросы контрольных работ, тестовые задания позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

Сопровождающий блок содержит - перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, глоссарий.

К достоинствам электронного учебно-методического комплекса следует отнести его информативность, доступность, присутствующую и

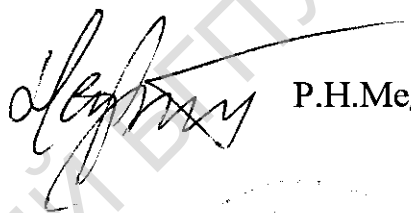
прослеживающуюся дидактическую целесообразность, и полноту изложения предлагаемого материала.

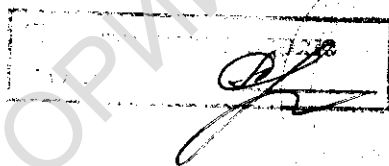
В целом рецензируемый электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Гимнастика и методика

преподавания» соответствует предъявляемым требованиям к ЭУМК подготовки специалистов отрасли «физическая культура» и может быть использована в учебном процессе.

Программа заслушана и обсуждена на заседании кафедры физического воспитания ИПД протокол № 6 от 1 февраля 2013года.

Заведующий кафедрой
физического воспитания
ЧУО «Института предпринимательской
деятельности», кандидат педагогических
наук, профессор

 Р.Н.Медников



РЕПОЗИТОРИЙ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рецензия

на электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура; 1-01 01 02 Дошкольное образование.

Дополнительная специальность;

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям); 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям); 1-88 02 01-04

Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); 1-89 02 01

Спортивно- туристская деятельность (по направлениям), представленный, ст. преподавателем Давидовичем А.В., преподавателем Юхновской Е.В. кафедры спортивно- педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Представленный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) составлен в соответствии с положением об УМК (ЭУМК) и образовательным стандартом по указанным специальностям.

Весь материал (ЭУМК) основывается на типовых планах и типовых программах по изучаемой дисциплине и включает: титульный лист, пояснительную записку, программный блок, который содержит: учебные типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальностям, учебный блок содержит: темы и вопросы, изучаемые на лекциях, семинарских и практических занятиях в соответствии учебным планом учреждения высшего образования по специальностям, методический блок содержит: рекомендации по выполнению заданий по УСРС, советы по подготовке к семинарским занятиям, контрольный блок содержит: экзаменационные вопросы, зачетные требования, темы и вопросы контрольных работ, тестовые задания позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, сопровождающий блок содержит: перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, глоссарий.

Все блоки представляют дидактическую цепь, позволяющую решать задачи по данной дисциплине. Блоки понятны и информативны. В сопровождающем блоке присутствуют электронные учебники, по которым удобно готовиться, и нет необходимости их искать.

Содержание и объем ЭУМК соответствуют образовательному стандарту высшего образования, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

В целом представленный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» соответствует предъявляемым и требованиям при подготовке специалистов в сфере

физической культуры и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент,
кандидат педагогических наук, доцент



С.Г.Ковель

Имя
Фамилия
Подпись

Ковель
С.Г.



Ниликовская
05.03.2013

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Гимнастика и методика преподавания» составлен с учетом требований межгосударственного стандарта ГОСТ 7.83-2001 "Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Электронные издания. Основные виды и выходные сведения", введенного в действие на территории Республики Беларусь постановлением Комитета по стандартизации, метрологии и сертификации при Совете Министров Республики Беларусь от 22 августа 2002 г. N 37. Его структура и содержание соответствуют требованиям образовательного стандарта по специальностям 1-03 02 01 Физическая культура; 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность (1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Целью УМК по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» является управление и содействие рациональной учебной деятельности студентов по развитию их профессиональной компетентности как специалистов в области физического воспитания, физической культуры и спорта.

УМК по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» раскрывает требования к содержанию, образовательным результатам, к средствам их достижения и оценки.

Обеспечивает эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу по дисциплине.

Объединяет в единое целое различные дидактические средства, обеспечивает преемственность, является средством управления самостоятельной работой с обучающимися.

Учебно-методический комплекс включает в себя: программный блок, который содержит: учебные типовые, рабочие программы, учебно-методические карты для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальностям, учебный блок содержит: темы и вопросы, изучаемые на лекциях, семинарских и практических занятиях в соответствии учебным планом учреждения высшего образования по специальностям, методический блок содержит: рекомендации по выполнению заданий по УСРС, советы по подготовке к семинарским занятиям, контрольный блок содержит: экзаменационные вопросы, зачетные требования, темы и вопросы контрольных работ, тестовые задания позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования, сопровождающий блок содержит: перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения

учебной дисциплины, электронные учебники и учебно-методические пособия, глоссарий.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тезисы и вопросы, изучаемые на лекциях по дисциплине «Гимнастика и методика обучения»

Тема 1. Задачи гимнастики.

1.Краткая история развития гимнастики.

Происхождение гимнастики

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», « значит голый, обнаженный. Первоначально из этой грамматической формы образовалось существительное «гимнасий», место (впоследствии – школа), где мальчики и юноши из бедных сословий, сбросив с себя одежду и обувь, занимались физическими упражнениями. Затем возник термин «гимнастика» (в VII или VI в. до н. э.).

Гимнастика впервые выделилась в самостоятельную отрасль культурной жизни народа в классовом, рабовладельческом обществе.

В первобытном, доклассовом обществе физических упражнений (в современном их понимании) не было. Условия жизнедеятельности человека той эпохи не способствовали выделению физических упражнений из трудовой практики. Все двигательные действия не только взрослых, но и детей (включая самых маленьких носили естественно-прикладной характер, потому использовались для удовлетворения первоочередных нужд – потребности в пище, жилье, одежде.

Гимнастика в античном обществе

История гимнастики по существу начинается со времен рабовладельческого общества. Своего расцвета она достигла в V— IV вв. до н. э. в античной Элладе, особенно в Спарте и Афинах.

В первоисходном значении понятие «гимнастика» было универсальным, включающим в себя всю совокупность известных в античную эпоху физических упражнений, игр, танцев. Гимнастика в Афинах, как она описана в трудах греческого философа Платона, делилась на палестрику (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле) и орхестрику. Последняя в свою очередь подразделялась на сферистику (упражнения и игры с мячом), собственно орхестрику (военные, культовые, обрядовые, сценические танцы) и кубистику (акробатические упражнения).

Гимнастика в средние века

Церковники – идеологи раннефеодального общества считали греховной всякую заботу о человеческой плоти. Слова одного из основателей христианского богословия епископа Тер-туллиана (IV в, н. э.) – «Гимнастика есть деяние сатаны» – стали девизом всех гонителей культуры тела. Любая форма двигательной деятельности, не связанная с выполнением профессионально-трудовых, бытовых и религиозных обязанностей, рассматривалась как ересь, достойная отлучения от церкви. И только одному классу была сделана уступка – светским феодалам. Они не могли не упражнять

свое тело, ибо в противном случае оказались бы плохими воинами, неспособными держать в повиновении народ, быть опорой власти, защищать духовных и светских владык от внешних и внутренних врагов.

Для борьбы против феодалов городская коммуна (община) использовала физические силы сограждан, широко используя главным образом самобытное культурное богатство трудового народа, его двигательный-игровой фольклор. Об этом лучше всего свидетельствуют творения классика французской и мировой литературы эпохи Возрождения Франсуа Рабле (1483—1553). В своем эпическом произведении «Гаргантюа и Пантагрюэль» повествует и о том, как в просвещенном обществе должно быть организовано физическое воспитание детей и юношества.

Во второй половине XVI в. вышел в свет ученый трактат итальянца Иеронима Меркурналиса (1530 – 1606) «Об искусстве гимнастики». Автор стремился реконструировать и возродить палестрику и орхетрику греков и римлян. Попытка удалась лишь отчасти.

Филантрописты Гергардт Ульрих Анто Фит (1763—1836) и Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759-1839) стремились к созданию стройной законченной системы гимнастики. Из двух названных филантропистов наибольший успех выпал на долю Гутс-Мутса. Книга Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества» (Шнепфенталь, 1793) выдержала несколько изданий и нашла распространение не только в Германии, но и за ее рубежами.

Фит был склонен к отвлеченному мышлению, к философским обобщениям. Его «Опыт энциклопедии физических упражнений» (Берлин, 1795) стал достоянием лишь небольшого круга читателей-интеллигентов.

Система Фридриха Людвиг Яна (1778—1852) была рассчитана преимущественно на немецкую университетскую молодежь.

Пьер Генрик Линг (1776 – 1839) трансформировал систему Гутс Мутса в своеобразную по форме и содержанию гимнастическую систему. Она и поныне известна во всем мире под названием «шведская гимнастика».

Ряд усовершенствований в систему П. Линга внес его сын Я. Линг. Он разработал схему урока шведской гимнастики, состоящую из 16 частей, ввел новые снаряды, предложил новые методические положения.

Примерно в то же время создавалась и французская система гимнастики. Ее родоначальником считается полковник Франциск Амброс (1770 – 1848) – приверженец Наполеона. Отличительной особенностью разработанной им системы гимнастических упражнений было их прикладное значение. Амброс считал главными упражнения, способствующие формированию жизненно важных военно-прикладных навыков. Гимнастика, предложенная Амбросом, по существу была армейской гимнастикой.

Фридрих Людвиг Ян, П. Г. Линг и Ф. Амброс положили начало трем национальным гимнастическим системам, отличающимся друг от друга по своей направленности – немецкой (атлетической), шведской (гигиенической) и французской (прикладной).

Большой вклад в развитие гимнастики внес чех Мирослав Тырш (1832 – 1884). Он возглавил так называемое сокольское движение, ставившее перед

собой не столь педагогические, сколько политические задачи. В созданном в руководимом им «Соколе чешском» М. Тырш видел скрепленным полувоенным уставом союз борцов против немецко-австрийского ига, а в системе сокольской гимнастики – мощное средство воспитания, ведущее к физическому и духовному возрождению чехов и всех славян вообще.

Сокольская гимнастика по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности.

В системе упражнений сокольской гимнастики следует различать четыре отдела. Первый из них составляют вольные упражнения. Они подразделяются на собственно вольные упражнения на месте, пере-движения (ходьба, мерный бег, бег), порядковые упражнения (строевые, художественные, танцы), плавание. Второй отдел – снарядовые упражнения: со снарядами (гантелями, палками, булавами, шарами, флажками, обручами; на снарядах козле, коне, столе, бревне, параллельных брусьях, переплате). Третий отдел – совместные упражнения: пирамиды и живые картины, гимнастические игры. Четвертый отдел – боевые упражнения: сопротивления, борьба, кулачный бой (бокс), фехтование (палкой, тростью, рубящим и колющим оружием).

В России развитию гимнастики в значительной мере способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической подготовки русской армии. Основы физической подготовки войск были заложены еще при Петре I (конец XVII в.). В потешных, а затем в гвардейских полках, созданным Петром I, применялись различные физические упражнения с целью обучения солдат преодолению препятствий и другим военным навыкам и умениям. По указу Петра I гимнастика была введена и в военно-морских учебных заведениях.

А. В. Суворов (1730 – 1800) создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой была положена военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание в качестве средств физической подготовки воинов применялись бег, преодоление препятствий различными способами, переноска предметов, штыковой бой. Систему военно-физической подготовки Суворов описал в своих книгах «Полевые упражнения» и «Наука побеждать».

М. И. Драгомиров (1830 – 1905) существенно дополнил суворовскую систему обучения войск, определил цели и задачи физической подготовки воинов, разработал методику занятий гимнастикой в армии. Будучи сторонником военно-полевой гимнастики, Драгомиров выступал против немецкой снарядовой гимнастики, постепенно проникавшей в то время в русскую армию. Выдвигая на первый план прикладное значение гимнастики, он считал, что физические упражнения служат не только средством развития силы и ловкости, но и в значительной мере способствуют воспитанию моральных и волевых качеств.

2. Основные средства и методические особенности гимнастики.

Основными средствами гимнастики являются преимущественно специально разработанные формы движений аналитического характера. Лишь небольшая часть упражнений заимствована непосредственно из жизненной

практики. Но и эти упражнения (большинство их относится к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто существенно отличаются от естественных движений человека.

С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развитию основных двигательных качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Наиболее типичными для гимнастики являются следующие группы упражнений;

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на гимнастических снарядах.
3. Вольные упражнения.
4. Акробатические упражнения.
5. Прыжки (простые и опорные).
6. Строевые упражнения.
7. Прикладные упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики.

Обилие и специфика средств обуславливают методические особенности гимнастики, среди которых наиболее характерными являются следующие:

1. Использование большого количества различных движений, с помощью которых возможно разносторонне воздействовать на развитие функций организма.
2. Возможность относительно локально воздействовать на различные звенья двигательного аппарата и системы организма.
3. Возможность весьма точно регулировать нагрузку и строго регламентировать педагогический процесс.
4. Возможность применения одних и тех же гимнастических упражнений в различных целях.
5. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся.

Литература:

- 1.Брыкин А.Т. Гимнастика. М. ФиС, 1969
- 2.Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987.

Тема 2 Характеристика видов гимнастики

Виды гимнастики подразделяют по их направленности на три основные группы.

Первая группа – общеразвивающие виды гимнастики, к которым относится основная (общая), гигиеническая и атлетическая гимнастика.

Вторая группа – спортивные виды гимнастики, куда входят спортивная, художественная (спортивная) гимнастика и спортивная акробатика.

Третья группа – специальные (прикладные) виды гимнастика, включающие профессионально-прикладную, военно-прикладная, спортивно-прикладную гимнастику, гимнастику на производстве и лечебную гимнастику.

1.Общеразвивающая гимнастика

Эти виды гимнастики применяют для гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательной функции занимающихся.

Основная (общая) гимнастика широко применяется на занятиях с детьми и взрослыми.

Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания школьников и школьников). Не меньший удельный вес имеют средства основной гимнастики и на занятиях с людьми среднего и пожилого возраста.

Гигиеническая гимнастика – направлена прежде всего на оздоровление.

Основными средствами гигиенической гимнастики являются разнообразные формы общеразвивающих упражнений и некоторые прикладные упражнения, которые сочетают с водными процедурами, массажем и закаливанием организма.

Гигиеническая гимнастика проводится в двух формах – индивидуальной и групповой.

Атлетическая гимнастика по своей направленности близка к гигиенической. Основная цель ее та же – оздоровление занимающихся. Специфическими средствами атлетической гимнастики являются упражнения с отягощением – с гантелями, гириями, различными амортизаторами, штангой. В арсенал средств атлетической гимнастики входят также упражнения на гимнастических снарядах, а при индивидуальных занятиях в домашних условиях – упражнения с различными предметами.

Атлетической гимнастикой можно начинать заниматься с определенными ограничениями в подростковом возрасте.

2.Спортивная гимнастика

Спортивные виды гимнастики пользуются большой популярностью в нашей стране. Спортивной, и художественной гимнастикой, спортивной акробатикой занимаются сотни тысяч людей. Эти виды спорта служат действенным средством физического совершенствования занимающихся,

развития у них жизненно важных морально-волевых качеств, оказывают существенное влияние на нравственное и эстетическое воспитание молодежи.

Спортивная гимнастика – многоборный вид спорта. У – вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусках, кольцах, коне с ручками и опорные прыжки, а у женщин – вольные упражнения, упражнения на брусках разной высоты, гимнастическом бревне и опорные прыжки.

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика – это сугубо женский вид спорта. Ее основное содержание – упражнения танцевального характера, выполняемые без предметов и с различными предметами (мяч, обруч, скакалка, ленты и др.).

Спортивная акробатика сложилась как вид спорта сравнительно недавно – в конце тридцатых годов. В настоящее время принято выделять три основные группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения. В последние годы стали популярны упражнения на батуте.

3. Прикладная гимнастика

Входящие в эту группу средства профессионально-прикладной, военно-прикладной и спортивно-прикладной гимнастики применяются главным образом для специальной физической подготовки, обеспечивающей достижение наилучших результатов в трудовой, военной и спортивной деятельности.

Специальные задачи решают также и два других вида гимнастики, относящиеся к этой группе, – гимнастика на производстве и лечебная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в первую очередь зависят успехи в овладении избранной им профессией.

Военно-прикладная гимнастика является по существу разновидностью профессионально-прикладной гимнастики. Средства военно-прикладной гимнастики применяются на занятиях с юношами допризывного возраста и служат основой системы физической подготовки служащих в Армии. Она включает строевую подготовку, формирование и совершенствование прикладных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, переползания, преодоления препятствий, переноски различных грузов), развитие основных двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в тренировочной работе во всех видах спорта как средство повышения общей и специальной физической подготовки. В спортивной тренировке легкоатлетов, пловцов, лыжников, конькобежцев, футболистов, борцов и др. широко применяются разнообразные гимнастические упражнения.

Гимнастика на производстве применяется для оздоровления трудящихся и повышения производительности труда.

Литература:

1. Филипович Н.И. Гимнастика, М.ФиС, 1971.
2. Куликов А.И. Гимнастика. Мн., 2006.

Тема 3 Методика обучения гимнастическим упражнениям

Гимнастическая терминология

Терминология – это совокупность терминов, образование и применение которых осуществляется в соответствии с определенными правилами.

Под термином понимают слово или словосочетание, имеющее специализированное значение, посредством которого условно обозначают определенное понятие в какой-либо специальной области науки, техники, искусства и др.

Значение терминологии в гимнастике и ее развитие

В гимнастике с ее обилием, разнообразием и спецификой упражнений терминология играет очень важную роль. Она существенно упрощает руководство педагогическим процессом, расширяет возможности общения между преподавателем и учениками, повышает эффективность процесса обучения, увеличивает плотность занятий, облегчает описание и понимание техники гимнастических упражнений.

Современная отечественная гимнастическая терминология, построенная на основе словарного фонда литературного русского языка, создавалась постепенно, по мере развития гимнастики в нашей стране. Впервые она была официально введена в действие в 1938 г. В спортивной гимнастике для обозначения упражнений на снарядах, вольных упражнений и опорных прыжков пользовались главным образом русифицированной зарубежной терминологией, в акробатике применялись цирковые термины, для танцевальных упражнений термины заимствовались из балета.

Требования, предъявляемые к терминологии

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта.

К терминам предъявляются определенные требования:

- доступность;
- точность;
- краткость.

Способы образования терминов

Термины образуются:

- путем словосложения (например: разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);
- путем переосмысления известных понятий (например: мост, вход, переход, шпагат, выход);
- от корней отдельных слов (например: вис, сед, кач, мах, упор);
- от названий статических положений с учетом условий опоры и положения тела (например: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках, вис углом, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис сзади, горизонтальный вис);

- от названий маховых упражнений с учётом особенностей того или иного двигательного действия (например: подъём разгибом, подъём двумя или одной ногой);
- от названий прыжков и соскоков в зависимости от формы движения в фазе полета (например: прыжок ноги врозь, согнув ноги, переворот, лёт).
- путем заимствования иностранных слов (например: рондат, фляк, сальто, курбет).
- аутотермины, то есть название новых оригинальных упражнений по фамилии первых исполнителей данного элемента (например: «петля Корбут», «перелёт Ткачёва», «вертушка Диомидова», «сальто Дельчева»).

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Обучение движениям, как и любое другое, строится на основе дидактических принципов — исходных теоретических положений, определяющих действия преподавателя и занимающегося. Они возникли из многолетней практики и результатов научных исследований. Используя принципы, преподаватель повышает эффективность урока физической культуры. И наоборот, незнание принципов или их неумелое применение тормозит успешность обучения движениям, затрудняет формирование физических качеств. С развитием науки о физическом воспитании сущность и содержание некоторых принципов изменяются, могут появиться новые принципы, в которых отражаются неизвестные до этого закономерности. Специфика обучения в гимнастике отражается в конкретной реализации данных принципов.

Принципы обучения, свойственные отдельным сторонам учебного процесса, тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Реализация этих принципов в единстве позволяет успешно осваивать гимнастические упражнения.

Принцип сознательности и активности

Данный принцип предусматривает сознательное отношение к занятиям, а также воспитание у занимающихся осмысленного отношения к овладению движением, заинтересованности и творческого подхода к решению двигательных задач. Мотивами являются подражание однокласснику или кому-то другому.

Принцип наглядности

Наглядность в обучении помогает создавать полное представление о технике разучиваемого движения, добиться доступного и лаконичного объяснения заданий. При выборе средств и приёмов наглядного обучения (опосредованная и непосредственная, зрительная, слуховая, словесная) следует учитывать индивидуальные особенности у занимающихся (возраст,

подготовленность, отношение к обучению).

Принцип доступности

Любое движение, которое необходимо изучить, должно быть достаточно простым, чтобы быть выполнимым, и в то же время достаточно сложным, чтобы быть интересным и мобилизующим способности у занимающегося. При большой нагрузке возникает опасность для здоровья, при малой – упражнение не эффективно.

Доступность – это такая степень напряжения, при которой могут быть преодолены трудности при надлежащей мобилизации физических и духовных сил.

Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах педагогики: от лёгкого – к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от освоенного – к неосвоенному.

Принцип систематичности

Данный принцип предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому.

Принцип индивидуализации

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям занимающегося. Индивидуализация выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов её регулирования, создании условий для развития индивидуальных способностей.

Индивидуализация – процесс активный. Она предусматривает не только учёт особенностей ребёнка, но и совершенствование в процессе обучения его форм и функций.

Принцип повторности

Принцип отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Это главный и единственный способ закрепления результатов, достигнутых в обучении. Учебный материал должен повторяться регулярно, а не тогда, когда обнаружится, что он плохо усвоен или забыт.

Принцип последовательности

Предусматривает преемственность задач, средств и методов, как на одном уроке, так и на серии уроков. Каждая последующая задача обучения основывается на предыдущей, которая создает предпосылки для решения более отдалённых задач.

Правила дидактики при реализации принципа последовательности:

1. «От лёгкого к трудному».
2. «От простого к сложному».
3. «От освоенного к неосвоенному».

4. «От знания к умению».

Принцип научности

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем знаний. Любые применяемые средства, методы обучения и формы организации занятий должны быть научно обоснованными.

Принцип прочности

Характеризует готовность занимающегося к соответствующей деятельности.

Это выражается в длительности сохранения приобретённых двигательных умений и знаний, возможности использовать их в нужное время в нестандартных условиях, а также в сочетании с ранее приобретёнными умениями и знаниями, создании необходимых предпосылок для последующего овладения более сложным учебным материалом.

Реализация данного принципа должна идти по двум направлениям:

1. Формирование прочной системы специальных знаний (общие закономерности запоминания теоретических сведений, раскрытые в курсах педагогики и психологии).
2. Формирование прочных двигательных умений.

Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. Прогрессирование требований должно выражаться в постепенном, иногда неравномерном, усложнении техники и тактики физических упражнений, в их постоянном пополнении, а, следовательно, и в непрерывном увеличении физической и психической нагрузок на занимающегося. Принцип вытекает из закономерностей постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей занимающегося.

Реализуется принцип по двум направлениям:

1. Усложнение изучаемых действий.
2. Расширение их состава.

Формы повышения нагрузки:

1. Прямолинейно-восходящее повышение.
2. Ступенчатое.
3. Волнообразное.

1. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения двигательным действиям условно подразделяют на три этапа: этап начального обучения двигательному действию, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования техники исполнения.

1. **Этап начального обучения двигательному действию.** Для этого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь ученику в поиске наиболее рациональных (эффективных) путей её решения.

2. **Этап углубленного разучивания.** Характерным для этого этапа является детальное решение поставленной задачи.

3. **Этап закрепления и совершенствования техники исполнения.** На этом этапе осуществляется закрепление найденного (оптимального) решения двигательной задачи и создаются необходимые условия для использования достигнутого в решении последующих двигательных задач.

МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В ходе практической деятельности применяются различные методы. Их выбор зависит от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности занимающихся. К методам обучения относят: словесный метод, метод наглядной демонстрации, методы упражнения.

При реализации словесного метода применяются следующие методические приёмы: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, макетов снарядов, в использовании внешних ориентиров и др.

К методам упражнения относят: метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения.

Метод целостного упражнения предполагает выполнение упражнения в целом сразу после его называния, показа и объяснения техники выполнения. Он применяется при освоении несложных по технике элементов и соединений. Разновидности целостного метода:

- самостоятельное выполнение упражнения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка;
- выполнение упражнения на тренажёре.

Методом расчленённого упражнения изучаются технически сложные гимнастические упражнения, которые предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. При разучивании упражнения этим методом используются следующие методические приёмы: временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе; проводка в изучаемой части или фазе упражнения; имитация движения; изменения исходных и конечных условий движения; освоение главного в технике исполнения упражнения. Разновидности расчленённого метода:

- собственно расчленённый метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну или несколько фаз изучаемого упражнения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, способах исправления ошибки в движениях.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Причины травматизма и способы его предупреждения

В процессе занятий гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки. На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травмы, необходимо знать причины, вызывающие их:

- Нарушения в организации занятий
- Нарушения в методике обучения
- Недисциплинированность
- Неудовлетворительное состояние мест занятий
- Несоответствие формы одежды и обуви
- Нарушение санитарно-гигиенических условий
- Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием
- Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
- Нарушение правил техники безопасности.

Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

При несоблюдении указанных выше мер предосторожности на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, надины, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы, сотрясение мозга и др. Меры их предупреждения изложены выше.

Учителя физической культуры, тренеры должны уметь оказать потерпевшему первую медицинскую помощь. Ушибы обрабатываются

хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью. Первой помощью при средних и особенно тяжелых травмах должна быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной руки или ноги наложением шины. При повреждении кожного покрова сначала останавливается кровотечение, а затем рана обрабатывается раствором перекиси водорода или йода.

Требования к местам проведения занятий

Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5 – 1:6, искусственное освещение – не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении – не менее 15 – 16 °С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся.

Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и эффективной мерой предупреждения травматизма.

Под страховкой понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата а руки или другие части тела.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. Непременным условием групповой страховки являются четкие действия каждого из страхующих.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К специальным относятся: ладонные накладки – полоски из натуральной (лосевой) кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; лямочные петли и перчатки – используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину

и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система «трамплин – поролоновая яма – батут» – помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. В целях безопасности батут устанавливают на уровне пола. На его металлическую раму и амортизаторы укладывают маты. К техническим средствам относятся различные тренажеры с поясом амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению часто подменяют друг друга.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, но и является одним из методических приемов обучения, способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи: проводка; фиксация; подталкивание; поддержка; подкрутка. По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий педагогом уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль и предотвращении травм приобретает **самостраховка** – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

Литература:

- 1.Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 1969.
- 2.Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
- 3.Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987.
- 4.Филипович Н.И. Гимнастика, М.: ФиС, 1971.

Тема 4. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

1.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Характеристика строевых упражнений

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на занятии, при проведении спортивно-массовых показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Они также

способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

Для удобства использования строевых упражнений в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой занимающиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый занимающийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины (рис. 1).

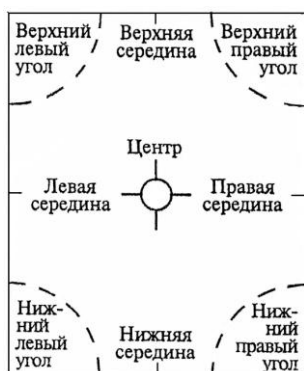


Рис. 1

Строевые упражнения можно включать в любую часть урока, но обучать им надо, как правило, в подготовительной части (реже в заключительной).

На уроке рекомендуется обучать одному – двум строевым упражнениям, отводя на это 3 – 5 минут. Отработка и совершенствование строевых упражнений требуют большого числа повторений, поэтому их следует включать в каждое занятие. Даже хорошо освоенные упражнения целесообразно повторять 3 – 5 раз, добиваясь чёткого и быстрого выполнения.

Проводя строевые упражнения, преподаватель должен строго соблюдать строевую выправку и быть предельно подтянутым, являясь образцом для занимающихся.

Строевые упражнения на занятиях физической культуры изучаются в соответствии с планами учебных заведений.

Применяя различные приёмы, облегчающие овладение основными формами строевых упражнений, и по мере их овладения, занимающиеся начинают обучаться навыкам подачи команд (построение класса, сдача рапорта и др.)

Все строевые упражнения выполняются по команде, которую следует подавать громко, отчётливо выделяя её предварительную и исполнительную части. **Предварительная** часть команды произносится слегка протяжно. **Исполнительная** – подаётся после небольшой паузы (1,5 – 2 с) отрывисто и энергично. Целесообразнее перед их подачей употреблять в предварительной части команды слова: «класс», «группа», «отделение», «внимание» и т.п. Это позволит занимающимся более чётко выполнить требуемые действия.

Для управления классом применяют не только команды, но и распоряжения. К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в чётком и одновременном выполнении тех или иных действий. Распоряжения подаются иначе, чем команды, например: команда «Напра-ВО!», распоряжение – «Повернитесь направо» или команда «Вправо сом-КНИСЬ!», распоряжение – «Сомкнитесь вправо» и т.д. Распоряжения являются ведущим способом управления занимающимися на уроках в младших классах и на тренировочных занятиях.

Строй имеет свою структуру. Построения могут быть различными, но чаще всего на уроках гимнастики применяют построения в одну шеренгу и в колонну по одному (реже в две шеренги и колонну по два).

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии. Расстояние между стоящими в шеренге называется *интервалом*. Интервал между занимающимися приблизительно равен ширине ладони. Такой строй называется *сомкнутым*. В *разомкнутом* строю занимающиеся располагаются друг от друга на один шаг или на указанный интервал. Боковая оконечность строя называется *флангом* (справа – правый, слева – левый). Занимающиеся, стоящие по флангам, являются *фланговыми* (*правофланговый* и *левофланговый*). При поворотах строя названия флангов не меняются. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, называется *фронтом*, а противоположная сторона – *тылом*.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим. Расстояние между стоящими в колонне называется *дистанцией*. Первый в колонне – *направляющий*, последний – *замыкающий*.

При передвижениях направляющий идёт по заданному направлению, а остальные учащиеся соотносят с ним своё движение.

К строевым упражнениям относят действия на месте, и в движении, которые делятся на четыре группы:

1. Строевые приёмы.
2. Построения, перестроения.
3. Передвижения.
4. Смыкания, размыкания.

Строевые приёмы

Строевые приёмы выполняются по следующим командам:

«Становись!»

«Равняйся»

«Смирно»

На занятиях не рекомендуется злоупотреблять командой «Смирно!», учитывая, что по каждой предварительной команде занимающиеся должны принять положение основной стойки.

«Вольно!». В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!»

Для отмены команды (например, в случае нечёткого её выполнения) подаётся команда **«Отставить!»**.

«Разойдись!»

Рапорт учителю. До прихода учителя дежурный строит класс в одну шеренгу, рассчитывает занимающихся по порядку. После входа учителя дежурный подаёт команду «Класс (группа) – СМІРНО!» и подходит к учителю и останавливается в трёх шагах от него, принимает положение стойки «смирно» и докладывает. Например: «Товарищ учитель! На уроке присутствует 9 «А» класс. По списку 30 человек, присутствует 28 человек. Дежурный Иванов В.». После этого дежурный становится слева от учителя лицом к классу. Учитель здоровается с классом: «Здравствуйте!», на что ученики четко и громко отвечают: «Здравствуйте!». После чего учитель подаёт дежурному команду «Вольно!», а дежурный повторяет эту команду для класса и возвращается на своё место.

Способы подхода к учителю: шагом (бегом) по диагонали либо вдоль класса.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». Повороты на 45° выполняются по командам: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!»

Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу.

Расчёт класса (группы) может производиться по следующим командам. По команде «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!» каждый занимающийся поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчёта левофланговый делает шаг вперёд и произносит: «Расчёт окончен!».

Команда «По три, четыре (пять и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!». Такой расчет целесообразно использовать при делении занимающихся на группы (отделения).

Для перестроений используются расчёты: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй, третий – РАССЧИТАЙСЬ!»; расчёт по заданию: «На два, четыре, шесть, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!», «На девять, шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!» и т.д.

При обучении и выполнении расчёта надо следить за сохранением строевой стойки, быстрым поворотом головы в сторону расчёта и возвращением её в исходное положение. Порядковый номер должен называться громко, чётко и отрывисто.

Литература:

1. Митронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
2. Рабиць Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
4. Филипович Н.И. Гимнастика, М.ФиС, 1971.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения

Характеристика общеразвивающих упражнений

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещённых движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнёра, гимнастических снарядов и различных предметов, могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т. д.

Классификация общеразвивающих упражнений

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить на несколько групп.

1. *По анатомическому признаку подбора упражнений.*
2. *По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определённом режиме.*
3. *По признаку методологической значимости упражнений.*
4. *По признаку использования упражнений.*
5. *По признаку организации группы.*
6. *По признаку исходных положений.*

Способы и методические приемы при обучении общеразвивающим упражнениям

Эффективность выполнения ОРУ определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если учитель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы ОРУ исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность занимающихся, то обучение будет успешным и интересным.

ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей, тем не менее, при овладении ими необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок.

Наиболее действенными методами обучения являются: метод обучения в целом и по разделениям.

1. Начинать обучение с одновременных однонаправленных движений. Затем по степени сложности следуют движения одновременные разнонаправленные и, наконец, поочередные и последовательные.

2. При обучении различным сочетаниям движений усложнять упражнения надо постепенно. Упражнения усложняют, прежде всего, за счёт увеличения числа участвующих в их выполнении частей тела.

3. При обучении упражнениям, в которых сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно вначале разучить

раздельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

4. Сложность упражнений можно увеличить за счёт повышения скорости движений, усложнения ритма (сочетание медленных и быстрых движений), изменения исходных положений.

Способы обучения общеразвивающим упражнениям

Разучивая упражнения целостным методом, используют следующие способы обучения: по показу; комбинированный (рассказ с показом); по разделению; игровой.

1. По показу. Учитель показывает упражнение, не называя его по терминологии.

Если при выполнении допускаются ошибки, то подаётся команда: «Отставить!» и затем даётся указание: «Смотрите, как это делаю я!» и далее: «Сомной упражнение начи-НАЙ!» Если всё-таки опять допускаются ошибки, то учитель даёт следующие указания: «Посмотрите внимательно на движение моей руки (ноги и т. д.)» и предлагает занимающимся копировать его движения на каждый счёт. После 2 – 3 повторений учитель переходит на подсчёт и подсказ.

Этим приёмом можно пользоваться для проведения занятий с любым контингентом занимающихся, но самые лучшие результаты он даёт при занятиях с детьми младших классов.

2. По рассказу с показом. Учитель, показывая упражнение, называет исходное положение, называет движения по терминологии. Затем учитель объясняет и показывает упражнение в целом.

Этот способ используется во всех возрастных группах с любым контингентом занимающихся. Кроме того, учащиеся знакомятся с терминологией этих упражнений и их назначением.

3. По разделению – этот способ создания представления об упражнении характеризуется тем, что учитель вначале называет действия, а затем подаёт команду для исполнения.

Применение этого методического приёма повышает эффективность занятий при разучивании сложнокоординационных упражнений, повышает плотность занятий (статический режим работы мышц), позволяет уточнить движения, исправить ошибки.

4. Игровой – для детей дошкольного и младшего школьного (1 и 2-го классов) возраста, которые склонны к играм и фантазированию. Тем не менее, уже с первого класса детей нужно знакомить с основными положениями рук, ног, туловища и заострять их внимание на терминологическом названии основных положений.

Исправление ошибок

Необходимо не только исправлять ошибки, но и объяснять назначение выполняемых упражнений.

Для исправления той или иной ошибки учитель должен применять соответствующие **методические приемы**:

1. Методические указания – когда счет учителя частично заменяется указаниями, подчеркивающими наиболее важные элементы в данном движении.

2. Уточнение по разделениям – если ошибки в технике исполнения движений допускают многие занимающиеся, то необходимо подать команду: «Отставить!» и упражнение уточнить по разделениям (т. е. на каждый счет). Затем выполнить его медленно, без подсказа движений и только потом продолжить упражнение в требуемом ритме и темпе.

3. Подсказ – чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, учитель пользуется подсказом, т. е. показывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения.

4. Подсказывающий показ – если при выполнении упражнения по какой-то причине занимающиеся сбивались с ритма или некоторые занимающиеся не запомнили все упражнение, выполняют в разные стороны и т.п., то учитель должен снова вместе с учениками проделать несколько раз упражнение, помогая им своим показом.

5. Подсчет – в начале упражнения вести счет обязательно, даже в тех случаях, когда занятия проводятся под музыку. Затем учитель может предложить занимающимся вести счет самостоятельно. Если же нарушается согласованность выполнения упражнения, то учитель начинает вести подсчет и указывает правильный темп и ритм.

Литература:

1.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения предметами для младших школьников. Мн.2003г.

2.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Мн.2002г.

3.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Москва, 2000.

Тема 6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

Благодаря разнообразию, высокой эмоциональности, возможности разносторонне влиять на организм занимающихся, минимальной потребности в специальном оборудовании акробатические упражнения являются одним из важных средств физического воспитания школьников.

Акробатические упражнения выполняют на гимнастических матах или специальных акробатических дорожках. В практике физического воспитания школьников наибольшее применение находят: группировки, перекаты, кувырки, стойки, мосты.

Тема 7. Прыжки опорные,неопорные

1.НЕОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Прыжки в гимнастике принято разделять на две группы: неопорные и опорные. Неопорные прыжки в гимнастике часто называют простыми. Это название неудачно, так как многие неопорные прыжки весьма сложны по технике.

Неопорные прыжки подразделяются на прыжки в высоту, в длину, далеко-высокие, прыжки в «окно» и в глубину, на гимнастической скакалке.

Прыжки в высоту выполняются через препятствия (обычно через планку или веревку) с места и разбега. Наиболее сложные по технике прыжки в высоту входят в арсенал легкой атлетики и подробно описаны в соответствующих пособиях и учебниках. На уроках гимнастики применяются главным образом несложные формы прыжков в высоту, среди которых наиболее типичны следующие:

- прыжок с места согнув ноги из положения стоя лицом или боком к препятствию;
- прыжок (вскок) с места на различные препятствия (на горку матов, коня, козла и др.);
- прыжок с разбега толчком одной с согнутыми или прямыми ногами (гимнастический прыжок).

Эти прыжки усложняют различными движениями руками и ногами в фазе полета, поворотами, увеличением высоты препятствий.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега толчком одной ногой и двумя ногами. (Технику и методику обучения описаны в соответствующих пособиях и учебниках по легкой атлетике.) В гимнастике эти прыжки усложняют различными поворотами, требованием мягко и точно приземляться в заданном месте, дополнительными сгибаниями и разгибаниями в фазе полета и т. п.

Прыжки далеко-высокие представляют собой сочетание прыжка в длину и одновременно в высоту. Они выполняются, как правило, с разбега толчком одной ногой через относительно широкие препятствия небольшой высоты (70 – 100 см). Такими препятствиями могут служить горка матов, плинт, низкий козел или конь, две планки (веревочки), натянутые на расстоянии 1 – 2 м одна от другой.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное сверху и снизу веревочками или планками. Эти прыжки обычно выполняются с небольшого разбега. Преодолевать «окно» можно руками и головой вперед (в этом случае прыжок целесообразно заканчивать кувырком вперед), ногами вперед (туловище незначительно отклоняется назад) и способом, при котором через «окно» одновременно проходят голова и ноги (согнув ноги и согнувшись). Сложность прыжка повышается при уменьшении просвета «окна» и увеличении высоты его нижней границы.

Прыжки с высоты (в глубину) способствуют формированию прикладных и специальных гимнастических навыков. Они выполняются с различных гимнастических снарядов (гимнастической скамейки, бревна, коня,

козла, специальной подвесной площадки, укрепленной на гимнастической стенке, и др.). Прыжки с высоты применяются для обучения мягкому и устойчивому приземлению. Высота прыгивания должна увеличиваться постепенно, с учетом физической подготовленности занимающихся и их возрастно-половых особенностей. Чем больше высота, с которой совершается прыжок, тем мягче (эластичнее) должна быть площадь для приземления. В младших классах в начале обучения высота не должна превышать 50 – 60 см. Особенно тщательно надо дозировать высоту прыгивания для девочек и девушек. Прыжки с высоты выполняются из различных исходных положений (из седа, приседа, основной стойки, вися) и могут усложняться дополнительными движениями в фазе полета (сгибаниями и разгибаниями, поворотами, различными движениями руками и ногами).

2.ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ

Опорные прыжки изучаемые на занятиях основной гимнастикой относятся к группе прямых прыжков, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. Опорные прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. Выполняются они с разбега, как правило, толчком двумя ногами о гимнастический мостики обязательно с опорой руками о снаряд (гимнастический конь, гимнастический козел, плинт). При их выполнении возможны различные движения тела в тазобедренных и коленных суставах (сгибание и разгибание, разведение ног). Это такие прыжки, как ноги врозь (рис. 56, а), согнув ноги, согнувшись (рис. 56, б) и др., при этом гимнастический конь, гимнастический козел, может располагаться в ширину (поперечно) и в длину (продольно).

Литература:

1. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
2. Куликов А.И. Гимнастика Минск 2006.
3. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987.

Тема 8. УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении висам и упорам учащиеся знакомятся с основами техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (большинство висов и упоров служат исходными положениями для выполнения различных гимнастических элементов), овладевают элементами техники таких важных, прикладных навыков, как лазанье и преодоление препятствий, совершенствуют пространственную ориентировку при различных положениях тела. Упражнения в висах и упорах являются также весьма эффективным средством развития силы основных мышечных групп и прежде всего мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения в висах и упорах выполняются на гимнастической стенке, скамейке, бревне, перекладине, брусьях (низких, средних, разной высоты). Простейшие упражнения целесообразно разучивать групповым способом, используя для этого снаряды, пригодные для одновременного выполнения упражнений несколькими учащимися.

Висы и упоры подразделяются на смешанные и простые. (К смешанным упорам относятся и седы) Простые упоры требуют достаточно высокого уровня развития силы. Поэтому их использование в школьной практике ограничено. Упражнения в простых упорах применяются главным образом на занятиях с хорошо физически подготовленными подростками и юношами.

Литература:

1. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
2. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.
3. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987.

Тема 9. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В группу прикладных упражнений входят естественные жизненно необходимые виды движений, такие как ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

1. Ходьба – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: обычным (походным) и строевым шагом; на носках; пятках; наружных и внутренних сводах стопы; перекатом с пятки на носок и наоборот; приставными, скрестными шагами; в приседе; полуприседе; высоко поднимая колено согнутой ноги; выпадами.

2. Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с

подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и правым (левым) боком, бег приставными шагами правым (левым) боком и др.

3.УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Способность сохранять равновесие в различных условиях опоры является сложным и в то же время жизненно важным навыком, требующим специальной тренировки. Функция равновесия развивается с раннего детского возраста, с того момента, когда ребенок впервые встает на ноги и пробует сделать первые шаги. К моменту поступления в школу дети уже свободно владеют вертикальным положением тела и способны сохранять равновесие в различных, нередко весьма затрудненных условиях. Естественное развитие функции равновесия продолжается и в школьном возрасте. Даже такой, казалось бы, элементарный акт, как стояние, продолжает совершенствоваться до 12 – 13 лет; наибольшая устойчивость обнаруживается лишь в среднем школьном возрасте. На совершенствование функции равновесия можно существенно влиять с помощью специальных упражнений.

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранять равновесие в различных положениях (позах) на месте, и смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения определенных двигательных действий.

4.УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенности полета и в зависимости от этого выбрать способ.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

Метание на дальность на уроках гимнастики применяется крайне редко, т.к. это вид легкой атлетики.

Метание в цель применяется чаще, особенно в младших классах. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет метание по движущейся или внезапно появляющейся цели. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться занимающиеся. Они перекатывают, перебрасывают или

выставляют на время предметы. Остальные занимающиеся малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счет скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

Подбрасывание и ловля выполняются с мячами (малыми, средним, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперед, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях, одной и двумя руками и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

Перебрасывание и ловля выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно выполнять двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лежа и сидя, стоя, лицом в шеренге друг к другу, перебрасывание мяча различными способами; стоя спиной друг к другу; стоя в шеренге в одну сторону; стоя боком друг к другу; перебрасывание в кругу (кругах).

Жонглирование – наиболее трудный вид метания и ловли. Оно осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более предметами.

5. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ И ПЕРЕЛЕЗАНИИ.

Упражнения в лазании и перелезании, по существу, являются разновидностью висов и упоров (преимущественно смешанных). Их выделяют в отдельную группу, потому что в их основе лежат специфические двигательные навыки, имеющие большое прикладное значение. Упражнения в лазании и перелезании требуют проявления силы, силовой выносливости, хорошей координации движений и служат одним из средств развития этих качеств.

6. Перелезание и преодоление препятствий.

С помощью упражнений в перелезании школьников обучают различным способам преодоления препятствий. Различают четыре основных способа преодоления препятствий: прыжком, перелезанием, подлезанием (подползанием) и пролезанием. Последние два способа несложны по технике и с ними целесообразно знакомить занимающихся уже в начальных классах. Подлезание, в частности, можно рассматривать как один из методических приёмов обучения переползанию.

Прыжком преодолеваются главным образом невысокие препятствия. У этого способа есть две разновидности: преодоление препятствия прыжком в свободном полёте и прыжком с дополнительной опорой руками.

Перелезание является основным способом преодоления препятствий и имеет несколько вариантов:

7. Переползания

Переползанием называется передвижение по полу (земле, снаряду) в положении лёжа или на четвереньках. Упражнения в переползании имеют большое прикладное значение. По технике эти упражнения несложны, но связаны с затратой значительных усилий и предъявляют относительно высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, в силу чего являются действенным средством развития силы основных мышечных групп и особенно выносливости.

8. Переноска груза

Упражнения в переноске груза способствуют развитию силы и выносливости (главным образом силовой и статической), формируют жизненно важные навыки, приучают занимающихся экономно расходовать свои силы и согласовывать действия с партнёрами.

В качестве груза используются различные предметы (набивные мячи, мешки с песком и др.) и гимнастические снаряды (гимнастическая скамейка, конь, маты и др.).

Снаряды обычно переносятся двумя или несколькими занимающимися. Одной из разновидностей переноски груза является переноска партнёра.

Литература:

1. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
2. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976.
3. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
4. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
5. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.
6. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М., 2001
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2000.

Тема 10 Характеристика урока как основной формы занятий

Уроку гимнастики присущи все основные черты, характерные для урочных форм занятий.

Школьные гимнастические уроки (так же как и вообще уроки физической культуры) по своим педагогическим задачам можно разделить на **учебные** уроки, посвященные изучению нового материала; уроки **тренировочные**, на которых ранее пройденный материал закрепляется; **смешанные** уроки, когда изучение нового материала сочетается с совершенствованием и закреплением пройденного, и уроки **контрольные**, специально выделяемые для проверки успеваемости учащихся.

Уроки гимнастики проводятся в гимнастических залах или специально приспособленных и оборудованных помещениях. В сухую, теплую и безветренную погоду уроки полезно проводить на открытых гимнастических площадках.

Урок гимнастики, как и занятия другими видами физических упражнений, подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Основное назначение этой части урока — настройка занимающихся на предстоящую деятельность и подготовка организма к выполнению основной учебной задачи. Наряду с этой главной задачей в подготовительной части урока решаются и образовательные задачи, такие, как формирование у учащихся навыков правильной осанки, совершенствование координации движений, обучение строевым упражнениям и др. Наиболее типичный вариант построения подготовительной части следующий: построение занимающихся, рапорт, сообщение основных задач урока, выполнение строевых и общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения можно проводить на месте и в движении, с предметами и без предметов, с использованием парных и групповых упражнений, с включением несложных акробатических и танцевальных упражнений. Важно, чтобы подбор упражнений обеспечивал разностороннее влияние на организм занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности в эту часть урока следует включать главным образом знакомые и несложные упражнения. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений надо руководствоваться определенными правилами. Сначала надо давать упражнения с небольшой амплитудой, выполняемые в спокойном темпе и ритмично. Амплитуду движений и темп выполнения надо увеличивать постепенно. Также постепенно от упражнения к упражнению надо увеличивать и дозировку повторений. В комплекс не следует включать упражнения, требующие значительных силовых усилий и нервного напряжения. При определении количества повторений надо учитывать степень подготовленности занимающихся и различие в функциональных возможностях между девочками и мальчиками. Дифференцировать нагрузку для девочек и мальчиков следует уже с IV класса. Для выполнения упражнений учащихся обычно строят в разомкнутую колонну, круг (несколько кругов) или в шеренги. Существует три основных способа проведения комплекса общеразвивающих упражнений: отдельный (обычный), поточный и проходной.

Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений целесообразно сочетать. Например, разминку можно начать с выполнения упражнений на ходу (проходной способ), а закончить ее в разомкнутом строю на месте, применяя обычный и поточный способы.

Продолжительность подготовительной части зависит от задач и содержания урока и контингента занимающихся. Чем большую нагрузку предполагается дать в основной части урока, тем тщательнее, а следовательно, и длительнее надо готовить учеников. В среднем продолжительность вводной части урока – 9-13 минут. Проводить ее надо живо и увлекательно. От того, насколько бодро и эмоционально проведена разминка, в значительной мере зависит тон всего урока. Эмоциональной настройке занимающихся способствует проведение вводной части урока под музыку.

Основная часть. В этой части урока, следующей непосредственно за подготовительной, решаются главные. Задачи данного, конкретного занятия,

связанные с обучением движениям и развитием двигательных качеств учащихся. Планировать эту часть урока надо с таким расчетом, чтобы решение наиболее сложных образовательных задач (обучение движениям) осуществлялось главным образом в первой половине основной части (на свежие силы), здесь же целесообразно давать упражнения, выполнение которых связано с проявлением тонкой координации движений. Упражнения, требующие больших энергетических затрат, надо давать ближе к концу основной части урока, если они, конечно не являются основным учебным материалом на данном занятии.

Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Количество новых упражнений, которое может быть включено в одно занятие, зависит в основном от их технической сложности. Чем сложнее новые элементы, и соединения, чем большего внимания и нервного напряжения требует процесс обучения, тем меньшее количество упражнений может быть включено в урок. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1 – 2 новых элементов или соединений.

Не следует чрезмерно разнообразить учебный материал.

Способы организации деятельности учеников в основной части урока могут быть различными в зависимости от задач учебного материала, численности и подготовленности занимающихся, наличия инвентаря и др.

При разучивании и повторении несложных упражнений основную часть урока целесообразно проводить **фронтально**.

Наиболее распространенным способом проведения основной части урока в школьной практике является **групповой способ** (класс делится на группы, отделения, смены).

При прохождении сложных упражнений, степень доступности которых для разных учеников различна, лучше группировать учеников по силам (слабых со слабыми, сильных с сильными), так как не исключена возможность, что слабым учащимся потребуется большее количество подводящих и подготовительных упражнений. Эффективность этой формы организации занятий значительно повышается, если преподаватель имеет достаточно подготовленных помощников. Помощников распределяют по отделениям, и ученики под их руководством проходят по очереди все предусмотренные виды упражнений. Преподаватель осуществляет контроль за работой помощников.

При сменно-групповом способе может быть две, три группы (смены) и более, в зависимости от количества занимающихся и характера учебного материала. Надо стремиться, чтобы в смене было не более 8 – 10 человек. Смены надо комплектовать с учетом пола занимающихся (например, две смены мальчиков и две смены девочек). Сменно-групповой способ чаще всего применяют при обучении акробатическим и танцевальным упражнениям, метаниям, простым прыжкам.

В старших классах применяют также **поточный способ** проведения занятий. Он заключается в том, что учащиеся после выполнения упражнения на первом снаряде по одному или по два переходят ко второму снаряду, затем к третьему и т. д. Преподаватель находится обычно у одного из снарядов, который является на данном занятии основным. На этом снаряде учащиеся разучивают

новое упражнение, а на остальных по заданию преподавателя самостоятельно отрабатывают ранее пройденный материал. Поточный способ можно применять и при работе на одном снаряде.

Для развития двигательных качеств в условиях школьного урока применяют те же организационные формы, а также разновидности так называемой круговой тренировки.

Эффективность урока во многом зависит от правильного регулирования нагрузки, которая должна постепенно нарастать от начала урока к его второй половине. Регулирование нагрузки на уроке осуществляется за счет изменения количества повторений упражнений и продолжительности их выполнения, варьирования темпа и амплитуды движений, а также степени напряжения работающих мышц, рационального чередования различных по характеру упражнений, своевременного применения различных средств, ускоряющих в организме (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, самомассаж). Надо помнить, что во время занятий следует регулировать не только физическую нагрузку, но и нагрузку нервную, связанную прежде всего с необходимостью проявления волевых усилий.

Заключительная часть. Основные задачи этой части урока – создание благоприятных условий для более быстрого протекания восстановительных процессов в организме и подведение итогов. Содержание и организация заключительной части зависят от характера и интенсивности нагрузок, применяемых в основной части. Надо учитывать также, какой вид деятельности предстоит занимающимся после урока физической культуры. Наиболее целесообразно в заключительной части применять различные виды спокойной ходьбы, фигурную маршировку, упражнения на расслабление, медленные и спокойные танцевальные упражнения и другие средства, направленные главным образом на формирование красивой и непринужденной осанки и обучение правильному дыханию.

Формы проведения заключительной части во многом сходны с формами проведения вводной части урока. Заключительные упражнения можно проводить в движении и на месте, применяя различные формы построения.

Литература:

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М., 2001
3. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976.
5. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
6. Филипович Н.И. Гимнастика, М.ФиС, 1971.

Семинары ФФВ

№ п/п	Название темы	Вопросы
1.	Гимнастика как учебная и научная дисциплина	1.Характеристика гимнастики как учебной и научной дисциплины 2.Характеристика средств гимнастики 3.Методические особенности гимнастики
2.	Направленность и задачи, применяемые средства и особенности видов гимнастики	1. Характеристика, задачи и средства, общеразвивающих видов 2. Характеристика, задачи и средства, спортивных видов 3. Характеристика, задачи и средства, прикладных видов
3.	Дидактические принципы и методы обучения	1.Характеристика принципов обучения 2.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения 3.Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения
4.	Этапы обучения гимнастическим упражнениям	1.Характеристика этапов обучения 2.Методические приемы на различных этапах обучения 3.Ошибки и причины их возникновения, методы и способы исправления ошибок
5.	Гимнастическая терминология	1.Требования гимнастической терминологии 2.Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, графическая, сокращенная 3.Правила записи упражнений
6.	Страховка и помощь как меры предотвращения травм	1.Соблюдение основных правил поведения 2.Помощь 3.Страховка 4.Самостраховка
7.	Команды и распоряжения	1.Построения 2.Перестроения 3.Размыкания, смыкания 4.Передвижения
8.	Способы проведения ОРУ	1.Раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой 2.Методические приемы проведения ОРУ
9.	ОРУ с предметами	1.Классификация упражнений 2.Методика обучения 3.Особенности организации и проведения занятий
10.	Применение ОРУ на развитие физических качеств	1.Методы развития физических качеств 2.Организация занятий
11.	Характеристика акробатических элементов	1.Терминология акробатических элементов 2.Методические указания 3.Помощь при выполнении
12.	Методика обучения акробатическим упражнениям	1.Методика обучения кувыркам 2.Методика обучения стойкам 3.Методика обучения «мостам»
13.	Характеристика и классификация прыжков	1.Основы техники выполнения опорных и неопорных прыжков 2.Этапы в обучении 3.Особенности обучения
14.	Разновидности опорных прыжков	1.Прыжок через козла в ширину ноги врозь 2.Прыжок через козла в ширину согнув ноги 3.Прыжок через коня в длину
15.	Упражнения на гимнастических снарядах	1.Виды упражнений, их характеристика 2.Методика обучения
16.	Место прикладных упражнений в уроке гимнастики	1.Организация занятий 2.Особенности проведения занятий
17.	Разновидности передвижений	1.Использование разновидностей ходьбы и бега в школьных уроках физической культуры различной направленности 2.Методика обучения

18.	Виды прикладных упражнений	1.Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам; по гимнастической стенке, скамейке 2.Переползание на четвереньках, получетвереньках, по-пластунски, на боку, с грузом 3.Переноска грузов
19.	Структура урока. Части урока	1.Подготовительная часть: задачи и средства 2.Основная часть: задачи и средства 3.Заключительная часть: задачи и средства
20.	Организация урока гимнастики в школе	1.Общая и моторная плотность проведения урока 2.Способы организации деятельности учащихся 3.Подготовка учителя к уроку

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Темы и вопросы практических занятий

Занятие 1

Тема: Построения.

1. Построение в шеренгу.
2. Построение в колонну.
3. Построение в круг.
4. Методика обучения.
5. Выполнение на отделении.

Занятие 2

Тема: Перестроения из шеренги.

1. Перестроение из одной шеренги в две, три.
2. Перестроение из шеренги уступами.
3. Выполнение на отделении.

Занятие 3

Тема: Перестроения в колонне.

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
3. Методика обучения.
4. Выполнение на отделении.

Занятие 4

Тема: Передвижения.

1. Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали.
2. Методика обучения.
3. Выполнение на отделении.

Занятие 5

Тема: Перестроение в движении.

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения.
2. Выполнение на отделении.

Занятие 6

Тема: Перестроение в движении.

1. Перестроение дроблением и сведением.
2. Методика обучения.
3. Выполнение на отделении.

Занятие 7

Тема: Перестроение в движении.

1. Перестроение поворотом в движении.

- 2.Методика обучения.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 8

Тема: Размыкания и смыкания.

- 1.Размыкание на поднятые в стороны руки.
- 2.Смыкания.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 9

Тема: Размыкания и смыкания.

- 1.Размыкание приставными шагами.
- 2.Размыкание на поднятые в стороны руки.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 10

Тема: Размыкания и смыкания.

- 1.Размыкание с поворотом.
- 2.Размыкание на поднятые в стороны руки.
- 3.Размыкание приставными шагами.
- 4.Выполнение на отделении.

Занятие 11

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Построение в шеренгу, колонну.
- 2.Перестроения из шеренги, повороты, шаги.
- 3.Размыкание приставными шагами.

Занятие 12

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Построение в колонну.
- 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, шаги.
- 3.Передвижения.
- 4.Перестроение по ходу движения.

Занятие 13

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Перестроение поворотом в движении.
- 2.Размыкания, смыкания.

Занятие 14

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Перестроение дроблением и сведением.
- 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.

Занятие 15

Тема: Положения ног.

1. Стойки.
2. Выпады.
3. Приседы.

Занятие 16

Тема: Положения рук.

1. Основные и промежуточные положения рук.
2. Положения согнутых рук.

Занятие 17

Тема: Положения и движения рук, ног, туловища.

1. Положения и движения рук и ног.
2. Упоры, наклоны.
3. Седы.

Занятие 18

Тема: Способы проведения ОРУ.

1. Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя рассказ и показ.
2. Методические указания.

Занятие 19

Тема: Способы проведения ОРУ.

1. Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя показ.
2. Методические указания.

Занятие 20

Тема: Способы проведения ОРУ.

1. Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя рассказ.
2. Методические указания.

Занятие 21

Тема: Способы проведения ОРУ.

1. Проведение ОРУ без предметов поточным способом.
2. Методические указания.

Занятие 22

Тема: Способы проведения ОРУ.

1. Проведение ОРУ проходным способом.
2. Методические указания.

Занятие 23

Тема: ОРУ с предметами.

- 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом.
- 2.Методические указания.

Занятие 24

Тема: ОРУ с предметами.

- 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ.
- 2.Методические указания.

Занятие 25

Тема: ОРУ в парах.

- 1.Проведение ОРУ в парах раздельным способом.
- 2.Методические указания.

Занятие 26

Тема: ОРУ в сцеплении.

- 1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом.
- 2.Методические указания.

Занятие 27

Тема: ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

- 1.Проведение ОРУ на скамейке.
- 2.Проведение ОРУ со скамейкой.
- 3.Методика обучения.

Занятие 28

Тема: ОРУ в положении сидя, лёжа.

- 1.Проведение ОРУ в положении сидя.
- 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.

Занятие 29

Тема: ОРУ в упорах.

- 1.Проведение ОРУ в упорах.
- 2.Методические указания.

Занятие 30

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ на развитие силы рук, ног.
- 2.Методические указания.

Занятие 31

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ на развитие силы мышц туловища.
- 2.Методические указания.

Занятие 32

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ на развитие гибкости.
- 2.Методические указания.

Занятие 33

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости.
- 2.Методические указания.

Занятие 34

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ на развитие ловкости.
- 2.Методические указания.

Занятие 35

Тема: ОРУ на развитие физических качеств.

- 1.ОРУ в парах на развитие силы.
- 2.Методические указания.

Занятие 36-38

Тема: Проведение комплексов ОРУ на отделении

- 1.Проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.
- 2.Проведение комплексов ОРУ разными способами.

Занятие 39

Тема: Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

- 1.Разновидности ходьбы. Методика обучения.
- 2.Разновидности бега. Методика обучения.
- 3.Разновидности неопорных прыжков. Методика обучения.

Занятие 40

Тема: Упражнения в переползании.

- 1.Способы переползания.
- 2.Методика обучения.

Занятие 41-42

Тема: Упражнения в равновесии.

- 1.Методика обучения упражнениям в равновесии.
- 2.Разучивание комбинации упражнений в равновесии.

Занятие 43

Тема: Упражнения в переноске грузов.

- 1.Способы переноски груза, партнёра.
- 2.Обучение переноске грузов.

Занятие 44

Тема: Упражнения в лазаньи, перелезании.

1. Лазанье по гимнастической скамейке. Методика обучения.
2. Упражнения в перелезании. Методика обучения.

Занятие 45

Тема: Вольные упражнения.

1. Элементы вольных упражнений
2. Выполнение комплекса вольных упражнений.

Занятие 46

Тема: Группировки. Методика обучения.

1. Группировки из различных и.п. (сидя, лёжа, в приседе).
2. Методика обучения.

Занятие 47

Тема: Перекаты. Методика обучения.

1. Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке).
2. Методика обучения.

Занятие 48

Тема: Кувырок вперёд. Методика обучения.

1. Подводящие упражнения.
2. Методика обучения.
3. Типичные ошибки и их исправление.

Занятие 49

Тема: Длинный кувырок. Методика обучения.

1. Подводящие упражнения.
2. Методика обучения.

Занятие 50

Тема: Кувырок прыжком. Методика обучения.

1. Подводящие упражнения.
2. Методика обучения.

Занятие 51

Тема: Кувырок назад. Методика обучения.

1. Подводящие упражнения.
2. Методика обучения.

Занятие 52

Тема: Стойка на лопатках. Методика обучения.

1. Подводящие упражнения.
2. Методика обучения.

Занятие 53

Тема: Стойка на голове. Методика обучения.

- 1.Способы выполнения стойки на голове (махом, толчком, силой).
- 2.Методика обучения.
- 3.Страховка и помощь при выполнении.

Занятие 54

Тема: Стойка на руках. Методика обучения.

- 1.Подводящие упражнения.
- 2.Методика обучения.

Занятие 55

Тема: Акробатические стойки.

- 1.Стойки на голове, руках.
- 2.Типичные ошибки и их исправление.

Занятие 56

Тема: Переворот в сторону. Методика обучения.

- 1.Подводящие упражнения.
- 2.Методика обучения.

Занятие 57

Тема: Переворот в сторону. Методика обучения.

- 1.Переворот в сторону.
- 2.Переворот в сторону с подскока.

Занятие 58

Тема: Мост. Методика обучения.

- 1.Мост из положения лёжа.
- 2.Методика обучения.
- 3.Страховка и помощь при выполнении.

Занятие 59

Тема: Мост. Методика обучения.

- 1.Мост из положения стоя.
- 2.Методика обучения.
- 3.Страховка и помощь при выполнении.

Занятие 60

Тема: Упражнения аэробики и ритмической гимнастики.

- 1.Разновидности систем аэробики и особенности их содержания.
- 2.Упражнения базовой аэробики.

Занятие 61

Тема: Игры и эстафеты.

- 1.Игры и эстафеты, включающие элементы прикладных и акробатических упражнений.
- 2.Организация и проведение.

Занятие 62

Тема: Акробатическая комбинация.

- 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: кувырки, перекаты, стойки.
- 2.Исправление ошибок.

Занятие 63

Тема: Акробатическая комбинация.

- 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: мост, кувырки, стойки.
- 2.Исправление ошибок.

Занятие 64-67

Тема: Акробатическая комбинация.

- 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов.
- 2.Оказание страховки и помощи.

Занятие 68

Методика проведения частей урока.

- 1.Методика проведения подготовительной части урока.
- 2.Методика проведения основной части урока.
- 3.Методика проведения заключительной части урока.

Занятие 69-85

Тема: Урок гимнастики.

- 1.Проведение урока гимнастики.
- 2.Методический разбор.

Для студентов заочной формы получения образования

Занятие 1

Тема: Построения.

- 1.Построение в шеренгу.
- 2.Построение в колонну.
- 3.Посторение в круг.
- 4.Методика обучения.
- 5.Выполнение на отделении.

Занятие 2

Тема: Перестроения из шеренги.

- 1.Перестроение из одной шеренги в две, три.

- 2.Перестроение из шеренги уступами.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 3

Тема: Перестроения в колонне.

- 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
- 3.Методика обучения.
- 4.Выполнение на отделении.

Занятие 4

Тема: Передвижения.

- 1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали.
- 2.Методика обучения.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 5

Тема: Перестроение в движении.

- 1.Перестроение поворотом в движении.
- 2.Методика обучения.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 6

Тема: Размыкания и смыкания.

- 1.Размыкание приставными шагами.
- 2.Размыкание на поднятые в стороны руки.
- 3.Выполнение на отделении.

Занятие 7

Тема: Размыкания и смыкания.

- 1.Размыкание с поворотом.
- 2.Размыкание на поднятые в стороны руки.
- 3.Размыкание приставными шагами.
- 4.Выполнение на отделении.

Занятие 8

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Построение в колонну.
- 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, шаги.
- 3.Передвижения.
- 4.Перестроение по ходу движения.

Занятие 9

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Перестроение поворотом в движении.
- 2.Размыкания, смыкания.

Занятие 10

Тема: Проведение на отделении строевых упражнений.

- 1.Перестроение дроблением и сведением.
- 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.

Занятие 11

Тема: Способы проведения ОРУ.

- 1.Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя рассказ и показ.
- 2.Методические указания.

Занятие 12

Тема: ОРУ с предметами.

- 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ.
- 2.Методические указания.

Занятие 13

Тема: ОРУ в сцеплении.

- 1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом.
- 2.Методические указания.

Занятие 14

Тема: ОРУ в положении сидя, лёжа.

- 1.Проведение ОРУ в положении сидя.
- 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.

Занятие 15

Тема: Упражнения в переползании.

- 1.Способы переползания.
- 2.Методика обучения.

Занятие 16

Тема: Кувырок вперёд. Методика обучения.

- 1.Подводящие упражнения.
- 2.Методика обучения.
- 3.Типичные ошибки и их исправление.

Занятие 17

Тема: Стойка на лопатках. Методика обучения.

- 1.Подводящие упражнения.
- 2.Методика обучения.

Занятие 18

Тема: Стойка на голове. Методика обучения.

- 1.Способы выполнения стойки на голове (махом, толчком, силой).
- 2.Методика обучения.
- 3.Страховка и помощь при выполнении.

Занятие 19

Тема: Мост. Методика обучения.

- 1.Мост из положения стоя.
- 2.Методика обучения.
- 3.Страховка и помощь при выполнении.

Занятие 20

Тема: Игры и эстафеты.

- 1.Игры и эстафеты, включающие элементы прикладных и акробатических упражнений.
- 2.Организация и проведение.

Занятие 21

Тема: Урок гимнастики.

- 1.Проведение урока гимнастики.
- 2.Методический разбор.

Темы и вопросы УСРС

№ п/п	Название темы	Содержание
1.	Гимнастика как учебная дисциплина	1.Теория гимнастики 2.Средства гимнастики
2.	Происхождение гимнастики	1.Гимнастика в античном обществе 2.Гимнастика в средние века 3.Гимнастика в СССР 4.Спортивная гимнастика в СССР
3.	Средства основной гимнастики	1.Прикладные упражнения 2.Общеразвивающие упражнения
4.	Группы строевых упражнений	1.Использование строевых упражнений 2.Назначение строевых упражнений
5.	Команды	1.Предварительная часть команды 2.Исполнительная часть команды
6.	Распоряжения	1.Проговаривание 2.Методические указания
7.	Положения туловища, рук, ног	1.Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы 2.Основные и часто встречающиеся положения рук, ног, туловища и их терминология
8.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1.Комплексы упражнений на развитие мышц шеи и рук 2.Комплексы упражнений для занимающихся начальных классов
9.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1.Комплексы упражнений на развитие мышц спины и живота 2.Комплексы упражнений для занимающихся средней школы
10.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1.Комплексы упражнений на развитие мышц ног 2.Комплексы упражнений для занимающихся старшей школы
11.	Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей	1.Упражнения с гимнастической палкой 2.Упражнения с мячом 3.Упражнения со скакалкой 4.Упражнения со скамейкой, возле скамейки
12.	Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей	1.Упражнения со скакалкой 2.Упражнения со скамейкой, возле скамейки
13.	Составление комплексов	1.Составление комплексов в различных исходных положениях 2.Составление комплексов в различных построениях
14.	Составление комплексов	1.Составление комплексов для занимающихся средней школы 2.Составление комплексов для занимающихся начальной школы.
15.	Составление комплексов ОРУ на развитие:	1.Силы 2.Силовой выносливости 3.Гибкости 4.Скорости движения различными частями тела
16.	Особенности выполнения неопорных прыжков	1.Организация занятий 2.Техника безопасности
17.	Особенности выполнения опорных прыжков	1.Организация занятий 2.Техника безопасности и страховка
18.	Особенности обучения упражнениям на снарядах	1.Приемы страховки 2.Приемы помощи 3.Приемы самостраховки
19.	Особенности обучения упражнениям на снарядах	1.Специальные приспособления, подготовка оборудования. 2.Методические особенности обучения
20.	Особенности обучения упражнениям на снарядах	1.Подготовка оборудования 2.Последовательность обучения
21.	Использование разновидностей ходьбы и бега на уроках гимнастики	1.Разновидности ходьбы, бега 2.Организация занятий

		3.Методические особенности обучения
22.	Организация занятий	1.Проведение игр и эстафет с занимающимися начальной школы 2.Методические особенности проведения занятий
23.	Организация занятий	1.Проведение игр и эстафет с занимающимися средней школы 2.Методические особенности проведения занятий

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№_____02_____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»

для студентов ФДО 2 курса заочной формы
получения образования 2012-2013 учебный год

1. Методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики.
4. Характеристика основной гимнастики.
5. Характеристика гигиенической гимнастики.
6. Характеристика атлетической гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Характеристика спортивной акробатики.
11. Характеристика спортивной аэробики.
12. Прикладные виды гимнастики.
13. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
14. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
16. Характеристика лечебной гимнастики.
17. Гимнастика как учебная дисциплина.
18. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
19. Основные требования гимнастической терминологии.
20. Способы образования терминов.
21. Термины строевых и прикладных упражнений.
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Формы записи упражнений.
24. Термины акробатических упражнений.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
28. Организация и методика проведения занятий по гимнастике.
29. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.

30. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы проведения.
34. Основная часть урока – назначение и средства.
35. Основная часть урока – способы проведения.
36. Заключительная часть урока – назначение и средства.
37. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях основной гимнастикой в школе.
38. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
39. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
40. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
41. Организация занятий основной гимнастикой.
42. Строевые упражнения. Характеристика.
43. Строй и его структурные элементы.
44. Строевые приемы, методика обучения.
45. Передвижения, методика обучения.
46. Построения и перестроения.
47. Перестроения на месте. Методика обучения.
48. Перестроения в движении. Методика обучения.
49. Размыкания. Способы. Методика обучения.
50. Прикладные упражнения.
51. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.
52. Бег, разновидности бега, методика обучения.
53. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
54. Упражнения в лазании. Классификация упражнений в лазании.
55. Лазание по гимнастической скамейке. Способы. Методика обучения.
56. Лазание по гимнастической стенке. Способы. Методика обучения.
57. Лазание по канату. Способы. Методика обучения.
58. Перелезание, Способы выполнения.
59. Переползание. Способы выполнения.
60. Переноска грузов. Характеристика. Способы.
61. Акробатические стойки. Методика обучения.
62. Прыжки. Характеристика.
63. Методика обучения прыжкам опорным.
64. Методика обучения прыжкам не опорным (простым).
65. Методика обучения группировкам. Разновидности группировок.
66. Методика обучения перекатам. Разновидности перекатов.
67. Методика обучения кувырку вперед.
68. Методика обучения кувырку назад.
69. Методика обучения стойке на лопатках.
70. Методика обучения «мосту».
71. Методика обучения стойке на голове и руках.
72. Методика обучения стойке на руках.
73. Методика обучения кувырку вдвоем.

- 74. Упражнения в метании и ловле.
- 75.Общеразвивающие упражнений, характеристика и особенности.
- 76.Классификация общеразвивающих упражнений.
- 77.Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
- 78.Общеразвивающие упражнений как средство развития физических качеств.
- 79.Методика обучения ОРУ.
- 80.Способы проведения ОРУ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Брыкин. Гимнастика для техникумов., 1985.
- 2.Филиппович. Гимнастика для ВУЗов, 1971.
- 3.Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания, 1985.
- 4.Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. –М., 1969.
- 5.Петров П.И. «Методика преподавания гимнастики в школе». –М., 2000.
- 6.Журавина М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. –М., 2002.
- 7.Миронов В.М. Гимнастика Мн.,2007.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»__сентября_2012
№_____2_____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ по дисциплине **«Гимнастика и методика преподавания»** для студентов 1 курса ФФВ (II семестр) на 2012 – 2013 учебный год

1. Знать и правильно использовать термины строевых упражнений.
2. Провести на учебном отделении строевые упражнения, применяя команды:
 - а) строевые приёмы (команды, повороты, шаги, расчёт);
 - б) построения (в колонну, шеренгу, круг);
 - в) перестроения на месте (из одной шеренги в две, три и обратно; из шеренги уступами; из колонны по одному в колонну по два, три и обратно);
 - г) перестроения в движении (дроблением и сведением; поворотами в движении; из колонны по одному в колонну по два по ходу движения);
 - д) размыкания (приставными шагами, на поднятые в стороны руки, по строевому уставу), смыкания;
 - е) передвижения (в обход; противоходом; змейкой; по диагонали).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика для техникумов. – М., 1985.
2. Журавин М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. – М., 2002.
3. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
4. Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1985.
5. Петров П.И. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
6. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1987.
7. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. – М., 1969.
8. Филиппович Н.И. Гимнастика для ВУЗов. – М., 1971.

Дополнительная:

1. Живицкий А. Гимнастика в школе. 1- 4 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.

2. Рабиль Г.Б. Гимнастика в школе. 5-8 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.
3. Рабиль Г.Б. Гимнастика в школе. 9-11 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№_____02_____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ по дисциплине **«Гимнастика и методика преподавания»** для студентов 3 курса ФФВ дневное отделение (6 семестр) на 2012 – 2013 учебный год

1. Знать и правильно использовать термины акробатических упражнений:

- а) перекатов, группировок;
- б) кувырков;
- в) акробатических стоек.

2. Выполнить комбинацию из изученных акробатических элементов:

юноши

исходное положение - основная стойка

- 1. Равновесие на одной, руки в стороны;
- 2. Стойка на руках толчком одной махом другой с помощью;
- 3. Длинный кувырок;
- 4. Кувырок вперед;
- 5. Стойка на голове и руках, силой;
- 6. Перекат назад, стойка на лопатках;
- 7. Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны;
- 8. Сед с наклоном вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, выпрямится, руки в стороны - приставить ногу в ос.

девушки

исходное положение - основная стойка

- 1. Равновесие на левой, руки в стороны;
- 2. Выпад правой, руки вперед вверх в стороны, наклоняясь вперед, кувырок вперед, в упор присев;
- 3. Перекат назад в стойку на лопатках;
- 4. Сгибаясь, перекачиваясь вперед в сед углом, руки в стороны;
- 5. Сед с наклоном и захватом носков ног, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны;
- 6. Стойка на коленях, глубокий наклон назад, руки в стороны;

7. Выпрямится, упор присев ноги скрестно, встать поворотом кругом в - о.с., руки вверх наклоном назад – мост;
8. Поворот кругом вокруг одной руки в упор присев;
9. Кувырок вперед, встать.

3. Ответить на вопросы:

1. методика обучения группировкам;
2. методика обучения перекатам;
3. методика обучения кувырку вперед;
4. методика обучения двум кувырмам слитно;
5. методика обучения длинному кувырку;
6. методика обучения кувырку назад;
7. методика обучения стойке на лопатках;
8. методика обучения стойке на голове и руках махом;
9. методика обучения стойке на голове и руках толчком;
10. методика обучения стойке на руках;
11. методика обучения «мосту».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика для техникумов. – М., 1985.
2. Журавин М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. – М., 2002.
3. Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1985.
4. Петров П.И. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1987.
6. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. – М., 1969.
7. Филиппович Н.И. Гимнастика для ВУЗов. – М., 1971.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№_____02_____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»

для студентов 3 курса ФФВ 31-32гр.

дневное отделение (5 семестр)

на 2012 – 2013 учебный год

1. Знать и правильно использовать термины общеразвивающих упражнений.

2. Выполнить на учебном отделении по заданию:

2.1. комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа и показа.

2.2. комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом показа.

2.3. комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц рук способом показа.

2.4. комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа.

2.5. комплекс ОРУ со скамейкой и возле скамейки для развития силы мышц рук.

2.6. комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа и показа.

2.7. комплекс ОРУ для развития силы мышц ног поточным способом.

2.8. комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц ног способом показа.

2.9. комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой для развития силы мышц ног.

2.10. комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц ног.

2.11. комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа.

2.12. комплекс ОРУ для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.

2.13. комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.

2.14. комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц спины и живота.

2.15. комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц спины и живота.

2.16. комплекс ОРУ для развития гибкости способом рассказа и показа.

2.17. комплекс ОРУ в положении сидя и (или) лежа для развития гибкости способом рассказа и показа.

- 2.18.комплекс ОРУ для развития гибкости в парах способом рассказа.
- 2.19.комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости способом рассказа и показа.
- 2.20.комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости в положении сидя и (или) лежа.
- 2.21.комплекс ОРУ для развития гибкости поточным способом.
- 2.22.комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя способом рассказа и показа.
- 2.23.комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя поточным способом.
- 2.24.комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа и показа.
- 2.25.комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа.
- 2.26.комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лежа способом рассказа и показа.
- 2.27.комплекс ОРУ в сцеплении способом рассказа.
- 2.28.комплекс ОРУ проходным способом.
- 2.29.комплекс ОРУ для ног способом рассказа и показа.
- 2.30.комплекс ОРУ для туловища способом рассказа и показа.
- 2.31.комплекс ОРУ для рук способом рассказа и показа.
- 2.32.комплекс ОРУ для развития координации движений.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1985.
- 2 .Петров П.И. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
3. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. – Мн.: «Беларуская навука», 1998.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№ _____ 2 _____

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»

для студентов 1 курса ФФВ, заочной формы получения образования
(II семестр) на 2012 – 2013 учебный год

1. Знать и правильно использовать термины строевых упражнений.

2. Провести на учебном отделении строевые упражнения, применяя команды:

- а) строевые приёмы (команды, повороты, шаги, расчёт);
- б) построения (в колонну, шеренгу, круг);
- в) перестроения на месте (из одной шеренги в две, три и обратно; из шеренги уступами; из колонны по одному в колонну по два, три и обратно);
- г) перестроения в движении (дроблением и сведением; поворотами в движении; из колонны по одному в колонну по два по ходу движения);
- д) размыкания (приставными шагами, на поднятые в стороны руки, по строевому уставу), смыкания;
- е) передвижения (в обход; противоходом; змейкой; по диагонали).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

- 1. Брыкин А.Т. Гимнастика для техникумов. – М., 1985.
- 2. Журавин М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. – М., 2002.
- 3. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
- 4. Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., 1985.
- 5. Петров П.И. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- 6. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1987.
- 7. Украин М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. – М., 1969.

8. Филиппович Н.И. Гимнастика для ВУЗов. – М., 1971.

Дополнительная:

1. Живицкий А. Гимнастика в школе. 1-4 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.

2. Рабиль Г.Б. Гимнастика в школе. 5-8 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.

3. Рабиль Г.Б. Гимнастика в школе. 9-11 классы. Мн.: УНПО «Скарына», 1991.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_» сентября 2012
№ 2

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ
по учебной дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания»
для студентов II и IV курса ФФВ
(дневная форма получения образования)
2012-2013 учебный год

1. Методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики.
4. Характеристика основной гимнастики.
5. Характеристика гигиенической гимнастики.
6. Характеристика атлетической гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Характеристика спортивной акробатики.
11. Характеристика спортивной аэробики.
12. Прикладные виды гимнастики.
13. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
14. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
16. Характеристика лечебной гимнастики.
17. Гимнастика как учебная дисциплина.
18. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
19. Основные требования гимнастической терминологии.
20. Способы образования терминов.
21. Термины строевых и прикладных упражнений.
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Формы записи упражнений.
24. Термины акробатических упражнений.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
28. Организация и методика проведения занятий по гимнастике.
29. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.

30. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы проведения.
34. Основная часть урока – назначение и средства.
35. Основная часть урока – способы проведения.
36. Заключительная часть урока – назначение и средства.
37. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях основной гимнастикой в школе.
38. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
39. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
40. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
41. Организация занятий основной гимнастикой.
42. Строевые упражнения. Характеристика.
43. Строй и его структурные элементы.
44. Строевые приемы, методика обучения.
45. Передвижения, методика обучения.
46. Построения и перестроения.
47. Перестроения на месте. Методика обучения.
48. Перестроения в движении. Методика обучения.
49. Размыкания. Способы. Методика обучения.
50. Прикладные упражнения.
51. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.
52. Бег, разновидности бега, методика обучения.
53. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
54. Упражнения в лазании. Классификация упражнений в лазании.
55. Лазание по гимнастической скамейке. Способы. Методика обучения.
56. Лазание по гимнастической стенке. Способы. Методика обучения.
57. Лазание по канату. Способы. Методика обучения.
58. Перелезание, Способы выполнения.
59. Переползание. Способы выполнения.
60. Переноска грузов. Характеристика. Способы.
61. Акробатические стойки. Методика обучения.
62. Прыжки. Характеристика.
63. Методика обучения прыжкам опорным.
64. Методика обучения прыжкам не опорным (простым).
65. Методика обучения группировкам. Разновидности группировок.
66. Методика обучения перекатам. Разновидности перекатов.
67. Методика обучения кувырку вперед.
68. Методика обучения кувырку назад.
69. Методика обучения стойке на лопатках.
70. Методика обучения «мосту».
71. Методика обучения стойке на голове и руках.
72. Методика обучения стойке на руках.
73. Методика обучения кувырку вдвоем.

- 74. Упражнения в метании и ловле.
- 75.Общеразвивающие упражнения, характеристика и особенности.
- 76.Классификация общеразвивающих упражнений.
- 77.Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
- 78.Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.
- 79.Методика обучения ОРУ.
- 80.Способы проведения ОРУ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Брыкин. Гимнастика для техникумов., 1985.
- 2.Филиппович. Гимнастика для ВУЗов,1971.
- 3.Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания, 1985.
- 4.Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. –М., 1969.
- 5.Петров П.И. «Методика преподавания гимнастики в школе». –М., 2000.
- 6.Журавина М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. –М., 2002.
- 7.Миронов В.М. Гимнастика Мн.,2007.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№_____02_____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»

для студентов ФФВ 3 курса заочной формы
получения образования 2012-2013 учебный год

1. Методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики.
4. Характеристика основной гимнастики.
5. Характеристика гигиенической гимнастики.
6. Характеристика атлетической гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Характеристика спортивной акробатики.
11. Характеристика спортивной аэробики.
12. Прикладные виды гимнастики.
13. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
14. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
16. Характеристика лечебной гимнастики.
17. Гимнастика как учебная дисциплина.
18. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
19. Основные требования гимнастической терминологии.
20. Способы образования терминов.
21. Термины строевых и прикладных упражнений.
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Формы записи упражнений.
24. Термины акробатических упражнений.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
28. Организация и методика проведения занятий по гимнастике.

29. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.
30. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы проведения.
34. Основная часть урока – назначение и средства.
35. Основная часть урока – способы проведения.
36. Заключительная часть урока – назначение и средства.
37. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях основной гимнастикой в школе.
38. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
39. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
40. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
41. Организация занятий основной гимнастикой.
42. Строевые упражнения. Характеристика.
43. Строй и его структурные элементы.
44. Строевые приемы, методика обучения.
45. Передвижения, методика обучения.
46. Построения и перестроения.
47. Перестроения на месте. Методика обучения.
48. Перестроения в движении. Методика обучения.
49. Размыкания. Способы. Методика обучения.
50. Прикладные упражнения.
51. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.
52. Бег, разновидности бега, методика обучения.
53. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
54. Упражнения в лазании. Классификация упражнений в лазании.
55. Лазание по гимнастической скамейке. Способы. Методика обучения.
56. Лазание по гимнастической стенке. Способы. Методика обучения.
57. Лазание по канату. Способы. Методика обучения.
58. Перелезание, Способы выполнения.
59. Переползание. Способы выполнения.
60. Переноска грузов. Характеристика. Способы.
61. Акробатические стойки. Методика обучения.
62. Прыжки. Характеристика.
63. Методика обучения прыжкам опорным.
64. Методика обучения прыжкам не опорным (простым).
65. Методика обучения группировкам. Разновидности группировок.
66. Методика обучения перекатам. Разновидности перекатов.
67. Методика обучения кувырку вперед.
68. Методика обучения кувырку назад.
69. Методика обучения стойке на лопатках.
70. Методика обучения «мосту».
71. Методика обучения стойке на голове и руках.
72. Методика обучения стойке на руках.

73. Методика обучения кувырку вдвоем.
74. Упражнения в метании и ловле.
- 75.Общеразвивающие упражнения, характеристика и особенности.
- 76.Классификация общеразвивающих упражнений.
- 77.Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
- 78.Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.
- 79.Методика обучения ОРУ.
- 80.Способы проведения ОРУ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Брыкин. Гимнастика для техникумов., 1985.
- 2.Филиппович. Гимнастика для ВУЗов, 1971.
- 3.Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания, 1985.
- 4.Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. –М., 1969.
- 5.Петров П.И. «Методика преподавания гимнастики в школе». –М., 2000.
- 6.Журавина М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. –М., 2002.
- 7.Миронов В.М. Гимнастика Мн.,2007.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_13_»_марта_2012
№_____6_____

ТЕМАТИКА

контрольных работ по дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания»
для студентов III курса ФФВ
(заочная форма получения образования V семестр)
на 2012-2013 учебный год

Общие вопросы:

1. Части урока. Назначение и средства.
2. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
3. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Способы проведения ОРУ.

Индивидуальные вопросы:

1. Обучение группировкам.
2. Обучение перекатам.
3. Обучение кувырку вперед.
4. Обучение двум кувыркам слитно.
5. Обучение длинному кувырку.
6. Обучение кувырку прыжком.
7. Обучение кувырку назад.
8. Обучение стойке на лопатках.
9. Обучение «мосту» из положения лёжа.
10. Обучение «мосту» из положения стоя.
11. Обучение стойке на голове и руках.
12. Обучение стойке на руках.
13. Обучение перевороту в сторону.
14. Обучение прыжку согнув ноги через козла в ширину.
15. Обучение прыжку ноги врозь через коня в длину.
16. Обучение прыжку углом через коня.
17. Обучение прыжкам с высоты.
18. Обучение прыжкам через скакалку.
19. Обучение висам.
20. Обучение упражнениям в равновесии.
21. Обучение лазанию по гимнастической стенке.
22. Обучение лазанию по гимнастической скамейке.

- 23.Обучение лазанию по канату.
- 24.Обучение переноске «грузов».
- 25.Обучение перелезаниям.
- 26.Обучение переползаниям.
- 27.Обучение смыканиям, размыканиям.
- 28.Обучение построениям.
- 29.Обучение перестроениям в движении.
- 30.Обучение разновидностям ходьбы, бега.

РЕКОМЕНУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 1969.
- 2.Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн.,1988.
- 3.Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
- 4.Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
- 5.Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976.
- 6.Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
- 7.Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
- 8.Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания М.: ФиС, 1987.
- 9.Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.
- 10.Филипович Н.И. Гимнастика. М.: ФиС, 1971.

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом заседания
кафедры спортивно-
педагогических дисциплин
«_5_»_сентября_2012
№_____02_____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Гимнастика и методика преподавания»
для студентов ФДО 2 курса заочной формы
получения образования 2012-2013 учебный год

1. Методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики.
4. Характеристика основной гимнастики.
5. Характеристика гигиенической гимнастики.
6. Характеристика атлетической гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Характеристика спортивной акробатики.
11. Характеристика спортивной аэробики.
12. Прикладные виды гимнастики.
13. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
14. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
16. Характеристика лечебной гимнастики.
17. Гимнастика как учебная дисциплина.
18. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
19. Основные требования гимнастической терминологии.
20. Способы образования терминов.
21. Термины строевых и прикладных упражнений.
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Формы записи упражнений.
24. Термины акробатических упражнений.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
28. Организация и методика проведения занятий по гимнастике.

29. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.
30. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы проведения.
34. Основная часть урока – назначение и средства.
35. Основная часть урока – способы проведения.
36. Заключительная часть урока – назначение и средства.
37. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях основной гимнастикой в школе.
38. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
39. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
40. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
41. Организация занятий основной гимнастикой.
42. Строевые упражнения. Характеристика.
43. Строй и его структурные элементы.
44. Строевые приемы, методика обучения.
45. Передвижения, методика обучения.
46. Построения и перестроения.
47. Перестроения на месте. Методика обучения.
48. Перестроения в движении. Методика обучения.
49. Размыкания. Способы. Методика обучения.
50. Прикладные упражнения.
51. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.
52. Бег, разновидности бега, методика обучения.
53. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
54. Упражнения в лазании. Классификация упражнений в лазании.
55. Лазание по гимнастической скамейке. Способы. Методика обучения.
56. Лазание по гимнастической стенке. Способы. Методика обучения.
57. Лазание по канату. Способы. Методика обучения.
58. Перелезание, Способы выполнения.
59. Переползание. Способы выполнения.
60. Переноска грузов. Характеристика. Способы.
61. Акробатические стойки. Методика обучения.
62. Прыжки. Характеристика.
63. Методика обучения прыжкам опорным.
64. Методика обучения прыжкам не опорным (простым).
65. Методика обучения группировкам. Разновидности группировок.
66. Методика обучения перекатам. Разновидности перекатов.
67. Методика обучения кувырку вперед.
68. Методика обучения кувырку назад.
69. Методика обучения стойке на лопатках.
70. Методика обучения «мосту».
71. Методика обучения стойке на голове и руках.
72. Методика обучения стойке на руках.

73. Методика обучения кувырку вдвоем.
74. Упражнения в метании и ловле.
- 75.Общеразвивающие упражнений, характеристика и особенности.
- 76.Классификация общеразвивающих упражнений.
- 77.Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
- 78.Общеразвивающие упражнений как средство развития физических качеств.
- 79.Методика обучения ОРУ.
- 80.Способы проведения ОРУ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Брыкин. Гимнастика для техникумов., 1985.
- 2.Филиппович. Гимнастика для ВУЗов, 1971.
- 3.Павлов И.В., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания, 1985.
- 4.Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. –М., 1969.
- 5.Петров П.И. «Методика преподавания гимнастики в школе». –М., 2000.
- 6.Журавина М.Л., Меньшиков И.К. Гимнастика. –М., 2002.
- 7.Миронов В.М. Гимнастика Мн.,2007.

Тестовые задания по дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания» для студентов заочной формы обучения
Составители: преподаватели кафедры спортивно-педагогических дисциплин
Давидович А.В., Юхновская Е.В. (т..327-34-67)

РАЗДЕЛ 1

1. К спортивным видам гимнастики относятся:
 - художественная гимнастика
 - атлетическая гимнастика
 - спортивная аэробика
 - основная гимнастика
2. Упражнения в равновесии относят к:
 - прикладным упражнениям
 - строевым упражнениям
 - общеразвивающим упражнениям
3. Бег в гимнастике относят к:
 - строевым упражнениям
 - общеразвивающим упражнениям
 - прикладным упражнениям
4. К простым прыжкам относят:
 - прыжки через коня
 - прыжки в глубину
 - прыжки через скакалку
 - прыжки через козла
5. Особенностью при выполнении опорных прыжков является опора на
6. При выполнении стойки на голове руки и голова образуют:
 - равнобедренный треугольник
 - прямоугольный треугольник
 - равносторонний треугольник
7. Движение с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову называется:
 - кувырком
 - переворотом
 - перекатом
8. К акробатическим упражнениям относят:
 - стойку ноги врозь

равновесие на правой
стойку на левой
стойку на руках

9. В положении группировки хват выполняется:

за верхнюю треть голени
за середину голени
за нижнюю треть голени

10. Какое из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии, достигается использованием словарного запаса и законов родного языка:

точность
краткость
доступность

11. К способам организации деятельности учеников относят:

поточный
раздельный
проходной

12. К приемам помощи относят:

подтягивание
подталкивание
подведение

РАЗДЕЛ 2

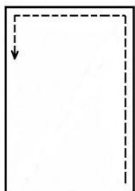
1. Строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии называется:

.....

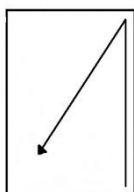
2. Расстояние между стоящими в колонне называется :

.....

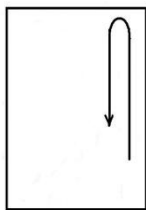
3. Назовите вид передвижения



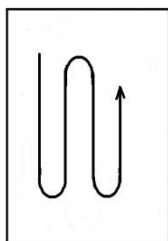
4. Назовите вид передвижения



5. Назовите вид передвижения



6. Назовите вид передвижения



7. При подаче команды для построения в шеренгу преподаватель находится:

- справа
- по фронту
- слева

8. Команда имеет части:

- предварительную и заключительную
- подготовительную и заключительную
- предварительную и исполнительную
- подготовительную и исполнительную

9. При перестроении из двух шеренг в одну подается команда:

- на свои места шагом – марш!
- в одну шеренгу – стройся!
- в одну шеренгу – становись!

10. Команда «Через центр в колонну по четыре – марш!» относится к:

- перестроению поворотами в движении
- перестроению дроблением и сведением
- перестроению по ходу движения

11. Оконечностью строя является:

- фронт
- фланг
- тыл

12. При перестроении из шеренги уступами дается расчет:

- на первый-второй-третий
- на первый-второй-третий-на месте
- на один-два-три-на месте
- на один-два-три

13. К передвижениям относится:
- передвижение по горизонтали
 - передвижение по диагонали
 - передвижение по вертикали
 - передвижение по центру
14. Передвижение вдоль границ зала это:
- передвижение по диагонали
 - передвижение по кругу
 - передвижение в обход
15. При перестроении из нескольких колонн в одну дается команда:
- налево в колонну по одному шагом – марш!
 - в обход налево в одну колонну шагом – марш!
 - в обход налево за направляющим шагом – марш!
 - в обход налево в колонну по одному шагом – марш!
16. При размыкании приставными шагами вправо на интервал два шага в колонне по три фланговый сделает:
- два шага
 - три шага
 - четыре шага
 - пять шагов
17. Учащийся, стоящий первым в шеренге называется:
- левофланговый
 - направляющий
 - замыкающий
 - правофланговый
18. При построении в шеренгу в правом нижнем углу зала учащиеся становятся:
- по левой стороне зала
 - по нижней стороне зала
 - по верхней стороне зала
 - по правой стороне зала
19. Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим, называется:
-
20. Расстояние между стоящими в шеренге называется:
-
21. Выполнение поворота налево осуществляется:

на пятке правой ноги и носке левой
на пятке левой ноги и носке правой
на носках

22. При перестроении из одной шеренги в три первые номера выполняют следующие действия:

остаются на месте

ставят правую ногу на шаг назад, затем левую ставят на шаг в сторону и, приставляют правую ногу к левой

ставят левую ногу на шаг вперёд, правую – на шаг в сторону и, приставляют к ней левую

23. При перестроении способом дробления и сведения возможно перестроить учащихся:

в колонну по два

в колонну по шесть

в колонну по три

в колонну по восемь

24. Движение колонны за направляющим в противоположном направлении называется:

.....

25. Отметьте правильное указание направления при размыкании с поворотом:

в правую сторону

вправо

направо

26. Какой из вариантов исполнительной команды будет верным:

сомкнись

сом-кнись

сомк-нись

РАЗДЕЛ 3

1. Положение, из которого начинается выполнение упражнения, называется:

начальное

основное

исходное

2. Выберите верное название положения:

выпад правой ногой

выпад правой вперёд

выпад правой

выпад правой ногой вперёд

3. Укажите правильное положение ладоней в исходном положении руки вперед:
- ладони вперед
 - ладони внутрь
 - ладони книзу
 - ладони кверху
4. При выполнении упражнений в парах верным положением рук будет:
- руки к плечам
 - руки у плеч
 - руки на плечах
5. Укажите верную запись исходного положения:
- наклон вперед, стойка ноги врозь, руки в стороны
 - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны
 - наклон вперед, руки в стороны, стойка ноги врозь
 - стойка ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед
6. В положении сед поперек скамейки учащиеся располагаются:
- один за другим
 - рядом друг с другом
 - спиной к скамейке
7. Положение занимающегося, при котором ноги максимально согнуты, туловище прямое, опора на носках, руки внизу называется:
8. Выставление правой ноги вперед с одновременным её сгибанием это:
- присед на правой
 - согнуть правую вперёд
 - выпад правой
9. Положение занимающегося с опорой руками, при котором точка опоры ниже плечевого пояса называется:
10. К предметам в гимнастике относятся:
- гимнастическая палка
 - гимнастическая скамейка
 - тренажёр
 - скакалка
11. К способам проведения общеразвивающих упражнений относятся:
- по разделением
 - раздельный
 - разделяющий

12. Способ, при котором общеразвивающие упражнения выполняются непрерывно, называется:

- поточный
- поточковый
- проходной

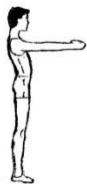
13. К способам обучения общеразвивающим упражнениям относится:

- поточный
- раздельный
- по разделениям

14. По признаку организации группы общеразвивающие упражнения бывают:

- для мышц рук и плечевого пояса
- в сцеплении
- на гимнастической скамейке
- на гибкость

15. Назовите положения рук



16. Назовите положения рук



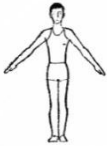
17. Назовите положения рук



18. . Назовите положения рук



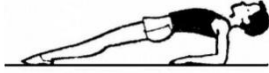
19. Назовите положения рук



20. Назовите положения рук

21. Руками можно выполнять круговые _____

22. Назовите упор



23. Назовите положение с согнутыми руками



24. Назовите положение с согнутыми руками



25. Назовите положение с согнутыми руками



26. Назовите положение с согнутыми руками



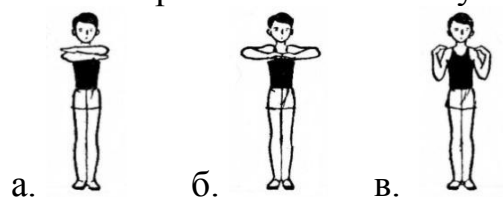
27. Назовите положение с согнутыми руками



28. Назовите положение с согнутыми руками



29. Выберите положение «Руки перед собой»



а

30. Назовите упор



31. Назовите стойку



32. Назовите стойку



33. Назовите стойку



34. Назовите выпад



35. Назовите движение



36. Назовите сед



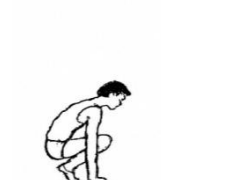
37. Назовите сед



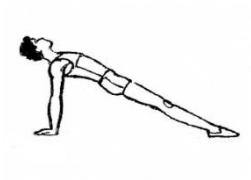
38. Назовите сед



39. Назовите упор



40. Назовите упор



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь
Учебно-методическое объединение по образованию в области физической культуры
Учебно-методическое объединение по педагогическому образованию

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования
Республики Беларусь


16.03.2011



Регистрационный № ТД — А. 322 /тип.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Типовая учебная программа
для высших учебных заведений по специальностям:

- 1-03 02 01 Физическая культура;
1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность
(1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура);
1-01 02 02 Начальное образование. Дополнительная специальность
(1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура)

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического
объединения по педагогическому
образованию

12.01.10

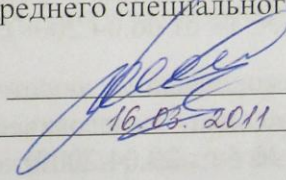

П.Д. Кухарчик



СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления высшего и
среднего специального образования

Ю.И. Миксюк


16.03.2011

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического
объединения по образованию в
области физической культуры


03.12.2010

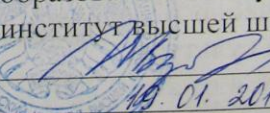
М.Ф. Кобринский



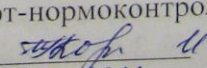
СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной и
воспитательной работе
Государственного учреждения
образования «Республиканский
институт высшей школы»

В.И. Шупляк


19.01.2011

Эксперт-нормоконтролёр


19.01.2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания гимнастики, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях гимнастикой и физической культурой в целом.

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» тесно связана с такими дисциплинами как спортивная метрология, анатомия, биомеханика, легкая атлетика и методика преподавания, спортивные и подвижные игры и методика преподавания. В подготовке студентов эффективными педагогическими методиками и технологиями, способствующими вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта являются: технология проблемно-модульного обучения; технология учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности используются рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной деятельности студентов, учебно-методические комплексы.

Программа составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов по специальностям: 1-03 02 01 «Физическая культура»; 1-01 01 02 «Дошкольное образование. Дополнительная специальность»; 1-01 02 02 «Начальное образование. Дополнительная специальность».

Цель учебной дисциплины: овладеть основами техники гимнастических упражнений и методикой их обучения.

Задачи учебной дисциплины:

- обучить технике выполнения гимнастических упражнений;
- овладеть знаниями, умениями и навыками по использованию гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

Студенты должны знать:

- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;
- методику обучения и совершенствования гимнастическим упражнениям, технику их выполнения; методику планирования и проведения оздоровительных и образовательно-развивающих видов гимнастики;
- основы диагностики физического состояния занимающихся общей гимнастикой, методы контроля и самоконтроля;

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;

-использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

-планировать, организовывать и вести педагогическую, учебную, воспитательную, физкультурно-оздоровительную работу по гимнастике;

-оказывать самостраховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.

Основными формами учебных занятий по дисциплине, как правило, являются лекции, практические и семинарские занятия, консультации, зачеты, экзамены.

В соответствии с типовыми учебными планами на изучение данной дисциплины отводится: для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» всего 420 часов, из них 296 аудиторных часов: 40 часов лекций, 40 часов семинарских занятий и 216 часов практических занятий.

Для специальности 1-01 01 02 «Дошкольное образование. Дополнительная специальность» (1-01 01 02-04 «Дошкольное образование. Физическая культура») всего 206 часов, из них 100 аудиторных часов: 20 часов лекций, 20 часов семинарских занятий и 60 часов практических занятий. Для специальности 1-01 02 02 «Начальное образование. Дополнительная специальность» (1-01 02 02-06 «Начальное образование. Физическая культура») всего 196 часов, из них 100 аудиторных: 10 часов лекций, 90 часов практических занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (ауд. час.)	лекции	практическое	семинарские
1.	РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет	12	8		4
1.1.	Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания	4	2		2
1.2.	Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные	4	2		2
1.3.	Тема 1.3. История гимнастики	2	2		
1.4.	Тема 1.4. Правила судейства соревнований	2	2		
2.	РАЗДЕЛ 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	16	8		8
2.1.	Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	4	2		2
2.2.	Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям	4	2		2
2.3.	Тема 2.3. Гимнастическая терминология	4	2		2
2.4.	Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях	4	2		2
3.	РАЗДЕЛ 3. Строевые упражнения	44	4	38	2
3.1.	Тема 3.1. Структура строевых упражнений	6	2	2	2
3.2.	Тема 3.2. Строевые приемы	4		4	
3.3.	Тема 3.3. Построения, перестроения	12		12	
3.4.	Тема 3.4. Смыкание, размыкание	8		8	
3.5.	Тема 3.5. Передвижения	8		8	
3.6.	Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям	6	2	4	
4.	РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения	70	4	60	6
4.1.	Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	8	2	4	2

4.2.	Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения без предметов	14		14	
4.3.	Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами	18	2	14	2
4.4.	Тема 4.4.Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях	10		10	
4.5.	Тема 4.5.Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств	14		12	2
4.6.	Тема 4.6.Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6		6	
5.	РАЗДЕЛ 5.Акробатические упражнения	38	2	32	4
5.1.	Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям	4	2		2
5.2.	Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки	34		32	2
6.	РАЗДЕЛ 6.Прыжки	14	2	8	4
6.1.	Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам	6		4	2
6.2.	Тема 6.2.Методика обучения опорным прыжкам	8	2	4	2
7.	РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах	22	2	18	2
7.1.	Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам	22	2	18	2
8.	РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения	28	4	18	6
8.1.	Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений	4	2		2
8.2.	Тема 8.2.Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	16	2	12	2
8.3.	Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	8		6	2
9.	РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики	52	6	42	4
9.1.	Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий	4	2		2
9.2.	Тема 9.2.Назначения и средства частей урока	6	4		2
9.3.	Тема 9.3.Проведение урока	42		42	
Всего часов:		296	40	216	40

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная
специальность (1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (ауд.час.)	лекции	практическое	семинарские
1.	РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет	6	4		2
1.1.	Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания	4	2		2
1.2.	Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные	2	2		
2.	РАЗДЕЛ 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	8	4		4
2.1.	Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	2			2
2.2.	Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям	2	2		
2.3.	Тема 2.3. Гимнастическая терминология	2	2		
2.4.	Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях	2			2
3.	РАЗДЕЛ 3. Строевые упражнения	12	2	10	
3.1.	Тема 3.1. Структура строевых упражнений	2	2		
3.2.	Тема 3.2. Строевые приемы	2		2	
3.3.	Тема 3.3. Построения, перестроения	4		4	
3.4.	Тема 3.4. Смыкание, размыкание	2		2	
3.5.	Тема 3.5. Передвижения	2		2	
4.	РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения	16	2	12	2
4.1.	Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	4	2		2
4.2.	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	6		6	
4.3.	Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	

4.4.	Тема 4.4.Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях	2		2	
5.	РАЗДЕЛ 5.Акробатические упражнения	18	2	14	2
5.1.	Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям	4	2		2
5.2.	Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки	14		14	
6.	РАЗДЕЛ 6.Прыжки	4			4
6.1.	Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам	2			2
6.2.	Тема 6.2.Методика обучения опорным прыжкам	2			2
7.	РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах	4	2		2
7.1.	Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам	4	2		2
8.	РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения	10	2	6	2
8.1.	Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений	2			2
8.2.	Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	6	2	4	
8.3.	Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	2		2	
9.	РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики	22	2	18	2
9.1.	Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий	2	2		
9.2.	Тема 9.2.Назначения и средства частей урока	2			2
9.3.	Тема 9.3.Проведение урока	18		18	
Всего часов:		100	20	60	20

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для специальности 1-01 02 02 Начальное образование. Дополнительная
специальность (1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (ауд.час.)	лекции	практиче с- кие
1.	РАЗДЕЛ 1.Введение в предмет	4	4	
1.1.	Тема 1.1.Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания	2	2	
1.2.	Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные	2	2	
2.	РАЗДЕЛ 2.Методика обучения гимнастическим упражнениям	8	4	4
2.1.	Тема 2.1.Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	2	2	
2.2.	Тема 2.2.Этапы обучения гимнастическим упражнениям	2		2
2.3.	Тема 2.3.Гимнастическая терминология	2	2	
2.4.	Тема 2.4.Меры предупреждения травм на занятиях	2		2
3.	РАЗДЕЛ 3.Строевые упражнения	12		12
3.1.	Тема 3.1.Структура строевых упражнений	2		2
3.2.	Тема 3.2.Строевые приемы	2		2
3.3.	Тема 3.3.Построения, перестроения	4		4
3.4.	Тема 3.4.Смыкание, размыкание	2		2
3.5.	Тема 3.5.Передвижения	2		2
4.	РАЗДЕЛ 4.Общеразвивающие упражнения	16		16
4.1.	Тема 4.1.Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	2		2
4.2.	Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4
4.3.	Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами	6		6

4.4.	Тема 4.4.Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях	4		4
5.	РАЗДЕЛ 5.Акробатические упражнения	18		18
5.1.	Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям	4		4
5.2.	Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки	14		14
6.	РАЗДЕЛ 6.Прыжки	4		4
6.1.	Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам	2		2
6.2.	Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам	2		2
7.	РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах	6		6
7.1.	Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам	6		6
8.	РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения	10		10
8.1.	Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений	2		2
8.2.	Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	6		6
8.3.	Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	2		2
9.	РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики	22	2	20
9.1.	Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий	2	2	
9.2.	Тема 9.2.Назначения и средства частей урока	2		2
9.3.	Тема 9.3.Проведение урока	18		18
Всего часов:		100	10	90

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания

Задачи гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики.

Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные

Характеристика основной, гигиенической, атлетической гимнастики. Характеристика спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики. Профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная гимнастика. Их направленность и задачи, применяемые средства и особенности проведения занятий.

Тема 1.3. История гимнастики*

Происхождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. Спортивная гимнастика в СССР. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Тема 1.4. Правила судейства соревнований*

Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям

Характеристика методов обучения. Принципы доступности, систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок); наглядности (показ упражнений, рисунки, графики, кинофильмы, зрительные ориентиры); сознательности и активности.

Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.

Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Этап ознакомления с изучаемым упражнением, создания предварительного представления, этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок.

Тема 2.3. Гимнастическая терминология

Требования к гимнастической терминологии. Правила образования терминов. Правила и формы записи упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины акробатических упражнений. Термины упражнений на снарядах.

Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях

Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. Требования к местам проведения занятий. Врачебный контроль и самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 3.1. Структура строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

Тема 3.2. Строевые приемы

Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.

Тема 3.3. Построения, перестроения

Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг.

Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны в две, три; перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т.д. поворотами в движении; способом дробления и сведения, разведения и слияния; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).

Тема 3.4. Смыкание, размыкание

Размыкание на поднятые руки в стороны, приставными шагами, по строевому уставу, в различных построениях. Смыкание.

Тема 3.5. Передвижения

Шаг на месте и остановка; переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг; изменение ширины шага и скорости передвижения; передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противоходами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям*

Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделением, игровой.

Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.

Методические приемы проведения ОРУ: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Особенности организации проведения ОРУ с предметами. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях

Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств*

Составление и проведение комплексов ОРУ на развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации, на осанку. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.

Тема 4.6 . Упражнения аэробики и ритмической гимнастики*

Упражнения базовой аэробики. Требования к составлению комплексов различной направленности. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

РАЗДЕЛ 5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.

Тема 5.2. Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки

Разучивание и выполнение различных видов группировок (сидя, лежа, в упоре присев), перекатов (назад, вперед, вправо, влево), кувырков (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком), стоек (на лопатках, на голове и руках, на руках), мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя.

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

РАЗДЕЛ 6. ПРЫЖКИ

Тема 6.1. Методика обучения неопорным прыжкам

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.

Прыжок в высоту, в длину, в глубину и различные способы их выполнения. Основные ошибки и методика их исправления.

Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам

Основы техники выполнения опорных прыжков. Особенности обучения. Наскоки на коня с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев, в упор стоя ноги врозь. Прыжок через козла в длину ноги врозь, прыжок через козла в ширину ноги врозь, прыжок через козла в ширину согнув ноги, прыжок ноги врозь через коня в длину. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. Брусья: размахивание в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед, сед ноги врозь. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди, подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней, подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой), соскок из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 90^0 , 180^0 .

Методические особенности обучения. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусьях: висов, упоров, подъемов, статических положений, силовых упражнений, соскоков. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

РАЗДЕЛ 8. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, соскоки различными способами. Методические особенности обучения.

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.

Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием.

Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

Разновидности ходьбы: ходьба с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом, по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом левым и правым боком, с акцентированием шага.

Разновидности, бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе; с изменением направления, по заданию, по сигналу; со сгибанием ног вперед, со сгибанием ног назад, парами, тройками, «змейкой», с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, приставными шагами; бег с метанием и ловлей предметов. Использование разновидностей ходьбы и бега на занятиях физической культурой различной направленности. Методика обучения.

РАЗДЕЛ 9. УРОК ГИМНАСТИКИ

Тема 9.1. Характеристика урока как основной формы занятий

Уроки учебные, тренировочные, контрольные, смешанные. Методика проведения занятий с детьми различного возраста.

Тема 9.2. Назначения и средства частей урока

Структура урока: подготовительная, основная, заключительная части. Их назначение и средства. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока. Общая и моторная плотность.

Тема 9.3. Проведение урока

Составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока с учетом особенностей контингента занимающихся. Составление плана-конспекта и проведение урока.

* Темы не изучаются по специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность (1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура); 1-01 02 02 Начальное образование. Дополнительная специальность (1-01 02 02 –06 Начальное образование. Физическая культура).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
5. Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
6. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
7. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976
8. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
9. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
10. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе. Мн., 1981.
11. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
12. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания М.: ФиС, 1987.
13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.
14. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Мн., 2002г.
15. Филипович Н.И. Гимнастика. М.: ФиС, 1971.

Дополнительная:

16. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.
17. Бутейко К. Выпуски ЗОЖ Советский спорт. 1989. № 268—270.
18. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
19. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Терра-Спорт, 2001.
20. Лявицкая И., Фейгин С. Производственная гимнастика. М., 1963.
21. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
22. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.
23. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
24. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.
25. Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.

26. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.
27. Романенко В., Максимов В. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., 1986.
28. Смолевский В.М., Ивлев Б. Нетрадиционные виды гимнастики. М., 1992.
29. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе БГПУ

Ю.А.Быкадоров

Регистрационный № УД-35-08/2 \р.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности

1-03 02 01 Физическая культура

Факультет народной культуры

Кафедра теории и методики физической культуры, оздоровительно-
профилактической работы

Курс (курсы) 1,2,3,4

Семестр (семестры) 1-7

Лекции 40
(количество часов)

Практические
занятия 168+48 СУРС
(количество часов)

Семинарские
занятия 40
(количество часов)

Всего аудиторных
часов по дисциплине 296
(количество часов)

Всего часов
по дисциплине 420
(количество часов)

Составил(а) А.В.Давидович

Экзамен 7
(семестр)

Зачет 2,4,6
(семестр)

Курсовая работа -
(семестр)

Форма получения
высшего образования
очная (дневная)

2008г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания гимнастики, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях гимнастикой и физической культурой в целом.

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» является одной из основных дисциплин в подготовке специалистов по данной специальности. Программа, составлена в соответствии с утверждённым образовательным стандартом и предусматривает следующие требования к знаниям и умениям:

- в процессе изучения данной дисциплины студенты должны знать основные средства и методы гимнастики, методику обучения гимнастическим упражнениям;

- применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических задач.

Цель учебной дисциплины: овладеть основами техники гимнастических упражнений и методикой их обучения.

Задачи учебной дисциплины:

- обучить технике выполнения гимнастических упражнений;
- овладеть знаниями, умениями и навыками по использованию гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

Студенты должны знать:

- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;

- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;

- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические и семинарские занятия, консультации, зачеты, экзамены.

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 420 часов, из них 296 аудиторных часов, 40 часов лекций, 40 часов семинарских занятий и 216 часов практических занятий. Во втором, четвертом, шестом семестрах учебным планом предусмотрен зачет, в седьмом – экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств систем физического воспитания

Задачи гимнастики. Краткая история развития гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики.

Тема 1.2 История гимнастики

Происхождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. Спортивная гимнастика в СССР. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Тема 1.3 Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные

Характеристика основной, гигиенической, атлетической гимнастики. Характеристика спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики. Профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная гимнастика. Их направленность и задачи, применяемые средства и особенности проведения занятий.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям

Характеристика методов обучения. Принципы доступности, систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок); наглядности (показ упражнений, рисунки, графики, кинофильмы, зрительные ориентиры); сознательности и активности.

Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.

Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Ознакомление с изучаемым упражнением, создание предварительного представления, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок.

Тема 2.3. Гимнастическая терминология

Основные требования гимнастической терминологии. Правила образования терминов. Правила и формы записи упражнений.

Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях

Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. Соблюдение основных правил поведения. Требования к местам проведения занятий. Врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 3.1. Характеристика строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

Тема 3.2. Методика обучения строевым упражнениям

Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды. Этапы в обучении.

Тема 3.3. Строевые приемы

Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «рапорт». Расчет по порядку, на первый-второй.

Тема 3.4. Построение, перестроение

Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три и т.д. Построение в круг.

Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны в две на месте; перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т.д.; поворотами, способом дробления, разведения и слияния, сведения в одну колонну.

Тема 3.5. Смыкание, размыкание

Размыкание, на поднятые руки в стороны, приставными шагами, по строевому уставу, в различных построениях.

Тема 3.6. Передвижения

Шаг на месте и остановка; походный (обычный) и строевой шаг; переход с шага на месте, изменения ширины шага и скорости движения; движения бегом; движения в обход, по диагонали, по точкам зала, противоходами, «змейкой», по кругу.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 4.1.Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений

Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы. Положение лежа.

Основные и промежуточные положения рук. Положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные. Терминология общеразвивающих упражнений. Этапы в обучении. Основные и часто встречающиеся положения рук, ног, туловища и их терминология.

Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой. Методические приемы проведения ОРУ: хлопki руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения без предметов

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Составление комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц, различными способами.

Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами

Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях

Методика выполнения и составления комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.

Тема 4.5.Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств

Составление и проведение комплексов ОРУ на развитие: силы, силовой выносливости, гибкости, скорости движения различными частями тела. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.

РАЗДЕЛ 5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям

Понятие об акробатических элементах, их терминология. Наиболее применяемые акробатические упражнения в школьной практике и методика их обучению. Этапы в обучении. Особенности организации процесса обучения в условиях школьного урока.

Тема 5.2. Группировки, перекаты, стойки, кувырки, мосты

Разучивание и выполнение различных видов группировок, перекатов, кувырков, стоек.

Составление и выполнение акробатической комбинации из изученных элементов.

РАЗДЕЛ 6. ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ, НЕОПОРНЫЕ

Тема 6.1. Методика обучения не опорным прыжкам

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения опорных и неопорных прыжков. Этапы в обучении. Особенности обучения.

Прыжок в высоту, в длину, в глубину и различные способы их выполнения. Основные ошибки и методика их исправления.

Тема 6.1. Методика обучения опорным прыжкам

Наскоки на коня с разбега в упор на коленях, в упор присев, в упор, стоя, ноги врозь. Прыжок, согнув ноги. Прыжок через козла в длину ноги врозь, прыжок через козла в ширину ноги врозь, прыжок через козла в ширину согнув ноги, прыжок через коня в длину. Этапы в обучении. Особенности обучения. Техника осуществления страховки.

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1 Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах

Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, вперед назад, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты различными способами. Стойки, соскоки различными способами. Этапы в обучении. Методические особенности обучения.

Перекладина: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. Брусья: размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом. Методические особенности обучения

Брусья разновысокие: смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Методические особенности обучения. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусьях: висы, упоры, подъемы, статические положения, силовые упражнения, соскоки. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

РАЗДЕЛ 8. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазании, ползании, перелазании, переноске грузов, метании в ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

Тема 8.2 Разновидности ходьбы бега. Методика обучения

Разновидности ходьбы: ходьба шагом с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом: по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом влево и вправо, с акцентированием шага.

Разновидности бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе. С изменением направления: по заданию, по сигналу. С подниманием бедра, парами, тройками, «змейкой» (продольной, поперечной), с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, бег с метанием и ловлей предметов. Использование разновидностей ходьбы и бега в школьных уроках физической культуры различной направленности. Методика обучения.

Тема 8.3. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий в школе

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.

Переползание на четвереньках, получетвереньках, по-пластунски, на боку, с грузом. Перелазание в седе поперек, зацепом, подсаживанием. Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Методические особенности дозирования нагрузок.

Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Этапы в обучении. Использование прикладных упражнений школьных уроках физической культуры различной направленности.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

РАЗДЕЛ 9. УРОК ГИМНАСТИКИ

Тема 9.1. Характеристика урока как основной формы занятий

Классификация уроков. Уроки учебные, тренировочные, контрольные, смешанные. Структура урока. Части урока — подготовительная, основная, заключительная — их содержание.

Тема 9.2.Назначения и средства частей урока

Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока. Общая и моторная плотность проведения урока.

Тема 9.3.Проведение урока

Составление конспекта и проведение подготовительной части урока с учетом особенностей контингента занимающихся. Составление конспекта и проведение урока.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Введение в предмет (16ч.)	6			8			
1.1	Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания(6ч.)	2			4			
1.1.1	Задачи гимнастики. 1.Краткая история развития гимнастики. 2.Основные средства и методические особенности гимнастики.	2					9,10(о) 12(д)	
1.1.2	Гимнастика как учебная дисциплина. 1.Теория гимнастики 2. Средства гимнастики		2				9,10(о) 12(д)	Опрос
1.1.3	Гимнастика как научная дисциплина 1.Методика преподавания. 2.Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике		2				9,10(о) 12(д)	Опрос
1.2.	История гимнастики (2ч.)				2			
1.2.1	Происхождение гимнастики. 1.Гимнастика в античном обществе. 2.Гимнастика в средние века. 3.Гимнастика в СССР 4.Спортивная гимнастика в СССР.				2		9,10(о) 12(д)	Реферат

1.3	Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные (8ч.)	4			4			
1.3.1	Характеристика видов гимнастики 1.Общеразвивающая гимнастика 2.Спортивная гимнастика 3. Прикладная гимнастика	2					9,10(o)	
1.3.2.	Направленность и задачи, применяемые средства и особенности видов гимнастики. 1.Характеристика основной гимнастики гимнастики 2. Характеристика гигиенической 3.Характеристика атлетической гимнастики	2					9,10(o)	
1.3.3.	Направленность и задачи, применяемые средства и особенности видов гимнастики. 1. Характеристика спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики. 2. Профессионально-прикладная,военно-прикладная,спортивно-прикладная,лечебная гимнастика.				2		9,10(o)	Опрос
1.3.4	Средства основной гимнастики 1.Прикладные упражнения 2.Общеразвивающие упражнения				2		8,9,10(o)	Опрос
2.	Методика обучения гимнастическим упражнениям(16ч.)	8	8					
2.1	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим	2	2					

	упражнениям(4ч.)							
2.1.1	Характеристика методов обучения 1.Принцип доступности 2.Принцип систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок) 3.Принцип наглядности 4.Принцип сознательности и активности	2					7,10,11(о)	
2.1.2	Приемы и методы 1.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.		2				7,10,11(о)	Опрос
2.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям (4ч.)	2	2					
2.2.1	Характеристика этапов обучения 1.Создание представления 2.Разучивания 3.Совершенствования и закрепления	2					7,10,11(о)	
2.2.2	Исправление ошибок 1.Ошибки и причины их возникновения 2.Методы и способы исправления ошибок		2				7,10,11(о)	Опрос
2.3.	Гимнастическая терминология (4ч.)	2	2					
2.3.1	Основные требования гимнастической терминологии 1. Правила образования терминов 2. Правила и формы записи упражнений.	2					3(о)	
2.3.2	Формы записи упражнений		2				3(о)	

	1.Обобщенная 2.Конкретная 3.Графическая 4.Сокращенная							
2.4	Меры предупреждения травм на занятиях(4ч.)	2	2					
2.4.1	Причины травматизма 1. Соблюдение основных правил поведения 2.Требования к местам проведения занятий 3.Врачебный контроль	2					4,7,10,1(o)	
2.4.2	Страховка и помощь как меры предотвращения травм 1.Соблюдение основных правил поведения 2.Помощь 3.Страховка 4.Самостраховка		2				4,7,10,1(o)	Письменное задание
3.	Строевые упражнения (42ч.)	4	32		6			
3.1	Характеристика строевых упражнений(6ч.)	2	2		2			
3.1.1	Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях. 1.Виды упражнений 2.Требования к проведению строевых упражнений	2					7,9,10,11,12,(o)	
3.1.2	Структура строя 1.Колонна 2.Шеренга		2			Плакат	7,9,10,11,12,(o)	Письменное задание
3.1.3	Группы строевых упражнений 1.Использование строевых упражнений 2.Назначение строевых упражнений				2		7,9,10,11,12,(o)	Опрос

3.2	Методика обучения строевым упражнениям 6(ч.)	2			4			
3.2.1	Методические особенности разучивания строевых упражнений 1. Этапы обучения 2. Методические рекомендации	2					7,9,10,11, 12,(o)	
3.2.2.	Команды 1. Предварительная часть команды 2. Исполнительная часть команды				2		7,9,10,11, 12,(o)	Письменное задание
3.2.3	Распоряжения 1. Проговаривание 2. Методические указания				2		7,9,10,11, 12,(o)	Письменное задание
3.3	Строевые приемы 4(ч.)		4				10,11, (o)	
3.3.1	Практическое выполнение 1. Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». 2. Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «рапорт».		2				12(o)	
3.3.2.	Практическое выполнение 1. Повороты на 45° 2. Расчет по порядку, на первый-второй		2				12(o)	
3.4	Построение, перестроение 12(ч.)		12					
3.4.1	Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. 2. Построение в колонну, в две, три и т.д.		2			Плакат	12(o)	
3.4.2	Построение перестроение 1. Построение в круг. 2. Перестроение из одной шеренги в две.		2			Плакат	12(o)	

3.4.3	Перестроение в движении 1.Перестроение из колонны в две 2. Перестроение на месте из шеренги уступами		2			Плакат	12(о)	
3.4.4	Перестроение в движении 1.Перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д.; поворотами 2.Перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д способом дробления, сведения в одну колонну		2			Плакат	12(о)	
3.4.5	Перестроение в движении 1.Перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д.; способом разведения и слияния 2. Перестроение из одной шеренги в три		2			Плакат	12(о)	
3.4.6	Выполнение на отделении 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. 2.Построение в колонну, в две, три и т.д. 3.Перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д.; поворотами 4.Перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д способом дробления, сведения в одну колонну		2			Плакат	12(о)	Практическое выполнение
3.5	Смыкание, размыкание 8(ч.)		8					
3.5.1	Способы размыкания 1 Размыкание, на поднятые руки в стороны, в различных построениях. 2.Методика обучения		2			Плакат	12(о)	

3.5.2	Способы размыкания 1.Приставными шагами 2.Методика обучения		2					
3.5.3	Способы размыкания 1.Размыкание по строевому уставу 2.Методика обучения		2					
3.5.4	Способы размыкания 1.Выполнение способов размыкания на отделении 2.Терминалогия		2					Практиче ское выполнен ие
3.6	Передвижения 6(ч.)		6					
3.6.1	Виды передвижений 1. Шаг на месте и остановка 2. Переход с шага на месте в движение.		2			Плакат	12(о)	Практиче ское выполнен ие
3.6.2	Виды передвижений 1..Походный (обычный) и строевой шаг 2.Изменения ширины шага и скорости движе- ния; движения бегом		2				12(о)	Практиче ское выполнен ие
3.6.3	Виды передвижений 1.Движения в обход 2. Движения по диагонали, по точкам зала, 3 Движения противходами, «змейкой», по кругу.		2				12(о)	Практиче ское выполнен ие
4	Общеразвивающие упражнения 68(ч.)	6	44		18			
4.1	Методика обучения и проведения	4	2		2			

	общеразвивающих упражнений 8(ч.).							
4.1.1	Основные движения рук, ног, туловища 1.Основные и промежуточные положения рук. 2.Положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.	2				Плакаты	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	
4.1.2	Методика обучения общеразвивающих упражнений 1.Изучение основных положений рук, ног, туловища. 2.Терминология и запись упражнений.	2				Плакаты	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	
4.1.3	Способы проведения ОРУ 1.Раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой 2.Методические приемы проведения ОРУ		2				9,10,11,12 (о) 13,14(д)	
4.1.4	Положения туловища, рук, ног 1. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы 2.Основные и часто встречающиеся положения рук, ног, туловища и их терминология.				2	Плакаты	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменное задание
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов 14(ч.)		8		6			
4.2.1	Терминология и запись упражнений 1.Изучение основных положений рук 2.Проговаривание и запись упражнений		2			Плакаты	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практическое выполнение
4.2.2	Терминология и запись упражнений 1.Изучение основных положений рук 2.Проговаривание и запись упражнений		2				9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практическое выполнение

4.2.3	Терминология и запись упражнений 1.Изучение основных положений рук, ног 2.Проговаривание и запись упражнений		2				9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.2.4	Терминология и запись упражнений 1.Изучение основных положений рук, ног, туловища 2.Проговаривание и запись упражнений		2				9,10,11,12 (о) 13,14(д)	
4.2.2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений 1.Комплексы упражнений на развитие мышц шеи и рук 2. Комплексы упражнений для занимающихся начальных классов				2		9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменн ое задание
4.2.3	Составление комплексов общеразвивающих упражнений 1.Комплексы упражнений на развитие мышц спины и живота 2.Комплексы упражнений для занимающихся средней школы				2		9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменн ое задание
4.2.4	Составление комплексов общеразвивающих упражнений 1.Комплексы упражнений на развитие мышцног. 2.Комплексы упражнений для занимающихся старшей школы				2		9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменн ое задание
4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами 18(ч.)	2	12		4			
4.3.1	Методика обучения общеразвивающим	2					9,10,11,12	

	упражнениям с предметами 1.Этапы обучения 2.Методические указания						(о) 13,14(д)	
4.3.2	ОРУ с предметами 1.Упражнения с гимнастической палкой 2.Методика обучения		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.3.3	ОРУ с предметами 1.Упражнения со скакалкой 2.Методика обучения		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.3.4	ОРУ с предметами 1.Упражнения со скамейкой, возле скамейки		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.3.5	ОРУ с предметами 1.Упражнения с мячом 2.Методика обучения		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.3.6	ОРУ с предметами 1.Упражнения на гимнастической стенке 2.Методика обучения		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.3.7	ОРУ с предметами 1.Упражнения с гантелями 2.Методика обучения		2			Плакат	9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Практиче ское выполнен ие

4.3.8	Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей 1. Упражнения с гимнастической палкой 2. Упражнения с мячом 3. Упражнения со скакалкой 4. Упражнения со скамейкой, возле скамейки				2		9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменное задание
4.3.9	Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей 1. Упражнения со скакалкой 2. Упражнения со скамейкой, возле скамейки				2		9,10,11,12 (о) 13,14(д)	Письменное задание
4.4	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях 14(ч.)		10		4			
4.4.1	Методика обучения и методические указания 1. Организация занятий 2. Выполнение по заданию		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практическое выполнение
4.4.2	Методика обучения и методические указания 1.ОРУ в стойке на коленях, 2. Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практическое выполнение
4.4.3	Методика обучения и методические указания 1.ОРУ в положении лежа, сидя. 2. Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практическое выполнение
4.4.5	Методика обучения и методические указания 1.ОРУ в шеренгах, колоннах 2. Методические указания.		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13,	Практическое выполнение

							14(д)	ие
4.4.6	Методика обучения и методические указания 1.ОРУ в кругу и в других построениях 2. Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.4.7	Составление комплексов 1.Составление комплексов в различных исходных положениях 2.Составление комплексов в различных построениях. построениях.				2		9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Письменн ое задание
4.4.8	Составление комплексов 1.Составление комплексов для занимающихся средней школы 2.Составление комплексов для занимающихся начальной школы.				2		9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Письменн ое задание
4.5	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств 14(ч.)		12		2			
4.5.1	Применение ОРУ на развитие физических качеств 1.Методические указания 2.Организация занятий		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	
4.5.2	Применение ОРУ на развитие физических качеств 1.ОРУ на развитие силы 2.Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.5.3	Применение ОРУ на развитие физических качеств		2				9,10,11,12 (о)	Практиче ское

	1.ОРУ на развитие гибкости 2.Методические указания						7.8.9.11.13, 14(д)	выполнен ие
4.5.4	Применение ОРУ на развитие физических качеств 1.ОРУ на развитие скорости движения 2.Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.5.5	Применение ОРУ на развитие физических качеств 1.ОРУ на развитие выносливости 2.Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.5.6	Применение ОРУ на развитие физических качеств 1.ОРУ на развитие ловкости и расслабление 2.Методические указания		2				9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Практиче ское выполнен ие
4.5.7	Составление комплексов ОРУ на развитие: 1. Силы 2. Силовой выносливости 3. Гибкости 4.Скорости движения различными частями тела				2		9,10,11,12 (о) 7.8.9.11.13, 14(д)	Письменн ое задание
5	Акробатические упражнения 38(ч.)	2	36					
5.1	Методика обучения акробатическим упражнениям 4(ч.)	2	2					
5.1.2	Акробатические упражнения применяемые в школьной практике и методика их обучению 1. Этапы в обучении. 2. Особенности организации процесса обучения в условиях школьного урока.	2					9,10,11,12 (о) 1,2,7, 8(д)	
5.1.3	Понятие об акробатических элементах 1.Терминология		2				9,10,11,12 (о)	

	2.Методические указания 3.Помощь при выполнении						1,2,7, 8(д)	
5.2	Группировки, перекаты, стойки, кувырки, мосты 34(ч.)		34					
5.2.1	Изучение элементов 1.Кувырок вперед 2.Методика обучения		2			Плакат	1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Практиче ское выполнен ие
5.2.2	Изучение элементов 1.Кувырок вперед 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.3	Изучение элементов 1.Длинный кувырок 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.4	Изучение элементов 1.Кувырок назад 2.Методика обучения		2					
5.2.5	Изучение элементов 1.Кувырок в «окно» 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.6	Изучение элементов 1.Стойка на лопатках 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.7	Изучение элементов 1.Стойка на голове и руках 2.Методика обучения 3.Помощь при выполнении		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.8	Изучение элементов 1.Стойка на голове и предплечьях		2				1,3,9,10,11, 12(о)	

	2.Методика обучения 3.Помощь при выполнении						2(д)	
5.2.9	Изучение элементов 1.Стойка на руках 2.Методика обучения 3.Помощь при выполнении		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.10	Изучение элементов 1.Перекаты 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.11	Изучение элементов 1.Мост из положения лежа на голове и руках 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.12	Изучение элемента 1.Мост с помощью и самостоятельно 2.Методика обучения 3.Помощь при выполнении		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.13	Изучение элемента 1.Кувырок в вдвоем 2.Методика обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.14	Изучение элемента 1.Разучивание комбинации из 3 элементов		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.15	Изучение элемента 1.Разучивание комбинации из 6 элементов		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
5.2.16	Изучение элемента 1.Разучивание зачетной комбинации 2.Особенности организации процесса обучения		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Практиче ское выполнен ие

5.2.17	Изучение элемента 1.Разучивание зачетной комбинации 2.Методические указания		2				1,3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Практиче ское выполнен ие
6	Прыжки опорные,неопорные 14(ч.)	2	8		4			
6.1	Методика обучения неопорным прыжкам6(ч.)		4		2			
6.1.1	Характеристика и классификация прыжков. 1.Основы техники выполнения опорных и неопорных прыжков. 2.Этапы в обучении 3.Особенности обучения.		2				3,9,10,11, 12(о) 2(д)	
6.1.2	Разновидности прыжков и различные способы их выполнения 1.Прыжок в длину с места 2.Прыжок в длину с разбега 3.Прыжок в глубину 4.Прыжок в высоту с места. 5.Прыжок в высоту с разбега		2			Плакат	3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Практиче ское выполнен ие
6.1.3	Особенности выполнения неопорных прыжков 1.Организация занятий 2.Техника безопасности				2		3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Опрос
6.2	Методика обучения опорным прыжкам 8(ч.)	2	4		2			
6.2.1	Основы техники выполнения опорных и опорных прыжков 1. Этапы в обучении 2.Особенности обучения.	2					9,10,11, 12(о) 2(д)	

6.2.2	Разновидности опорных прыжков 1.Прыжок, согнув ноги. 2. Прыжок через козла в длину ноги врозь,		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
6.2.3	Разновидности опорных прыжков 1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь, 2.Прыжок через козла в ширину согнув ноги, 3.Прыжок через коня в длину.		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
6.2.4	Особенности выполнения опорных прыжков 1.Организация занятий 2.Техника безопасности и страховка				2		3,9,10,11, 12(о) 2(д)	Опрос
7	Упражнения на гимнастических снарядах 22(ч.)	2	14		6			
7.1	Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах 22(ч.)	2	14		6			
7.1.1	Виды группы упражнений на гимнастических снарядах 1.Упражнения на брусьях 2.Упражнения на перекладине 3.Упражнения на брусьях разновысоких 4.Упражнения на гимнастическом бревне 5.Этапы в обучении. 6.Методические особенности обучения. 7.Методический разбор техники выполнения упражнений	2				Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	

7.1.2	Упражнения на гимнастических снарядах 1.Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, вперед назад, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты различными способами. Стойки, соскоки различными способами. 2.Методика обучения		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.3	Упражнения на гимнастических снарядах 1. Перекладина: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. 2.Методика обучения		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.4	Упражнения на гимнастических снарядах 1.Брусья: размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом. 2.Методика обучения		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.5	Упражнения на гимнастических снарядах 1.Брусья разновысокие: смешанные висы лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки 2.Методика обучения		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.6	Упражнения на гимнастических снарядах 1.Разучивание комбинации на гимнастическом бревне 2. Методические особенности обучения		2				9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
7.1.7	Упражнения на гимнастических снарядах 1.Разучивание комбинации на перекладине 2. Методические особенности обучения		2					
7.1.8	Упражнения на гимнастических снарядах		2				9,10,11,	Практиче

	1.Разучивание комбинации на брусьях 2. Методические особенности обучения						12(о) 2(д)	ское выполнен ие
7.1.9	Особенности обучения упражнениям на снарядах 1. Приемы страховка 2. Приемы помощи 3.Приемы самостраховки.				2		9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.10	Особенности обучения упражнениям на снарядах 1.Специальные приспособления, подготовка оборудования. 2.Методические особенности обучения				2		9,10,11, 12(о) 2(д)	
7.1.11	Особенности обучения упражнениям на снарядах 1.Подготовка оборудования 2.Последовательность обучения				2		9,10,11, 12(о) 2(д)	
8	Прикладные упражнения 28(ч.)	4	18		6			
8.1	Основные группы прикладных упражнений 4(ч.)	2	2					
8.1.1	Характеристика и классификация прикладных упражнений. 1.Упражнения в равновесии 2. Упражнения лазания, 3 Упражнения ползания, 4. Упражнения перелазания, 5. Упражнения переноске грузов, 6. Упражнения в метании и ловле мяча.	2				Плакат	9,10,11, 12(о) 2(д)	
8.1.2	Место прикладных упражнений в уроке гимна		2				9,10,11,	Опрос

	астики 1. Организация занятий 2. Особенности проведения занятий						12(о) 2(д)	
8.2	Разновидности ходьбы бега. Методика обучения 8(ч.).		6		2			
8.2.1	Разновидности передвижений 1. Использование разновидностей ходьбы и бега в школьных уроках физической культуры различной направленности 2. Методика обучения.		2			Плакаты	9,10,11, 12(о) 2(д)	
8.2.2	Разновидности передвижений 1. Разновидности ходьбы: ходьба шагом с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом: по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом влево и вправо, с акцентированием шага. 2. Методика обучения.		2				9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
8.2.3	Разновидности передвижений 1. Разновидности, бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе. С изменением направления: по заданию, по сигналу. С подниманием бедра, парами, тройками, «змейкой» (продольной, поперечной), с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, бег с метанием и ловлей предметов 2. Методика обучения.		2				9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
8.2.4	Использование разновидностей ходьбы и бега на уроках гимнастики				2		9,10,11, 12(о)	Опрос

	1. Организация занятий 2. Методические особенности обучения							
8.3	Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий в школе 16 (ч.)	2	10		4			
8.3.1	Методика обучения прикладным упражнениям 1. Этапы в обучении. 2. Использование прикладных упражнений школьных уроках физической культуры различной направленности.	2					9,10,11, 12(о) 2(д)	
8.3.2	Виды прикладных упражнений. 2. Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам 3. Переползание на четвереньках, полчетвереньках, по-пластунски, на боку, с грузом.		2			Плакат	9,10,11, 12(о) 2(д)	Практическое выполнение
8.3.3	Виды прикладных упражнений 1. Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. 2. Методика обучения		2					
8.3.4	Виды прикладных упражнений 1. Метание и ловля мячей различных размеров и веса. 2. Методика обучения		2					

8.3.5	Виды прикладных упражнений 5.Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные 2.Методика обучения		2					
8.3.6	Виды прикладных упражнений 1 Перелазание в седе поперек, зацепом, подсаживанием 2.Методика обучения		2					
8.3.7	Организация занятий 1 Проведение игр и эстафет с занимающимися начальной школы 2.Методические особенности проведения занятий				2		9,10,11, 12(о) 2(д)	Письменное задание
8.3.8	Организация занятий 1 Проведение игр и эстафет с занимающимися средней школы, 2.Методические особенности проведения занятий				2		9,10,11, 12(о) 2(д)	Письменное задание
9	Урок гимнастики 52(ч.)	6	46					
9.1	Характеристика урока как основной формы занятий 4(ч.)	2	2					
9.1.1	Классификация уроков 1. Уроки учебные 2.Тренировочные 3.Контрольные 4.Смешанные 3.Методические особенности проведения.	2					9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	
9.1.2	Структура урока. Части урока		2				9,10,11,	Письменн

	1. Подготовительная часть 2. Основная часть 3. Заключительная часть 4. Содержание частей урока						12(о) 7.8.2(д)	ое задание
9.2	Назначения и средства частей урока 6(ч.)	4	2					
9.2.1	Организация занятий. 1. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения 2. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока	2					9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	
9.2.3	Организация занятий. 1. Требования к месту проведения занятий 2. Врачебный контроль	2					9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	
9.2.2	Задачи решаемые на уроке гимнастики 1. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока 2. Общая и моторная плотность проведения урока.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Опрос
9.3	Проведение урока 42(ч.)		42					
9.3.1	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.2	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней		2				9,10,11, 12(о)	Практическое

	школы 2.Составление конспекта.						7.8.2(д)	выполнен ие Письменн ое задание
9.3.3	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы 2.Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.4	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с задачей развития физических качеств по средствам игры. 2.Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.5	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы по средствам эстафет включающих прикладные упражнения. 2.Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.6	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы по средствам прикладных упражнений		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен

	(переноска грузов, переползания). 2. Составление конспекта.							ие Письменн ое задание
9.3.7	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с обучением акробатике. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.8	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы с обучением акробатическим элементам. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.9	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы с обучением акробатической комбинации. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.10	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с задачей развития силы рук 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие

								Письменное задание
9.3.11	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы с задачей развития гибкости 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.12	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы с задачей развития силовой выносливости всего тела. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.13	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с с задачей обучения переползанию. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.13	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы с задачей обучения лазанию по гимнастической стенке. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание

								ое задание
9.3.14	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы с задачей обучения лазанию по канату. 2. Составление конспекта..		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.15	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с задачей обучения подбрасыванию и ловле мяча. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.16	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы с задачей обучения упражнениям на гимнастической скамейке. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание
9.3.17	Организация и проведение урока Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы с задачей обучения переноске грузов. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение Письменное задание

								задание
9.3.18	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися начальной школы с задачей обучения строевым упражнениям. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.19	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися средней школы с задачей обучения упражнениям с набивными мячами разного веса. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание
9.3.20	Организация и проведение урока 1. Проведение урока с занимающимися старшей школы с задачей обучения упражнениям со скамейкой и в парах. 2. Составление конспекта.		2				9,10,11, 12(о) 7.8.2(д)	Практиче ское выполнен ие Письменн ое задание

РЕКОМЕНУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
5. Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
6. Гимнастика и методика преподавания. М. ФиС, 1987.
7. Куликов А.И. Гимнастика Минск 2006.
8. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М. ФиС, 1986.
9. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
10. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
11. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. «Беларуская навука», 1998.
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Мн. 2002г.
13. Филипович Н.И. Гимнастика, М. ФиС, 1971.

Дополнительная:

1. Бутейко К. Выпуски ЗОЖ Советский спорт. 1989. № 268—270.
2. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
3. Лявицкая И., Фейгин С. Производственная гимнастика. М., 1963.
4. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
5. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.
6. Общеразвивающие и социальные упражнения. М., 1973.
7. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
8. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.
9. Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.
10. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.
11. Романенко В., Максимов В. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., 1986.
12. Смолевский В., Ивлев Б. Нетрадиционные виды гимнастики. М., 1992
13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения предметами для младших школьников. Мн. 2003г.

Министерство образования Республики Беларусь
Учебно-методическое объединение по образованию
в области физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования
Республики Беларусь

А.И. Жук

Регистрационный №ТД- № 025 /тип.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Типовая учебная программа

для высших учебных заведений по специальностям:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)»;
- 1-88 01 03 « Физическая реабилитация и эрготерапия
(по направлениям)»;
- 1-88 02 01 « Спортивно-педагогическая деятельность
(по направлениям)»;
- 1-89 02 01 « Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
Г.П. Косяченко

09.11.2010

Председатель Учебно-методического
объединения по образованию в области
физической культуры

М.Е. Кобринский

05.11.2010

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления высшего
среднего специального образования
Министерства образования
Республики Беларусь

Ю.И. Миксюк

29.12.2010

Проректор по учебной и
воспитательной работе
Государственного учреждения
образования «Республиканский
институт высшей школы»

В.И. Шупляк

25.11.2010

Эксперт-нормоконтролер

С.В. Цедрик
25.11.2010

Минск 2010

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В.Поливкин, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

О.В.Карась, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Т.А.Микулич, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

В.М.Миронов, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, профессор

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №14 от 07.06.2010);

Л.К.Дворецкий, заведующий лабораторией средств повышения работоспособности и реабилитации государственного учреждения «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:

Кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 13 от 17.06.2010);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 06 от 28.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88-01 «Физическая культура» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 7 от 30.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88-02 «Спорт» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 01 от 25.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 89-02 «Туризм» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 01 от 30.09.2010)

Ответственный за редакцию:

Ответственный за выпуск:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Ее отличительными особенностями, по сравнению с предыдущим типом учебной программы, являются: обновленное содержание, акцентуация на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий.

Типовая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательными стандартами высшего образования по специальностям:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Для изучения курса «Гимнастика и методика преподавания» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Педагогика».

Цель и задачи дисциплины «Гимнастика и методика преподавания»

Основной целью преподавания дисциплины является целенаправленное формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

- обучить технике выполнения гимнастических упражнений;
- сформировать знания, умения и навыки обучения и проведения гимнастических упражнений на занятиях физической культурой;
- научить студентов применять на практике основные технологии обучения: проблемное обучение (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы); коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения, а также игровые технологии (ролевые и имитационные игры).

В результате изучения дисциплины выпускник должен знать:

- технику выполнения и дидактические возможности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;

– принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

уметь:

- разрабатывать планирующую документацию, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;
- демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

Структура содержания учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания»

Изучение дисциплины рассчитано на 346 учебных часов, из них 234 часа аудиторных. Примерное распределение по видам занятий включает 10 часов лекционных, 8 часов семинарских, 216 часов практических занятий.

Весь объём учебного материала рассчитан на двухлетний период обучения, и состоит из VI разделов, каждый из которых включает несколько тем. Распределение объема учебного материала основано на дидактических принципах обучения.

На первом году обучения изучаются разделы:

I - Гимнастика в системе физического воспитания,

II - Виды и средства гимнастики,

III - Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям, а также две темы из VI раздела – Формирование профессионально-педагогических умений и навыков.

Данные разделы позволяют студентам получить знания по истории гимнастики и содержанию дисциплины, освоить технику выполнения гимнастических упражнений, получить умения и навыки проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На втором году обучения повторяются отдельные темы разделов: I, II, III и изучаются разделы:

IV - Организация и методика занятий гимнастикой,

V - Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений,

VI - Формирование профессионально-педагогических умений и навыков.

Данный объем материала позволяет студентам получить знания по методике обучения гимнастическим упражнениям, по организации и проведению занятий гимнастикой, по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий; освоить и совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений; получить умения и навыки проведения урока гимнастики.

Методы (технологии) обучения Основными методами обучения являются: специфический (метод строго регламентированного упражнения,

игровой метод и соревновательный), общепедагогический (словесный метод и метод наглядного воздействия). В процессе обучения применяются компьютерные программы: компьютерные презентации (выступления гимнастов на Олимпийских играх и чемпионатах Мира), плакаты, слайды для просмотра и мультимедийные презентации по технике гимнастических упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
1	2	3	4	5
Раздел I. Гимнастика в системе физического воспитания	10	4	6	
Тема 1.1. История, тенденции, средства и виды гимнастики	2	2		
Тема 1.2. Терминология гимнастических упражнений	6	2	4	
Тема 1.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	2		2	
Раздел II. Виды и средства гимнастики	23		20	3
Тема 2.1. Виды гимнастики	5		4	1
Тема 2.2. Строевые упражнения	2		2	
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения	10		8	2
Тема 2.4. Прикладные упражнения	6		6	
Раздел III. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям	153	2	150	1
Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	6	2	4	
Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений	3		2	1
Тема 3.3. Упражнения в висах	16		16	
Тема 3.4. Упражнения в упорах	16		16	
Тема 3.5. Упражнения на бревне	16		16	
Тема 3.6. Упражнения на брусьях разной высоты	16		16	
Тема 3.7. Опорные прыжки	16		16	
Тема 3.8. Вольные упражнения	12		12	
Тема 3.9. Акробатические упражнения	16		16	
Тема 3.10. Прыжки на батуте	12		12	

Тема 3.11. Хореографические и танцевальные упражнения	4		4	
Тема 3.12. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6		6	
Тема 3.13. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой	4		4	
Тема 3.14. Упражнения общей и специальной физической подготовки	10		10	
Раздел IV. Организация и методика занятий гимнастикой	14	2	8	4
Тема 4.1. Урок гимнастики	6	2	2	2
Тема 4.2. Методика проведения частей урока	2		2	
Тема 4.3. Круговая тренировка	3		2	1
Тема 4.4. Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся	3		2	1
Раздел V. Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений	6	2	4	
Тема 5.1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике	2		2	
Тема 5.2. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников	4	2	2	
Раздел VI. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)	28		28	
Тема 6.1. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений	8		8	
Тема 6.2. Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям	8		8	
Тема 6.3. Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах	4		4	
Тема 6.4. Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям	4		4	
Тема 6.5. Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам	4		4	
Итого	234	10	216	8

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
1	2	3	4	5
Раздел I. Гимнастика в системе физического воспитания	7	4	3	
Тема 1.1. История, тенденции, средства и виды гимнастики	2	2		
Тема 1.2. Терминология гимнастических упражнений	4	2	4	
Тема 1.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	1		1	
Раздел II. Виды и средства гимнастики	17		14	3
Тема 2.1. Виды гимнастики	5		4	1
Тема 2.2. Строевые упражнения	2		2	
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения	6		4	2
Тема 2.4. Прикладные упражнения	4		4	
Раздел III. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям	74		73	1
Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений	3		2	1
Тема 3.3. Упражнения в висах	8		8	
Тема 3.4. Упражнения в упорах	8		8	
Тема 3.5. Упражнения на бревне	8		8	
Тема 3.6. Упражнения на брусьях разной высоты	8		8	
Тема 3.7. Опорные прыжки	8		8	
Тема 3.8. Вольные упражнения	6		6	
Тема 3.9. Акробатические упражнения	8		8	
Тема 3.10. Прыжки на батуте	7		7	
Тема 3.11. Хореографические и танцевальные упражнения	2		2	
Тема 3.13. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой	2		2	
Тема 3.14. Упражнения общей и специальной физической подготовки	6		6	
Раздел VI. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)	10		10	

Тема 6.1. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений	8		8	
Тема 6.2. Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям	2		2	
Итого	108	4	100	4

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1. ИСТОРИЯ, ТЕНДЕНЦИИ, СРЕДСТВА И ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Краткая история развития гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. Методические особенности гимнастики. Средства гимнастики. Виды гимнастики.

Тема 1.2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение терминологии в гимнастике. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Характеристика основных и дополнительных терминов. Правила условных сокращений. Формы и правила записи общеразвивающих упражнений.

Тема 1.3. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Основные причины травматизма. Характеристика травм и их профилактика. Требования к местам проведения занятий, оборудованию и инвентарю. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Организационно-воспитательные меры предупреждения травматизма.

Раздел II. ВИДЫ И СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Тема 2.1. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Характеристика, содержание и тенденции развития спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика).

Характеристика и содержание прикладных видов гимнастики. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков с помощью средств гимнастики. Развивающая, реабилитационная и профилактическая направленность средств спортивно-прикладной гимнастики. Упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе в различных видах спорта.

Характеристика и содержание основной гимнастики.

Тема 2.2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика и классификация строевых упражнений. Основные термины строевых упражнений.

Строевые приемы. Размыкания и смыкания. Построения и перестроения. Передвижения. Методические рекомендации к обучению строевым упражнениям.

Тема 2.3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений (по анатомическому признаку, по направленности воздействия). Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях. Частные педагогические задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений: формирование правильной осанки; развитие физических качеств и функциональных возможностей; овладение мышечным расслаблением; освоение рационального согласования движения с дыханием. Способы создания представления об общеразвивающих упражнениях: по показу, по рассказу, по показу и рассказу. Способы выполнения общеразвивающих упражнений: по распоряжению, по распоряжению и показу.

Тема 2.4. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика прикладных упражнений. Упражнения в лазаньи, перелезании, переноске грузов. Лазанье в смешанных висах, упорах; лазанье по гимнастической стенке (скамейке); лазанье по вертикальному канату (в два и в три приёма). Обучение упражнениям в лазаньи, перелезании, переноске грузов. Простые (неопорные) прыжки.

Раздел III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 3.2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Статические и силовые упражнения, их классификация. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений. Виды равновесий. Сохранение устойчивости тела при выполнении статических и динамических упражнений. Оси и плоскости вращения тела гимнаста. Действие сил обеспечивающих движения. Законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений: закон сохранения и превращения механической энергии; закон сохранения количества движения; закон сохранения момента количества движения.

Тема 3.3. УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ

Упражнения на перекладине.

Разновидности хватов: сверху, снизу, обратный (итальянский), смешанный. Простые висы: вис; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади. Смешанные висы: вис стоя; вис стоя согнувшись; вис стоя прогнувшись; вис стоя сзади; вис лежа; вис лежа сзади. Переходы из одного виса в другой. Простейшие и переходы из виса в упор и из упора в вис. Подтягивание в вися.

Подъёмы: силой; переворотом (махом одной и толчком другой, силой); разгибом. Размахивания в вися изгибами и подтягиванием. Оборот вперёд из упора ноги врозь левой (правой) и оборот назад из упора. Из упора мах дугой в вис.

Соскоки: из упора ноги врозь левой (правой) перемахом правой (левой) - соскок с поворотом налево (направо); дугой из упора; из упора махом назад; из размахивания в висе соскоки махом вперед и назад.

Упражнения на кольцах.

Простые висы: вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вис на согнутых руках. Смешанные висы: вис стоя, вис стоя согнувшись, вис стоя прогнувшись, вис стоя сзади, вис лежа, вис лежа сзади. Соединение простых и смешанных висов в комбинации.

Размахивания в висе. Подъем силой из виса стоя глубоким хватом.

Тема 3.4. УПРАЖНЕНИЯ В УПОРАХ

Упражнения на брусках.

Простые упоры: упор; упор на предплечьях; упор на руках. Смешанные упоры: упор сидя ноги врозь; упор лежа ноги врозь; упор лежа сзади ноги врозь. Ходьба на руках в упоре. Передвижения в упоре толчком рук. Сгибание и разгибание рук в упоре. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях. Стойка на плечах из упора сидя ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись из упора сидя ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись из стойки на плечах.

Подъемы: махом вперед и разгибом (из упора на руках).

Соскоки: махом вперед; махом назад; махом вперед с разноименным поворотом кругом.

Упражнения на коне-махи.

Упоры: упор; упор ноги врозь правой (левой); упор сзади.

Перемахи: одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади.

Тема 3.5. УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Передвижения: ходьба; ходьба с носка и на носках; спиной вперед; приставным, скрестным, скользящим и переменным шагом. Ходьба с высоким подниманием согнутых и прямых ног; с полуприседанием, наклонами, выпадами. Сочетание ходьбы с танцевальными шагами и движениями рук в разных плоскостях и направлениях.

Повороты: на двух; в полуприседе и приседе; в смешанных упорах.

Равновесия: переднее, заднее, боковое, вертикальное (с удержанием ноги вперед, назад и в сторону).

Прыжки: на месте и с продвижением в различных плоскостях; на одной и двух ногах с приземлением на одну и обе ноги.

Наскоки: в упор; в упор стоя на колене; в сед на бедре; с перемахом ногой в упор ноги врозь.

Соскоки: из упора стоя на колене махом одной и толчком другой - соскок прогнувшись; из упора сидя (сидя сзади) на бедре - соскок прогнувшись; с разбега махом одной и толчком другой - соскок прогнувшись; соскок переворотом в сторону с конца бревна.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.6. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Разновидности хватов: сверху, снизу, обратный (итальянский), смешанный.

Висы: вис; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади вис на согнутых руках; вис углом. Смешанные висы: вис стоя; вис стоя согнувшись; вис стоя сзади; вис присев; вис лежа; вис лежа сзади.

Упоры: упор; упор ноги врозь правой (левой); упор сзади; упор присев; упор стоя в равновесии на нижней жерди. Отмахи в упоре различным хватом: сверху, снизу, смешанным.

Переходы из одного виса в другой. Переходы из одного упора в другой. Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис.

Размахивания изгибами в висе.

Подъемы и опускания: подъем переворотом в упор на нижней жерди; из виса присев подъем в упор на верхнюю жердь; из упора на верхней жерди опускание вперед в вис лежа на нижней жерди.

Обороты: оборот назад из упора.

Соскоки: махом назад из упора на нижней жерди; из седа на бедре на нижней жерди хватом одной рукой за верхнюю - соскок прогнувшись; дугой из упора на нижней жерди, через стойку на руках из виса на согнутых ногах на нижней жерди.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.7. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Характеристика опорных прыжков. Временные и пространственные параметры фаз опорных прыжков. Прыжки: ноги врозь и согнув ноги через коня (козла) в ширину; боком и углом через коня с ручками; углом через коня в длину толчком одной и махом другой с бокового разбега. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.

Тема 3.8. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика вольных упражнений и их разновидности. Терминология вольных упражнений.

Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

Тема 3.9. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика и содержание акробатических упражнений. Термины акробатических упражнений.

Группировки и перекаты: вперед, назад, в сторону.

Кувырки: вперед - в группировке, в длину, в сочетании с прыжками и поворотами, через стойку на руках. Кувырки назад: назад в группировке, согнувшись, через стойку на руках. Кувырки из различных исходных положений и в заданное конечное положение.

Стойки: на лопатках; на голове; на руках. Мост из положения лежа.
Перевороты: переворот в сторону, переворот вперед с поворотом (рондат).
Сальто вперед в группировке. Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.10. ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Характеристика и содержание упражнений на батуте. Травмоопасность упражнений на батуте и соблюдение организационно-методических правил во время занятий.

Темповые прыжки: прыжки с различными положениями и движениями руками; прыжки с перемещениями вправо, влево, вперед, назад и остановкой на сетке.

Положения тела в полете (согнувшись, прогнувшись, в группировке)

Исходные и конечные положения, принимаемые на сетке: стоя; стоя на коленях; сидя; лежа на животе; лежа на спине.

Прыжки с использованием различных предметов (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Прыжки с поворотами.

Тема 3.11. ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. Простейшие элементы музыкальной грамоты – ударения, такт, затакт, фразировка.

Элементы классической хореографии: позиции рук, ног и движения по позициям.

Танцевально-хореографические упражнения (шаги) – приставной, переменный, польки, галопа, мазурки, вальса. Элементы народных танцев.

Тема 3.13. ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Подвижные игры и эстафеты различной интенсивности, используемые в различных частях урока и включающие элементы гимнастики, главным образом прикладные и акробатические упражнения.

Тема 3.14. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Упражнения, способствующие формированию поз и управляющих действий гимнаста. Тестирование уровня физической подготовленности студентов.

Раздел VI. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)

Тема 6.1. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Построение группы в одну (две, три) шеренгу. Рапорт дежурного. Повороты на месте. Передвижение на 1-3 шага вперед и назад. Движение на заданное количество шагов вперед и назад с ходьбы на месте. Перестроение из одной шеренги в две (три) и обратно. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три (4,5 и т.д.) поворотом в движении. Движение «в обход». Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. Прыжки и подскоки. Элементы фигурной маршировки: по диагонали, по кругу, противходом, змейкой.

Тема 6.2. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Подбор, терминологическая запись и проведение отдельных общеразвивающих упражнений без предметов по распоряжению, по показу и рассказу.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
1	2	3	4	5
Раздел I. Гимнастика в системе физического воспитания	3		3	
Тема 1.2. Терминология гимнастических упражнений	2		2	
Тема 1.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	1		1	
Раздел II. Виды и средства гимнастики	6		6	
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения	4		4	
Тема 2.4. Прикладные упражнения	2		2	
Раздел III. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям	79	2	77	
Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	6	2	4	
Тема 3.3. Упражнения в висах	8		8	
Тема 3.4. Упражнения в упорах	8		8	
Тема 3.5. Упражнения на бревне	8		8	
Тема 3.6. Упражнения на брусьях разной высоты	8		8	
Тема 3.7. Опорные прыжки	8		8	
Тема 3.8. Вольные упражнения	6		6	
Тема 3.9. Акробатические упражнения	8		8	
Тема 3.10. Прыжки на батуте	5		5	
Тема 3.11. Хореографические и танцевальные упражнения	2		2	
Тема 3.12. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6		6	
Тема 3.13. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой	2		2	
Тема 3.14. Упражнения общей и специальной физической подготовки	4		4	
Раздел IV. Организация и методика занятий гимнастикой	14	2	8	4
Тема 4.1. Урок гимнастики	6	2	2	2
Тема 4.2. Методика проведения частей урока	2		2	

Тема 4.3. Круговая тренировка	3		2	1
Тема 4.4. Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся	3		2	1
Раздел V. Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений	6	2	4	
Тема 5.1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике	2		2	
Тема 5.2. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников	4	2	2	
Раздел VI. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)	18		18	
Тема 6.2. Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям	6		6	
Тема 6.3. Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах	4		4	
Тема 6.4. Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям	4		4	
Тема 6.5. Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам	4		4	
Итого	126	6	116	4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Термины упражнений на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила записи вольных упражнений. Запись акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Формы записи гимнастических упражнений. Сочетание текстовой и графической записи.

Тема 1.3. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Основные причины травматизма. Характеристика травм и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Организационно-воспитательные меры предупреждения травматизма.

Раздел II. ВИДЫ И СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Тема 2.3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Способы выполнения общеразвивающих упражнений: по распоряжению, по распоряжению и показу. Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный, поточный, проходной (проходящий). Общеразвивающие упражнения в различных организационных формах построения (в разомкнутом строю, уступами, в кругах, в сомкнутых шеренгах и колоннах, в парах). Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов и снарядов массового типа (гимнастической стенке, гимнастической скамейки). Упражнения совмещенного воздействия. Правила подбора упражнений. Составление комплексов общеразвивающих упражнений различной направленности.

Тема 2.4. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения в равновесии. Развитие статического и динамического равновесия. Методика обучения упражнениям в равновесии.

Прыжки – опорные и неопорные (в высоту, в длину, в глубину, с предметами, через препятствия, комбинированные). Прыжки через короткую и длинную скакалку.

Раздел III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 3.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Принципы и методические правила обучения. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подводящие и подготовительные упражнения. Педагогические (методические) приемы обучения. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

Тема 3.3. УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ

Упражнения на перекладине.

Размахивания в вися изгибами и большим махом. Махом вперед поворот кругом («санжировка»).

Подъемы: махом вперед подъем разгибом; махом вперед подъем двумя, из упора сзади спад назад в вис согнувшись и подъем вперед в упор сзади.

Обороты: оборот вперед и оборот назад в упоре; из размахиваний большой оборот назад (в «петлях»).

Соскоки: из упора соскок дугой; из упора мах дугой и соскок махом назад с поворотом кругом.

Методика обучения упражнениям школьной программы.

Упражнения на кольцах. Размахивания в вися. Из размахивания в вися на согнутых руках, махом вперед опускание в вис. Подъем силой из вися глубоким хватом. Соскок переворотом назад ноги врозь.

Тема 3.4. УПРАЖНЕНИЯ В УПОРАХ

Упражнения на брусках. Размахивания в упоре и в упоре на руках. Стойка на плечах махом назад. Из стойки на плечах кувырок вперед прямым телом в упор на руках. Из стойки на плечах силой опускание в упор. Из упора махом назад спад в упор на руки. Подъемы: из упора на руках согнувшись разгибом; из упора на руках махом вперед; из упора на руках махом назад.

Соскоки: махом вперед; махом вперед с разноименным поворотом кругом; высоким махом назад; ноги врозь с концов брусков.

Упражнения на коне-махи. Размахивания в упоре ноги врозь (правой и левой). Соединение махов и перемахов: с прыжка перемах правой - мах влево - перемах правой назад - перемах левой и перемахом правой соскок с поворотом налево.

Методика обучения упражнениям школьной программы.

Тема 3.5. УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий.

Ходьба: сочетание ходьбы с танцевальными шагами и прыжками в разных плоскостях и направлениях.

Повороты: махом одной ноги; в полуприседе и приседе; в смешанных упорах. Опускания: в упор на колено; в упоры сидя и лежа.

Равновесия: переднее, боковое, фронтальное с захватом, в седе углом.

Прыжки: на месте и с продвижением в различных плоскостях; на одной и двух ногах; толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и обе ноги.

Наскоки: в упор стоя согнувшись ноги врозь вдоль бревна; в упор присев на одной, другая в сторону на носок вдоль бревна; из упора стоя вдоль бревна поочередным перемахом ног в упор сидя сзади; перемахом одной в упор сидя ноги врозь поперек бревна.

Соскоки: из упора ноги врозь поперек бревна с перемахом ног назад – соскок прогнувшись; из упора на колене (упора присев на одной, полушпагата с опорой руками) поперек бревна махом другой назад – соскок прогнувшись; с разбега толчком двумя – соскок прогнувшись (с поворотами, ноги врозь, согнувшись, группируясь и т.д.); переворотом в сторону с конца бревна.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Методика обучения упражнениям школьной программы.

Тема 3.6. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Особенности обучения и организация занятий.

Переходы из одного виса в другой. Переходы из одного упора в другой. Переходы из виса в упор и из упора в вис.

Подъемы и опускания: из виса присев на нижней – подъем переворотом в упор на верхнюю; из упора на верхней жерди переворотом вперед опускание в вис лежа на нижней жерди; из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди; спад-подъем из упора ноги врозь правой (левой).

Перемахи: из упора на верхней жерди спад назад ноги врозь в вис лежа на нижней жерди; перемахи правой (левой) в упоре.

Обороты: оборот вперед из упора ноги врозь правой (левой), оборот назад из упора.

Соскоки: дугой из упора на верхней жерди; через стойку на руках из виса на согнутых ногах на нижней жерди; из виса на верхней жерди лицом к нижней – соскок махом назад с поворотом кругом.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Методика обучения упражнениям школьной программы.

Тема 3.7. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Прыжки: ноги врозь и согнув ноги через гимнастический стол; согнувшись через коня в ширину; ноги врозь через коня в длину. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.

Методика обучения опорным прыжкам школьной программы.

Тема 3.8. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разучивание комплекса упражнений с короткой скакалкой, включающего в себя: двойные и одинарные прыжки на двух и одной ноге; прыжки с одной на

другую; прыжки с изменением направления вращения скакалки; прыжки с двойным вращением.

Тема 3.9. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед: кувырок вперед, вперед из стойки на руках, кувырок прыжком, кувырок вдвоем. Кувырки назад: кувырок назад; кувырок назад согнувшись; кувырок назад в стойку на руках; кувырок назад прогнувшись через плечо. Стойка силой на голове и руках; стойка на руках. Мост из положения лежа и опусканием из стойки ноги врозь.

Перевороты: переворот в сторону; переворот вперед; переворот вперед с поворотом (рондат).

Сальто: сальто вперед в группировке; сальто назад в группировке; сальто боком (арабское).

Соединение разученных упражнений в комбинации и связки.

Парные и групповые упражнения: балансирования; равновесия; стойки; бросковые упражнения. Построение пирамид.

Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы.

Тема 3.10. ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Травмоопасность упражнений на батуте и необходимость соблюдения организационно-методических правил во время занятий.

Темповые прыжки с активным движением рук. Прыжки с поворотами из различных исходных положений. Полуобороты вперед и назад с поворотами.

Сальто вперед и сальто назад.

Тема 3.11. ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Элементы классической хореографии у станка и в партере: позиции рук, ног и движения по позициям.

Элементы современных спортивных танцев.

Тема 3.12. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБИКИ И РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Разновидности систем аэробики и особенности их содержания. Упражнения базовой аэробики. Требования к составлению комплексов различной направленности. Урок аэробики (ритмической гимнастики) и содержание отдельных частей урока. Определение оптимальной дозировки упражнений. Методика контроля нагрузки. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

Тема 3.13. ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Подвижные игры и эстафеты различной интенсивности, используемые в различных частях урока. Методические рекомендации к содержанию, организации и проведению игровых упражнений в различных возрастных группах.

Тема 3.14.УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Упражнения, способствующие формированию поз и управляющих действий гимнаста. Тестирование уровня физической подготовленности студентов.

Раздел IV ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 4.1. УРОК ГИМНАСТИКИ

Характеристика урока как основной формы занятий. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока.

Назначение и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока.

Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.

Составление плана-конспекта урока по гимнастике. Педагогический анализ урока.

Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 4.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЧАСТЕЙ УРОКА

Методика проведения подготовительной части урока. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.

Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный). Методика обучения упражнениям основной части урока. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений. Пути обеспечения высокой плотности занятий.

Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния. Подведение итогов занятий.

Тема 4.3.КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Принципы построения комплексов круговой тренировки. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

Тема 4.4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Методика проведения занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе.

Формирование и совершенствование двигательной функции. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшей, средней и старшей возрастных групп и особенности динамики развития физических качеств. Учет этих особенностей при подборе средств урока. Особенности методики проведения занятий с детьми различного возраста.

Методика проведения занятий с лицами старшего возраста. Анатомо-физиологические особенности людей старшего возраста. Содержание занятий гимнастикой с учетом различий в возрастных группах занимающихся и распределение их на медицинские группы по состоянию здоровья. Определение оптимальной нагрузки. Знание не рекомендованных для данных групп упражнений. Требования к врачебному контролю и самоконтролю за состоянием здоровья.

Раздел V. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Тема 5.1. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Виды соревнований. Документация соревнований: «Единая классификационная программа Республики Беларусь»; «Единый календарь спортивных мероприятий Республики Беларусь»; «Правила соревнований»; положение о соревнованиях; смета соревнований, отчет о соревнованиях. Определение сроков, масштаба, места проведения соревнования, утверждение главной судейской коллегии, плана подготовки и проведения соревнования.

Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров. Структура, композиция и функции судейской коллегии. Общие ошибки и сбавки за них, трудность и технические требования к исполнению элементов. Технология выведения оценок Гигиенические и технические требования к состоянию гимнастического зала, оборудования и гимнастических снарядов.

Тема 5.2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Массовые гимнастические выступления как одна из форм зрелища.

Содержание и структура программы выступления. Выходы, уходы, вольные упражнения, вставные номера, смысловые построения, сольные и фонирующие упражнения. Упражнения на специальных конструкциях, на снарядах, с предметами. Художественный фон. Музыкальное сопровождение и художественное оформление праздника.

Методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических упражнений.

Раздел VI. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)

Тема 6.2. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Подбор, терминологическая запись и проведение общеразвивающих упражнений совмещенного воздействия

Подбор, терминологическая запись и проведение общеразвивающих упражнений с предметами.

Составление, запись и проведение комплекса общеразвивающих упражнений поточным способом.

Подбор, составление, запись и проведение комплекса подготовительной части урока гимнастики в школе для различных возрастных групп. Педагогический анализ урока.

Тема 6.3. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Выполнение заданий по обучению упражнениям u1085 на гимнастических снарядах.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Определение причин ошибок и способов их устранения при обучении. Страховка и помощь при выполнении упражнений.

Тема 6.4. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Выполнение заданий по обучению акробатическим упражнениям.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Определение причин ошибок и способов их устранения при обучении. Страховка и помощь при выполнении упражнений.

Тема 6.5. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ

Выполнение заданий по обучению отдельным фазам опорных прыжков и прыжка в целом.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Определение причин ошибок и способов их устранения при обучении. Страховка и помощь при выполнении упражнений.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально–ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;
- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета или экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;
- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачетные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерные презентации (выступления гимнастов на Олимпийских играх и чемпионатах мира, Европы).
2. Плакаты, слайды для проектора и мультимедийные презентации по технике гимнастических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Гимнастика: учебник для студентов вузов / под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-тов физ. культуры / под общей ред. В.М. Смолевского. – М.: Физк. и спорт, 1987 – 335 с.
3. Гимнастика: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / под общей ред. А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – 351 с.
4. Гимнастика: учебное пособие / под общей ред. В.М.Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 254 с.
5. Берман, Э.Р. Общеразвивающие упражнения /Э.Р.Берман. – М.: «Беларусь», 1967. – 11 с.
6. Берман,Э.Р. 900 общеразвивающих упражнений-совмещений /Э.Р.Берман. – М.: ГПТУ, 1974. – 11 с.
7. Болобан, В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1982.– 160 с.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
9. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена /В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 227 с.
10. Коркин, В.П. Акробатика для всех /В.П. Коркин. – Минск: Респ. мет. кабинет по физ. культуре и спорту, 1993. – 50 с.
11. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике /Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
12. Миронов, В.М. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям / В.М. Миронов. – Минск: БГПУ, 2007. – 34 с.
13. Миронов, В.М. Базовая двигательная подготовка гимнастов: учебное пособие / В.М.Миронов. – Минск: учебно-методический центр БГАФК, 1996. – 87 с.
14. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике / В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.
15. Рейзин, В.М. Гимнастика в высшей школе /В.М. Рейзин, В.М. Миронов, А.С. Ищенко. – Минск: Вышэйшая школа, 1981. – 116 с.
16. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 32 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

17. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.

18. Баршай, В.М. Исследование процесса взаимосвязи развитых физических качеств и формирование двигательных навыков у юных акробатов: дис. ... канд. Пед. наук / В.М. Баршай. – М., 1973. – 175 с.
19. Блохин И.П. Энергетическая характеристика упражнений спортивной гимнастики у мужчин /И.П. Блохин // Теория и практика физической культуры. – М., 1965. - №1. – С. 32-35.
20. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – Киев: Выща школа, 1988. – 168 с.
21. Воропаев, В.В. Краткий курс гимнастики: Учеб. пособие / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. - Советский спорт, М., 2008 – 70 с.
22. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
23. Дмитриев, М.Д. Специальная выносливость в спортивной гимнастике / М.Д. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1953. - № 10. – С. 73-76.
24. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – Москва: Академия, 2005. – 265 с.
25. Коркин, В.П. Акробатика. /В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
26. Платонов, В.Н. система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е.Ю.Розин. – М.: издательство «Физкультура, образование, наука», 1997. – 135 с.
28. Рябчиков, А.И. Терминология гимнастики / А.И. Рябчиков. – С.-Петербург: изд. РГПУ им. Герцена, 1999. – 33 с.
29. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал. – М.: ФиС, 1977. – 223 с.
30. Семенов, Л.П. Советы тренерам /Л.П. Семенов. – Изд. 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.
31. Смолевский, В.М. В помощь тренеру. Мастерство гимнастов/ В.М.Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 193 с.
32. Сучилин, Н.Г. Гимнаст в воздухе /Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 119 с.
33. Укран, М.Л., Шеффер, И.В. и др. Методика тренировки гимнастов / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 167 с.
34. Укран, М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л. Укран. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.
35. Шлемин, А.М. Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов / А.М.Шлемин // Теория и практика физической культуры. – М., 1965.- №2-С.28-34.

РРФВ № 1

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ
Ю.А. Быкадоров
« 15 » « 06 » 2010 г.

Регистрационный № УД-35-01/56 /р.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности:

- 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная)
1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная
режиссура)
1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы 1 - 2

Семестры 1 - 4

Лекции 10

Экзамен -4-

Практические
занятия 170+46 УСРС

Зачет -
Дифференцированный
зачет __2__

Семинарские
занятия __8__

Всего аудиторных
часов по дисциплине 234

Курсовая работа -

Всего часов
по дисциплине 346

Форма получения
высшего образования дневная
заочная

Составила: Е.В.Юхновская, преподаватель

2010 г.

В.И.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания гимнастики, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях гимнастикой и физической культурой в целом.

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» является одной из основных дисциплин в подготовке специалистов по данной специальности. Программа, составлена в соответствии с утверждённым образовательным стандартом и предусматривает следующие требования к знаниям и умениям:

- в процессе изучения данной дисциплины студенты должны знать основные средства и методы гимнастики, методику обучения гимнастическим упражнениям;

- применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических задач.

Цель учебной дисциплины: овладеть основами техники гимнастических упражнений и методикой их обучения.

Задачи учебной дисциплины:

- обучить технике выполнения гимнастических упражнений;
- овладеть знаниями, умениями и навыками по использованию гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

Студенты должны знать:

- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;

- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;

- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические и семинарские занятия, консультации, зачеты, экзамены.

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 346 часов, из них 234 аудиторных часов, 10 часов лекций, 8 часов семинарских занятий и 216 часов практических занятий. Во втором, семестре учебным планом предусмотрен дифференцированный зачет, в четвертом – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр (36 часов): лекции – 2 часа; семинарские занятия – 2 часа; практические занятия – 28 часов + 4 УСРС.

2 семестр (68 часов): лекции – 4 часа; семинарские занятия – 2 часа; практические занятия – 48 часов + 12 УСРС.

3 семестр (36 часов): практические занятия – 36 часов.

4 семестр (94 часа): лекции – 4 часа; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 58 часов + 28 УСРС.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1. История, тенденции, средства и виды гимнастики

Краткая история развития гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. Методические особенности гимнастики. Средства гимнастики. Виды гимнастики.

Тема 1.2. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии в гимнастике. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Характеристика основных и дополнительных терминов. Правила условных сокращений. Формы и правила записи общеразвивающих упражнений.

Тема 1.3. Меры предупреждения травматизма

Основные причины травматизма. Характеристика травм и их профилактика. Требования к местам проведения занятий, оборудованию и инвентарю. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Организационно-воспитательные меры предупреждения травматизма.

Раздел II. ВИДЫ И СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Тема 2.1. Виды гимнастики

Характеристика, содержание и тенденции развития спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика).

Характеристика и содержание прикладных видов гимнастики. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков с помощью средств гимнастики. Развивающая, реабилитационная и профилактическая направленность средств спортивно–прикладной гимнастики. Упражнения, используемые в учебно–тренировочном процессе в различных видах спорта.

Характеристика и содержание основной гимнастики.

Тема 2.2. Строевые упражнения

Характеристика и классификация строевых упражнений. Основные термины строевых упражнений.

Строевые приемы. Размыкания и смыкания. Построения и перестроения. Передвижения. Методические рекомендации к обучению строевым упражнениям.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения

Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений (по анатомическому признаку, по направленности воздействия). Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях. Частные педагогические задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений: формирование правильной осанки; развитие физических качеств и функциональных возможностей; овладение мышечным расслаблением; освоение рационального согласования движения с дыханием. Способы создания представления об общеразвивающих упражнениях: по показу, по рассказу, по показу и рассказу. Способы выполнения общеразвивающих упражнений: по распоряжению, по распоряжению и показу.

Тема 2.4. Прикладные упражнения

Характеристика прикладных упражнений. Упражнения в лазаньи, перелазании, переноске грузов. Лазанье в смешанных висах, упорах; лазанье по гимнастической стенке (скамейке); лазанье по вертикальному канату (в два и в три приёма). Обучение упражнениям в лазаньи, перелазании, переноске грузов. Простые (неопорные) прыжки.

Раздел III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Принципы и методические правила обучения. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подводящие и подготовительные упражнения. Педагогические (методические) приемы обучения. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений

Статические и силовые упражнения, их классификация. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений. Виды равновесий. Сохранение устойчивости тела при выполнении статических и динамических упражнений. Оси и плоскости вращения тела гимнаста. Действие сил обеспечивающих движения. Законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений: закон сохранения и превращения механической энергии; закон сохранения количества движения; закон сохранения момента количества движения.

Тема 3.3. Упражнения в висах

Упражнения на перекладине.

Разновидности хватов: сверху, снизу, обратный (итальянский), смешанный. Простые висы: вис; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади. Смешанные висы: вис стоя; вис стоя согнувшись; вис стоя прогнувшись; вис стоя сзади; вис лежа; вис лежа сзади. Переходы из одного виса в другой. Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис. Подтягивание в висе.

Подъёмы: силой; переворотом (махом одной и толчком другой, силой); разгибом. Размахивания в висе изгибами и подтягиванием. Оборот вперёд из упора ноги врозь левой (правой) и оборот назад из упора. Из упора мах дугой в вис.

Соскоки: из упора ноги врозь левой (правой) перемахом правой (левой) - соскок с поворотом налево (направо); дугой из упора; из упора махом назад; из размахивания в висе соскок махом вперед и назад.

Упражнения на кольцах.

Простые висы: вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вис на согнутых руках. Смешанные висы: вис стоя, вис стоя согнувшись, вис стоя прогнувшись, вис стоя сзади, вис лежа, вис лежа сзади. Соединение простых и смешанных висов в комбинации.

Размахивания в висе. Подъем силой из виса стоя глубоким хватом.

Тема 3.4. Упражнения в упорах

Упражнения на брусках.

Простые упоры: упор; упор на предплечьях; упор на руках. Смешанные упоры: упор сидя ноги врозь; упор лежа ноги врозь; упор лежа сзади ноги врозь. Ходьба на руках в упоре. Передвижения в упоре толчком рук. Сгибание и разгибание рук в упоре. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях. Стойка на плечах из упора сидя ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись из упора сидя ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись из стойки на плечах.

Подъёмы: махом вперед и разгибом (из упора на руках).

Соскоки: махом вперед; махом назад; махом вперед с разноименным поворотом кругом.

Упражнения на коне-махи.

Упоры: упор; упор ноги врозь правой (левой); упор сзади.

Перемахи: одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади.

Тема 3.5. Упражнения на бревне

Передвижения: ходьба; ходьба с носка и на носках; спиной вперед; приставным, скрестным, скользящим и переменным шагом. Ходьба с высоким подниманием согнутых и прямых ног; с полуприседанием, наклонами, выпадами. Сочетание ходьбы с танцевальными шагами и движениями рук в разных плоскостях и направлениях.

Повороты: на двух; в полуприседе и приседе; в смешанных упорах.

Равновесия: переднее, заднее, боковое, вертикальное (с удержанием ноги вперед, назад и в сторону).

Прыжки: на месте и с продвижением в различных плоскостях; на одной и двух ногах с приземлением на одну и обе ноги.

Наскоки: в упор; в упор стоя на колене; в сед на бедре; с перемахом ногой в упор ноги врозь.

Соскоки: из упора стоя на колене махом одной и толчком другой - соскок прогнувшись; из упора сидя (сидя сзади) на бедре - соскок прогнувшись; с разбега махом одной и толчком другой - соскок прогнувшись; соскок переворотом в сторону с конца бревна.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.6. Упражнения на брусках разной высоты

Разновидности хватов: сверху, снизу, обратный (итальянский), смешанный.

Висы: вис; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади вис на согнутых руках; вис углом. Смешанные висы: вис стоя; вис стоя согнувшись; вис стоя сзади; вис присев; вис лежа; вис лежа сзади.

Упоры: упор; упор ноги врозь правой (левой); упор сзади; упор присев; упор стоя в равновесии на нижней жерди. Отмахи в упоре различным хватом: сверху, снизу, смешанным.

Переходы из одного виса в другой. Переходы из одного упора в другой. Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис.

Размахивания изгибами в висе.

Подъемы и опускания: подъем переворотом в упор на нижней жерди; из виса присев подъем в упор на верхнюю жердь; из упора на верхней жерди опускание вперед в вис лежа на нижней жерди.

Обороты: оборот назад из упора.

Соскоки: махом назад из упора на нижней жерди; из седа на бедре на нижней жерди хватом одной рукой за верхнюю - соскок прогнувшись; дугой из упора на нижней жерди, через стойку на руках из виса на согнутых ногах на нижней жерди.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.7. Опорные прыжки

Характеристика опорных прыжков. Временные и пространственные параметры фаз опорных прыжков. Прыжки: ноги врозь и согнув ноги через коня (козла) в ширину; боком и углом через коня с ручками; углом через коня в длину толчком одной и махом другой с бокового разбега. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.

Тема 3.8. Вольные упражнения

Характеристика вольных упражнений и их разновидности. Терминология вольных упражнений.

Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

Тема 3.9. Акробатические упражнения

Характеристика и содержание акробатических упражнений. Термины акробатических упражнений.

Группировки и перекаты: вперед, назад, в сторону.

Кувырки: вперед - в группировке, в длину, в сочетании с прыжками и поворотами, через стойку на руках. Кувырки назад: назад в группировке, согнувшись, через стойку на руках. Кувырки из различных исходных положений и в заданное конечное положение.

Стойки: на лопатках; на голове; на руках. Мост из положения лежа.

Переворот в сторону.

Сальто вперед в группировке. Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

Тема 3.10. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Разновидности систем аэробики и особенности их содержания. Упражнения базовой аэробики. Требования к составлению комплексов различной направленности. Урок аэробики (ритмической гимнастики) и содержание отдельных частей урока. Определение оптимальной дозировки упражнений. Методика контроля нагрузки. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

Тема 3.11. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой

Подвижные игры и эстафеты различной интенсивности, используемые в различных частях урока и включающие элементы гимнастики, главным образом прикладные и акробатические упражнения.

Тема 3.12. Упражнения общей и специальной физической подготовки

Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств общей и специальной физической подготовки в гимнастике. Упражнения, способствующие формированию поз и управляющих действий гимнаста. Тестирование уровня физической подготовленности студентов.

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 4.1. Урок гимнастики

Характеристика урока как основной формы занятий. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока.

Назначение и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока.

Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.

Составление плана-конспекта урока по гимнастике. Педагогический анализ урока.

Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 4.2. Методика проведения частей урока

Методика проведения подготовительной части урока. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.

Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный). Методика обучения упражнениям основной части урока. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений. Пути обеспечения высокой плотности занятий.

Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния. Подведение итогов занятий.

Тема 4.3. Круговая тренировка

Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Принципы построения комплексов круговой тренировки. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

Тема 4.4. Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся

Методика проведения занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе.

Формирование и совершенствование двигательной функции. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшей, средней и старшей возрастных групп и особенности динамики развития физических качеств. Учет этих особенностей при подборе средств урока. Особенности методики проведения занятий с детьми различного возраста.

Методика проведения занятий с лицами старшего возраста. Анатомо-физиологические особенности людей старшего возраста. Содержание занятий гимнастикой с учетом различий в возрастных группах занимающихся и распределение их на медицинские группы по состоянию здоровья. Определение оптимальной нагрузки. Знание не рекомендованных для данных групп упражнений. Требования к врачебному контролю и самоконтролю за состоянием здоровья.

Раздел V. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Тема 5.1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике

Виды соревнований. Документация соревнований: «Единая классификационная программа Республики Беларусь»; «Единый календарь спортивных мероприятий Республики Беларусь»; «Правила соревнований»; положение о соревнованиях; смета соревнований, отчет о соревнованиях. Определение сроков, масштаба, места проведения соревнования, утверждение главной судейской коллегии, плана подготовки и проведения соревнования.

Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров. Структура, композиция и функции судейской коллегии. Общие ошибки и сбавки за них, трудность и технические требования к исполнению элементов. Технология выведения оценок Гигиенические и технические требования к состоянию гимнастического зала, оборудования и гимнастических снарядов.

Тема 5.2. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников

Массовые гимнастические выступления как одна из форм зрелища.

Содержание и структура программы выступления. Выходы, уходы, вольные упражнения, вставные номера, смысловые построения, сольные и фонирующие упражнения. Упражнения на специальных конструкциях, на снарядах, с предметами. Художественный фон. Музыкальное сопровождение и художественное оформление праздника.

Методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических упражнений.

Раздел VI. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)

Тема 6.1. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений

Построение группы в одну (две, три) шеренгу. Рапорт дежурного. Повороты на месте. Передвижение на 1-3 шага вперед и назад, приставными шагами. Движение на заданное количество шагов вперед и назад с ходьбы на месте. Перестроение из одной шеренги в две (три) и обратно. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Перестроение из колонны по одному в колонну по три (4,5 и т.д.) поворотом в движении. Движение «в обход». Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности. Элементы фигурной маршировки: по диагонали, по кругу, противходом, змейкой. Перестроение дроблением и сведением. Перестроение

по ходу движения из колонны по одному в колонну по два. Размыкания на поднятые в стороны руки, приставными шагами, по строевому уставу.

Тема 6.2. Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям

Подбор, терминологическая запись и проведение отдельных общеразвивающих упражнений без предметов по распоряжению, по показу и рассказу.

Подбор, терминологическая запись и проведение общеразвивающих упражнений с предметами.

Составление, запись и проведение комплексов общеразвивающих упражнений поточным способом.

Тема 6.4. Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям

Выполнение заданий по обучению акробатическим упражнениям.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Определение причин ошибок и способов их устранения при обучении. Страховка и помощь при выполнении упражнений.

Соединение акробатических элементов в связки и комбинации.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Гимнастика в системе физического воспитания (10 ч.)	4	2		4			
1.1	История, тенденции, средства и виды гимнастики (2 ч.)	2						
1.1.1	История, тенденции, средства и виды гимнастики. 1.Краткая история развития гимнастики. 2.Основные средства и методические особенности гимнастики. 3.Виды гимнастики.	2					5,9 (о)	
1.2.	Терминология гимнастических упражнений (4 ч.)	2			2			
1.2.1	Терминология гимнастических упражнений. 1.Значение терминологии в гимнастике. 2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3.Способы образования терминов и правила их применения. 4.Формы и правила записи упражнений.	2					6,9 (о)	
1.2.2	Терминология гимнастических упражнений. 1.Терминология общеразвивающих упражнений.				2		3,6,9,12 (о)	

	2.Терминология акробатических упражнений.							
1.3	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой (4 ч.)		2		2			
1.3.1	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 1.Причины и предупреждение травматизма. 2.Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм. 3.Требования к местам проведения занятий.		2				5,6 (о)	
1.3.2	Травматизм на занятиях гимнастикой. 1.Характеристика травм и их профилактика. 2.Врачебный контроль и самоконтроль.				2			конспект
2.	Виды и средства гимнастики (24 ч.)		14		10			
2.1	Виды гимнастики (4 ч.)				4			
2.1.1	Общеразвивающие и спортивные виды гимнастики. 1.Назначение и средства общеразвивающих видов гимнастики. 2.Назначение и средства спортивных видов гимнастики.				2		5,7(о)	конспект
2.1.2	Прикладные виды гимнастики. 1.Характеристика прикладных видов гимнастики. 2.Назначение и средства прикладных видов гимнастики.				2		5,6(о)	конспект
2.2.	Строевые упражнения (2 ч.)				2			
2.2.1.	Строевые упражнения. 1.Характеристика строевых упражнений. 2.Классификация строевых упражнений.				2			конспект

2.3.	Общеразвивающие упражнения (6 ч.)		6					
2.3.1	Положения ног. 1.Стойки. 2.Выпады. 3.Приседы.		2				11,12(o)	
2.3.2	Положения рук. 1.Основные и промежуточные положения рук. 2.Положения согнутых рук.		2				11,12(o)	
2.3.3	Положения рук, ног, туловища. 1.Положения рук и ног. 2.Упоры, наклоны. 3.Седы.		2					
2.4	Прикладные упражнения (12 ч.)		8		2			
2.4.1	Разновидности ходьбы, бега. 1.Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2.Разновидности бега. Методика обучения.		2				5,7(o)	
2.4.2	Упражнения в переползании. 1.Способы переползания. 2.Методика обучения.		2				5,7(o)	
2.4.3	Упражнения в равновесии. 1.Динамические равновесия. 2.Статические равновесия. 3.Смешанные равновесия.		2				5,6 (o)	
2.4.4	Упражнения в переноске грузов. 1.Способы переноски партнёра. 2.Обучение переноске грузов.		2					
2.4.5	Упражнения в лазании, перелезании. 1.Лазания по канату в три, два приёма. 2.Лазания по гимнастической скамейке, стенке.				2		5,9 (o)	реферат

	3.Перелезания в седе поперёк, зацепом, подсаживанием.							
2.4.6	Неопорные прыжки. 1.Разновидности неопорных прыжков. 2.Методика обучения.				2		9	конспект
3.	Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям (78 ч.)	2	64		12			
3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям (6 ч.)	2	2		2			
3.1.1	Реализация дидактических принципов. 1.Принцип доступности. 2.Принцип систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок). 3.Принцип наглядности. 4.Принцип сознательности и активности. 5.Принцип индивидуализации.				2		5 (о)	
3.1.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1.Этап создания предварительного представления об упражнении. 2.Этап разучивания. 3.Этап закрепления и совершенствования.	2					5,9(о)	
3.1.3	Методы и методические приёмы обучения. 1.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приёмы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.		2				5,9(о)	Опрос
3.2	Основы техники гимнастических упражнений (4		2		2			

	ч.)							
3.2.1	Основы техники гимнастических упражнений. 1.Статические и силовые упражнения, их классификация. 2.Структура и классификация динамических (маховых) упражнений. 3.Оси и плоскости вращения тела гимнаста.		2				5,6,7(о)	
3.2.2	Основы техники гимнастических упражнений. 1.Действие сил обеспечивающих движения. 2.Законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений.			2			5,6,7(о)	конспект
3.3	Упражнения в висах (4 ч.)			4				
3.3.1	Упражнения на перекладине. 1.Разновидности хватов. 2.Простые висы. 3.Смешанные висы.			2			5,9 (о)	
3.3.2.	Упражнения на кольцах. 1.Простые и смешанные висы. 2.Размахивания в висе.			2			5,9 (о)	
3.4	Упражнения в упорах (4 ч.)			4				
3.4.1	Упражнения на брусьях. 1.Простые упоры. 2.Смешанные упоры. 3.Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.			2			5,9 (о)	
3.4.2	Упражнения на брусьях. Методика обучения. 1.Обучение подъёму махом и разгибом. 2.Обучение соскокам.			2			5,9 (о)	
3.5	Упражнения на бревне (4 ч.)			4				

3.5.1	Упражнения на бревне. 1.Передвижения (разновидности ходьбы, бега). 2.Повороты. 3.Равновесия.				2		5,6,9 (o)	
3.5.2	Упражнения на бревне. 1.Прыжки. 2.Наскоки. 3.Разновидности соскоков.				2		5,9 (o)	
3.6	Упражнения на брусьях разной высоты (4 ч.)				4			
3.6.1	Упражнения на брусьях разной высоты. 1.Разновидности хватов. 2.Висы и упоры. 3.Переходы из одного виса в другой. 4.Соскоки.				2		5,13(o)	Письменное задание
3.6.2	Упражнения на брусьях разной высоты. 1.Составление комбинации упражнений на брусьях разной высоты.				2		5,13(o)	
3.7	Опорные прыжки (4 ч.)				4			
3.7.1	Опорные прыжки. 1.Характеристика опорных прыжков. 2.Приёмы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.				2		5,13(o)	реферат
3.7.2	Опорные прыжки. 1.Прыжки ноги врозь и согнув ноги через коня (козла) в ширину. 2.Методика обучения.				2		5,9,13(o)	конспект
3.8	Вольные упражнения (2 ч.)				2			
3.8.1	Вольные упражнения. 1.Характеристика вольных упражнений.				2		5,6,13 (o)	Письменное

	2.Терминология вольных упражнений. 3.Составление комплекса вольных упражнений.							задание
3.9	Акробатические упражнения (24 ч.)		24					
3.9.1	Группировки. Методика обучения. 1.Разновидности группировок (сидя, лёжа, в приседе). 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.2	Перекаты. Методика обучения. 1.Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке). 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.3	Кувырок вперёд. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения. 3.Типичные ошибки и их исправление.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.4	Длинный кувырок. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.5	Кувырок прыжком. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.6	Кувырок назад. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.7	Стойка на лопатках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.8	Стойка на голове и руках. Методика обучения. 1.Разновидности выполнения стойки на голове		2				5,6,9,13 (о)	

	и руках (махом, толчком, силой). 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.							
3.9.9	Стойка на руках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.10	Переворот в сторону. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.11	Мост. Методика обучения. 1.Мост из положения лёжа. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.12	Мост. Методика обучения. 1.Мост из положения стоя. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.		2				5,6,9,13 (о)	
3.10	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики (4 ч.)		2		2			
3.10.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики. 1.Разновидности систем аэробики и особенности их содержания. 2.Упражнения базовой аэробики.		2				5 (о) 4,8 (д)	
3.10.2	Составление комплекса по аэробике. 1.Требования к составлению комплексов различной направленности. 2.Содержание отдельных частей урока.				2		5 (о) 4,8 (д)	Письменное задание
3.11	Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой (6 ч.)		4		2			

3.11.1	Игры и эстафеты. 1.Игры и эстафеты, включающие элементы прикладных упражнений. 2.Организация и проведение.		2					
3.11.2	Игры и эстафеты. 1.Игры и эстафеты, включающие элементы акробатических упражнений. 2.Организация и проведение.		2					
3.11.3	Игры и эстафеты. 1.Составление игр и эстафет с элементами прикладных упражнений. 2.Составление игр и эстафет с элементами акробатических упражнений.			2				
3.12	Упражнения общей и специальной физической подготовки (12 ч.)		12					
3.12.1	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы рук, ног. 2.Методические указания.		2				12 (о) 3,7 (д)	
3.12.2	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы мышц туловища. 2.Методические указания.		2				12 (о) 3,7 (д)	
3.12.3	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие гибкости. 2.Методические указания.		2				12 (о) 3,7 (д)	
3.12.4	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости. 2.Методические указания.		2				12 (о) 3,7 (д)	
3.12.5	ОРУ на развитие физических качеств.		2				12 (о)	

	1.ОРУ на развитие ловкости. 2.Методические указания.						3,7 (д)	
3.12.6	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ в парах на развитие силы. 2.Методические указания.		2				12 (о) 3,7 (д)	
4.	Организация и методика занятий гимнастикой (44 ч.)	2	38		4			
4.1	Урок гимнастики (38 ч.)	2	32		4			
4.1.1	Урок гимнастики. 1.Характеристика урока как основной формы занятий. 2.Структура урока. Назначение и средства частей урока.	2					1,4,5,9 (о)	
4.1.2	Урок гимнастики. 1.Проведение урока гимнастики. 2.Методический разбор.		32					
4.1.3	Составление плана-конспекта урока. 1.Правила составления. 2.Составление подготовительной части урока.				2		5,9 (о)	Письменное задание
4.1.4	Составление плана-конспекта урока. 1.Правила составления. 2.Составление основной и заключительной части урока.				2		5,9 (о)	Письменное задание
4.2	Методика проведения частей урока (2 ч.)		2					
4.2.1	Методика проведения частей урока. 1.Методика проведения подготовительной части урока. 2.Методика проведения основной части урока. 3.Методика проведения заключительной части		2					Практическое выполнение

	урока.							
4.3	Круговая тренировка (2 ч.)		2					
4.3.1	Круговая тренировка. 1.Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2.Методика организации занятий круговой тренировкой.		2				4,5 (о) 9 (д)	
4.4	Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся (2 ч.)		2					
4.4.1	Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся. 1.Методика проведения занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. 2.Методика проведения занятий с лицами старшего возраста.		2					
5.	Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений (4 ч.)	2			2			
5.1	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике (2 ч.)				2			
5.1.2	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. 1.Виды соревнований. 2.Документация соревнований. 3.Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.				2		5 (о)	
5.2	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников (2 ч.)	2						

5.2.1	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников. 1.Массовые гимнастические выступления как одна из форм зрелища. 2.Содержание и структура программы выступления. 3.Методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических упражнений.	2					10 (д)	
6.	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика) (74 ч.)		60		14			
6.1	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений (32 ч.)		32					
6.1.1	Построения. 1.Построение в шеренгу. 2.Построение в колонну. 3.Посторение в круг. 4.Методика обучения. 5.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практическое выполнение
6.1.2	Практическое выполнение. 1.Повороты на месте (направо, налево, кругом), повороты на 45°. 2.Шаги: вперёд, назад, приставные вправо и влево. 3.Методика обучения. 4.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практическое выполнение
6.1.3	Перестроения из шеренги.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче

	1.Перестроение из одной шеренги в две. 2.Перестроение из одной шеренги в три. 3.Методика обучения. 4.Выполнение шагов и поворотов в двух, трёх шеренгах. 5.Выполнение на отделении.							ское выполнен ие
6.1.4	Перестроения из шеренги. 1.Перестроение из шеренги уступами. 2.Перестроение из одной шеренги в две, три. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.5	Перестроения в колонне. 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.Методика обучения. 4.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.6	Передвижения. 1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противходом, змейкой, по диагонали. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.7	Перестроение в движении. 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения. 2.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.8	Перестроение в движении. 1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Методика обучения.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен

	3.Выполнение на отделении.							ие
6.1.9	Перестроение в движении. 1.Перестроение поворотом в движении. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.10	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание на поднятые в стороны руки. 2.Смыкания. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.11	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание приставными шагами. 2.Размыкание на поднятые в стороны руки. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.12	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание по строевому уставу. 2.Размыкание на поднятые в стороны руки. 3.Размыкание приставными шагами. 4.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.13	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Построение в шеренгу, колонну. 2.Перестроения из шеренги, повороты, шаги. 3.Размыкание приставными шагами.		2				5,6,7,9 (о)	Практиче ское выполнен ие
6.1.14	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Построение в колонну. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, шаги. 3.Передвижения.		2					Практиче ское выполнен ие

	4.Перестроение по ходу движения.							
6.1.15	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение поворотом в движении. 2.Размыкания, смыкания.		2					Практическое выполнение
6.1.16	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2					Практическое выполнение
6.2	Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям (38 ч.)		24		14			
6.2.1	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.		2				9,10,11,12(о) 2(д)	Практическое выполнение
6.2.2	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя показ. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практическое выполнение
6.2.3	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов раздельным способом, используя рассказ. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практическое выполнение
6.2.4	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов поточным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практическое выполнение
6.2.5	Способы проведения ОРУ.		2				5,11,12 (о)	Практическое

	1.Проведение ОРУ проходным способом. 2.Методические указания.						12 (д)	ское выполнен ие
6.2.6	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.7	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.8	ОРУ в парах. 1.Проведение ОРУ в парах раздельным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.9	ОРУ в сцеплении. 1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.10	ОРУ на скамейке, со скамейкой. 1.Проведение ОРУ на скамейке. 2.Проведение ОРУ со скамейкой. 3.Методика обучения.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.11	ОРУ в положении сидя, лёжа. 1.Проведение ОРУ в положении сидя. 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	Практиче ское выполнен ие
6.2.12	ОРУ в упорах.		2				5,11,12 (о)	Практиче

	1.Проведение ОРУ в упорах. 2.Методические указания.						12 (д)	ское выполнен ие
6.2.13	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для головы и рук. 2.Комплекс ОРУ для ног.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание
6.2.14	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя. 2.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя. 3.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание
6.2.15	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ на развитие силы ног. 2.Комплекс ОРУ на развитие силы рук. 3.Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание
6.2.16	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа. 2.Комплекс ОРУ в упорах.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание
6.2.17	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ в парах. 2.Комплекс ОРУ в сцеплении. 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание
6.2.18	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ на скамейке, возле скамейки. 2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	Письменн ое задание

	3.Комплекс ОРУ на развитие ловкости.							
6.2.19	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя. 2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя. 3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.			2			5,11,12 (о) 12 (д)	Письменное задание
6.3	Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям (4 ч.)		4					
6.3.1	Акробатическая комбинация. 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: кувырки, перекаты, стойки.		2				5,6,9 (о)	практическое выполнение
6.3.2	Акробатическая комбинация. 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: мост, кувырки, стойки.		2				5,6,9 (о)	практическое выполнение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Гимнастика в системе физического воспитания (10 ч.)	4			6			
1.1	История, тенденции, средства и виды гимнастики (2 ч.)	2						
1.1.1	История, тенденции, средства и виды гимнастики. 1.Краткая история развития гимнастики. 2.Основные средства и методические особенности гимнастики. 3.Виды гимнастики.	2					5,9 (о)	
1.2.	Терминология гимнастических упражнений (4 ч.)	2			2			
1.2.1	Терминология гимнастических упражнений. 1.Значение терминологии в гимнастике. 2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3.Способы образования терминов и правила их применения. 4.Формы и правила записи упражнений.	2					6,9 (о)	
1.2.2	Терминология гимнастических упражнений. 1.Терминология общеразвивающих				2		3,6,9,12 (о)	

	упражнений. 2.Терминология акробатических упражнений.							
1.3	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой (4 ч.)				4			
1.3.1	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 1.Причины и предупреждение травматизма. 2.Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм. 3.Требования к местам проведения занятий.				2		5,6 (о)	
1.3.2	Травматизм на занятиях гимнастикой. 1.Характеристика травм и их профилактика. 2.Врачебный контроль и самоконтроль.				2			
2.	Виды и средства гимнастики (24 ч.)		6		18			
2.1	Виды гимнастики (4 ч.)				4			
2.1.1	Общеразвивающие и спортивные виды гимнастики. 1.Назначение и средства общеразвивающих видов гимнастики. 2.Назначение и средства спортивных видов гимнастики.				2		5,7(о)	
2.1.2	Прикладные виды гимнастики. 1.Характеристика прикладных видов гимнастики. 2.Назначение и средства прикладных видов гимнастики.				2		5,6(о)	
2.2.	Строевые упражнения (2 ч.)				2			
2.2.1.	Строевые упражнения. 1.Характеристика строевых упражнений.				2			

	2.Классификация строевых упражнений.							
2.3.	Общеразвивающие упражнения (6 ч.)		2		4			
2.3.1	Положения ног. 1.Стойки. 2.Выпады. 3.Приседы.				2		11,12(o)	
2.3.2	Положения рук. 1.Основные и промежуточные положения рук. 2.Положения согнутых рук.				2		11,12(o)	
2.3.3	Положения рук, ног, туловища. 1.Положения рук и ног. 2.Упоры, наклоны. 3.Седы.		2					
2.4	Прикладные упражнения (12 ч.)		4		8			
2.4.1	Разновидности ходьбы, бега. 1.Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2.Разновидности бега. Методика обучения.		2				5,7(o)	
2.4.2	Упражнения в переползании. 1.Способы переползания. 2.Методика обучения.		2				5,7(o)	
2.4.3	Упражнения в равновесии. 1.Динамические равновесия. 2.Статические равновесия. 3.Смешанные равновесия.				2		5,6 (o)	
2.4.4	Упражнения в переноске грузов. 1.Способы переноски партнёра. 2.Обучение переноске грузов.				2			
2.4.5	Упражнения в лазании, перелезании. 1.Лазания по канату в три, два приёма.				2		5,9 (o)	

	2.Лазания по гимнастической скамейке, стенке. 3.Перелезания в седе поперёк, зацепом, подсаживанием.							
2.4.6	Неопорные прыжки. 1.Разновидности неопорных прыжков. 2.Методика обучения.				2		9	
3.	Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям (78 ч.)	2	10		66			
3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям (6 ч.)	2			4			
3.1.1	Реализация дидактических принципов. 1.Принцип доступности. 2.Принцип систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок). 3.Принцип наглядности. 4.Принцип сознательности и активности. 5.Принцип индивидуализации.				2		5 (o)	
3.1.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1.Этап создания предварительного представления об упражнении. 2.Этап разучивания. 3.Этап закрепления и совершенствования.	2					5,9(o)	
3.1.3	Методы и методические приёмы обучения. 1.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приёмы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.				2		5,9(o)	

3.2	Основы техники гимнастических упражнений (4 ч.)				4			
3.2.1	Основы техники гимнастических упражнений. 1.Статические и силовые упражнения, их классификация. 2.Структура и классификация динамических (маховых) упражнений. 3.Оси и плоскости вращения тела гимнаста.				2		5,6,7(o)	
3.2.2	Основы техники гимнастических упражнений. 1.Действие сил обеспечивающих движения. 2.Законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений.				2		5,6,7(o)	
3.3	Упражнения в висах (4 ч.)				4			
3.3.1	Упражнения на перекладине. 1.Разновидности хватов. 2.Простые висы. 3.Смешанные висы.				2		5,9 (o)	
3.3.2.	Упражнения на кольцах. 1.Простые и смешанные висы. 2.Размахивания в висе.				2		5,9 (o)	
3.4	Упражнения в упорах (4 ч.)				4			
3.4.1	Упражнения на брусьях. 1.Простые упоры. 2.Смешанные упоры. 3.Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.				2		5,9 (o)	
3.4.2	Упражнения на брусьях. Методика обучения. 1.Обучение подъёму махом и разгибом. 2.Обучение соскокам.				2		5,9 (o)	

3.5	Упражнения на бревне (4 ч.)				4			
3.5.1	Упражнения на бревне. 1.Передвижения (разновидности ходьбы, бега). 2.Повороты. 3.Равновесия.				2		5,6,9 (o)	
3.5.2	Упражнения на бревне. 1.Прыжки. 2.Наскоки. 3.Разновидности соскоков.				2		5,9 (o)	
3.6	Упражнения на брусьях разной высоты (4 ч.)				4			
3.6.1	Упражнения на брусьях разной высоты. 1.Разновидности хватов. 2.Висы и упоры. 3.Переходы из одного виса в другой. 4.Соскоки.				2		5,13(o)	
3.6.2	Упражнения на брусьях разной высоты. 1.Составление комбинации упражнений на брусьях разной высоты.				2		5,13(o)	
3.7	Опорные прыжки (4 ч.)				4			
3.7.1	Опорные прыжки. 1.Характеристика опорных прыжков. 2.Приёмы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.				2		5,13(o)	
3.7.2	Опорные прыжки. 1.Прыжки ноги врозь и согнув ноги через коня (козла) в ширину. 2.Методика обучения.				2		5,9,13(o)	
3.8	Вольные упражнения (2 ч.)				2			
3.8.1	Вольные упражнения.				2		5,6,13 (o)	

	1.Характеристика вольных упражнений. 2.Терминология вольных упражнений. 3.Составление комплекса вольных упражнений.							
3.9	Акробатические упражнения (24 ч.)		8		16			
3.9.1	Группировки. Методика обучения. 1.Разновидности группировок (сидя, лёжа, в приседе). 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (o)	
3.9.2	Перекаты. Методика обучения. 1.Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке). 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (o)	
3.9.3	Кувырок вперёд. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения. 3.Типичные ошибки и их исправление.		2				5,6,9,13 (o)	
3.9.4	Длинный кувырок. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (o)	
3.9.5	Кувырок прыжком. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (o)	
3.9.6	Кувырок назад. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (o)	
3.9.7	Стойка на лопатках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				5,6,9,13 (o)	
3.9.8	Стойка на голове и руках. Методика обучения.		2				5,6,9,13 (o)	

	1.Разновидности выполнения стойки на голове и руках (махом, толчком, силой). 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.							
3.9.9	Стойка на руках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (о)	
3.9.10	Переворот в сторону. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.				2		5,6,9,13 (о)	
3.9.11	Мост. Методика обучения. 1.Мост из положения лёжа. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.		2				5,6,9,13 (о)	
3.9.12	Мост. Методика обучения. 1.Мост из положения стоя. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.				2		5,6,9,13 (о)	
3.10	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики (4 ч.)				4			
3.10.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики. 1.Разновидности систем аэробики и особенности их содержания. 2.Упражнения базовой аэробики.				2		5 (о) 4,8 (д)	
3.10.2	Составление комплекса по аэробике. 1.Требования к составлению комплексов различной направленности. 2.Содержание отдельных частей урока.				2		5 (о) 4,8 (д)	

3.11	Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой (6 ч.)		2		4			
3.11.1	Игры и эстафеты. 1.Игры и эстафеты, включающие элементы прикладных упражнений. 2.Организация и проведение.		2					
3.11.2	Игры и эстафеты. 1.Игры и эстафеты, включающие элементы акробатических упражнений. 2.Организация и проведение.				2			
3.11.3	Игры и эстафеты. 1.Составление игр и эстафет с элементами прикладных упражнений. 2.Составление игр и эстафет с элементами акробатических упражнений.				2			
3.12	Упражнения общей и специальной физической подготовки (12 ч.)				12			
3.12.1	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы рук, ног. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	
3.12.2	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы мышц туловища. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	
3.12.3	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие гибкости. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	
3.12.4	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	

3.12.5	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие ловкости. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	
3.12.6	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ в парах на развитие силы. 2.Методические указания.				2		12 (о) 3,7 (д)	
4.	Организация и методика занятий гимнастикой (44 ч.)	2	2		40			
4.1	Урок гимнастики (38 ч.)	2			36			
4.1.1	Урок гимнастики. 1.Характеристика урока как основной формы занятий. 2.Структура урока. Назначение и средства частей урока.	2					1,4,5,9 (о)	
4.1.2	Урок гимнастики. 1.Проведение урока гимнастики. 2.Методический разбор.				32			
4.1.3	Составление плана-конспекта урока. 1.Правила составления. 2.Составление подготовительной части урока.				2		5,9 (о)	
4.1.4	Составление плана-конспекта урока. 1.Правила составления. 2.Составление основной и заключительной части урока.				2		5,9 (о)	
4.2	Методика проведения частей урока (2 ч.)		2					
4.2.1	Методика проведения частей урока. 1.Методика проведения подготовительной части урока. 2.Методика проведения основной части урока.		2					

	3.Методика проведения заключительной части урока.							
4.3	Круговая тренировка (2 ч.)				2			
4.3.1	Круговая тренировка. 1.Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2.Методика организации занятий круговой тренировкой.				2		4,5 (о) 9 (д)	
4.4	Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся (2 ч.)				2			
4.4.1	Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся. 1.Методика проведения занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. 2.Методика проведения занятий с лицами старшего возраста.				2			
5.	Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений (4 ч.)	2			2			
5.1	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике (2 ч.)				2			
5.1.2	Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. 1.Виды соревнований. 2.Документация соревнований. 3.Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.				2		5 (о)	
5.2	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных	2						

	праздников (2 ч.)							
5.2.1	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников. 1. Массовые гимнастические выступления как одна из форм зрелища. 2. Содержание и структура программы выступления. 3. Методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических упражнений.	2					10 (д)	
6.	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика) (74 ч.)		24		50			
6.1	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений (32 ч.)		18		14			
6.1.1	Построения. 1. Построение в шеренгу. 2. Построение в колонну. 3. Построение в круг. 4. Методика обучения. 5. Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	
6.1.2	Практическое выполнение. 1. Повороты на месте (направо, налево, кругом), повороты на 45°. 2. Шаги: вперёд, назад, приставные вправо и влево. 3. Методика обучения. 4. Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	

6.1.3	Перестроения из шеренги. 1.Перестроение из одной шеренги в две. 2.Перестроение из одной шеренги в три. 3.Методика обучения. 4.Выполнение шагов и поворотов в двух, трёх шеренгах. 5.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	
6.1.4	Перестроения из шеренги. 1.Перестроение из шеренги уступами. 2.Перестроение из одной шеренги в две, три. 3.Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.5	Перестроения в колонне. 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.Методика обучения. 4.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	
6.1.6	Передвижения. 1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.7	Перестроение в движении. 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения. 2.Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.8	Перестроение в движении. 1.Перестроение дроблением и сведением.		2				5,6,7,9 (о)	

	2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.							
6.1.9	Перестроение в движении. 1.Перестроение поворотом в движении. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	
6.1.10	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание на поднятые в стороны руки. 2.Смыкания. 3.Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.11	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание приставными шагами. 2.Размыкание на поднятые в стороны руки. 3.Выполнение на отделении.		2				5,6,7,9 (о)	
6.1.12	Размыкания и смыкания. 1.Размыкание по строевому уставу. 2.Размыкание на поднятые в стороны руки. 3.Размыкание приставными шагами. 4.Выполнение на отделении.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.13	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Построение в шеренгу, колонну. 2.Перестроения из шеренги, повороты, шаги. 3.Размыкание приставными шагами.				2		5,6,7,9 (о)	
6.1.14	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Построение в колонну. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, шаги.		2					

	3.Передвижения. 4.Перестроение по ходу движения.							
6.1.15	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение поворотом в движении. 2.Размыкания, смыкания.		2					
6.1.16	Выполнение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2					
6.2	Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям (38 ч.)		6		32			
6.2.1	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов отдельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.		2				9,10,11, 12(о) 2(д)	
6.2.2	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов отдельным способом, используя показ. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.3	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов отдельным способом, используя рассказ. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.4	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ без предметов поточным способом. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	

6.2.5	Способы проведения ОРУ. 1.Проведение ОРУ проходным способом. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.6	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.7	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.8	ОРУ в парах. 1.Проведение ОРУ в парах раздельным способом. 2.Методические указания.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.9	ОРУ в сцеплении. 1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом. 2.Методические указания.		2				5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.10	ОРУ на скамейке, со скамейкой. 1.Проведение ОРУ на скамейке. 2.Проведение ОРУ со скамейкой. 3.Методика обучения.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.11	ОРУ в положении сидя, лёжа. 1.Проведение ОРУ в положении сидя. 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.12	ОРУ в упорах. 1.Проведение ОРУ в упорах.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	

	2.Методические указания.							
6.2.13	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для головы и рук. 2.Комплекс ОРУ для ног.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.14	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя. 2.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя. 3.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.15	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ на развитие силы ног. 2.Комплекс ОРУ на развитие силы рук. 3.Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.16	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа. 2.Комплекс ОРУ в упорах.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.17	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ в парах. 2.Комплекс ОРУ в сцеплении. 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.18	Составление комплексов ОРУ. 1.Комплекс ОРУ на скамейке, возле скамейки. 2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 3.Комплекс ОРУ на развитие ловкости.				2		5,11,12 (о) 12 (д)	
6.2.19	Составление комплексов ОРУ.				2		5,11,12 (о)	

	1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя. 2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя. 3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.						12 (д)	
6.3	Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям (4 ч.)				4			
6.3.1	Акробатическая комбинация. 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: кувырки, перекаты, стойки.				2		5,6,9 (о)	
6.3.2	Акробатическая комбинация. 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов: мост, кувырки, стойки.				2		5,6,9 (о)	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
5. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
6. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФиС, 1987.
7. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
8. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М.: ФиС, 1986.
9. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
10. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
11. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. «Беларуская навука», 1998.
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Мн. , 2002г.
13. Филипович Н.И. Гимнастика, М.: ФиС, 1971.

Дополнительная:

1. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
2. Лявицкая И., Фейгин С. Производственная гимнастика. М., 1963.
3. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
4. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.
5. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
6. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.
7. Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.
8. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.
9. Романенко В., Максимов В. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., 1986.
10. Сегал М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал. – М.: ФиС, 1977.
11. Смолевский В., Ивлев Б. Нетрадиционные виды гимнастики. М., 1992
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. Мн., 2003г.

Советы по подготовке к семинарским занятиям.

- 1.Получить вопросы семинарских занятий.
- 2.Подобрать несколько источников рекомендуемой литературы.
- 3.Выбрать предложенную тему.
- 4.Изучить вопросы семинарского занятия.
- 5.Проанализировать вопросы семинарского занятия, используя первоисточник, записи лекций, материал изучаемый на практических занятиях.

Семинарское занятие в вузе - форма самостоятельной работы студентов, позволяющая приобщить студентов к научному использованию источников и литературы.. Семинар это форма творческой работы, позволяющая к тому же и закрепить и углубить имеющиеся знания.

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

Прочтение рекомендованных глав из различных учебников.

Ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка.

Чтение и анализ каждого источника (документа).

Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару. При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

- а) кто автор документа?
- б) какое место эти авторы занимали в обществе?
- в) как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?
- г) каковы причины различного отношения современников к событиям? д) следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого он должен быть на семинаре обсуждён на предмет полноты, глубины раскрытия темы, самостоятельности выводов, логики развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика - всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Пример выполнения «Организация самостоятельной работы студентов»

Выдача задания на самостоятельную работу осуществляется после проведения «входного» контроля студентов приступающих к изучению данной дисциплины на третьей неделе обучения.

При выдаче заданий на самостоятельную работу используется дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами самостоятельной внеаудиторной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.

Контроль самостоятельной работы организуется в двух формах:

- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);
 - контроль со стороны преподавателей (текущий и промежуточный)
- Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на экзамене в устной форме.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Виды самостоятельной работы студентов

1. Подбор учебно-методической литературы по дисциплине
2. Подготовка к выполнению индивидуальных практических задач, их решению и защите
3. Углубленное изучение лекционных тем по дисциплине
4. Проработка теоретических вопросов для решения практических задач
5. Доработка и оформление отчетов по решаемым задачам
6. Подбор вопросов, выносимых на текущие консультации и консультацию перед экзаменом
7. Курсовой проект
8. Подготовка к сдаче экзамена

Составление комплексов ОРУ.

1. Получить задание.
2. Подобрать рекомендуемую литературу.
3. Используя первоисточник, составить комплекс ОРУ применяя классификацию (по заданию), правила записи (сокращенная, графическая).
4. Разучить комплекс и выполнить самостоятельно.
5. Выполнять комплекс стоя перед зеркалом, обращая внимание на правильное положения головы ,рук ,туловища, ног и движения ими, проговаривая счет.

ГЛОССАРИЙ

АЛИЗАТОР. Анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека.

- **вестибулярный А.** Обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

- **двигательный А.** Обеспечивает восприятие и анализ движений тела и его частей во времени и пространстве, - **зрительный А.** Обеспечивает восприятие и анализ светового фона внешней среды, формирует образы и зрительные ощущения.

- **слуховой А.** Обеспечивает восприятие и анализ звуковых раздражений, формирует слуховые ощущения.

- **тактильный А.** Обеспечивает восприятие и анализ тактильных ощущений..

АТЛЕТИЗМ. 1. Система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.

2. Вид спорта, суть которого заключается в художественном позировании, позволяющем наиболее эффективно продемонстрировать развитие мышечной системы спортсмена и получить за это соответствующую оценку (бодибилдинг).

БУЛАВА. Предмет в художественной гимнастике бутылкообразной формы из пластмассы.

БЫСТРОТА. Комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Быстрота, проявляющаяся в частоте движений; измеряется числом движений в единицу времени.

Бревно гимнастическое длина 5 м, ширина 10 см. Крепится на двух стойках. Применяются стойки, позволяющие изменять высоту снаряда, и стойки, удерживающие бревно на определенной высоте. Стандартная высота бревна для соревнований 120 см.

Брусья состоят из основания, четырех стоек и двух жердей. Основание имеет вид рамы с выступающими концами (лапами). Внутри рама закрывается деревянным настилом (щитом). Профиль жердей овальный. Их длина 350 см, расстояние между внутренними поверхностями 42—60 см. Высота верхней поверхности брусьев (средних) 160—170 см, низких — 100—130 см.

Брусья разной высоты. Высота верхней поверхности нижней жерди 130—150 см, верхней — 190—240 см.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

- **общая В.** Способность выполнять продолжительную работу с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергообеспечения.

- **силовая В.** Разновидность специальной выносливости, способность сохранять необходимый уровень проявления усилий (силы) до конца состязания или тренировочного задания.

- **скоростная В.** Разновидность специальной выносливости сохранять необходимую скорость до конца состязания или тренировочного задания.

- **специальная В.** Способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде спортивной деятельности.

- **статическая В.** Разновидность специальной выносливости, способность к продолжительному поддержанию позы или продолжительным статическим напряжениям.

ГИБКОСТЬ. Свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обусловливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.

ГИБКОСТЬ АКТИВНАЯ. Амплитуда движения в суставах, проявляемая только счет активности мышц.

ГИМНАСТИКА. Система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма. Включает различные виды: атлетическая гимнастика, военно-прикладная, гигиеническая, лечебная, основная, производственная, профессионально-прикладная, спортивная, спортивно-прикладная гимнастика,

- **атлетическая Г.** Одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.

- **военно-прикладная Г.** Система гимнастических упражнений, направленная на совершенствование физических качеств и прикладных навыков для успешного выполнения воинского долга.

- **гантельная Г.** Система упражнений с гантелями. Одно из средств гармоничного развития всех групп мышц, общедоступное для людей всех возрастов (легко дозируется нагрузка).

- **гигиеническая Г.** Комплексы разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых с целью оздоровления и физического развития ежедневно, как правило, утром или в течение дня.

- **лечебная Г.** Система физических упражнений, используемых в лечебных и профилактических целях в связи с той или иной патологией. Широко применяются специально подобранные и строго дозированные комплексы гимнастических физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма. Включает различные виды: атлетическая гимнастика, военно-прикладная, гигиеническая, лечебная, основная, производственная, профессионально-прикладная, спортивная, спортивно-прикладная гимнастика,

-атлетическая Г. Одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.

- военно-прикладная Г. Система гимнастических упражнений, направленная на совершенствование физических качеств и прикладных навыков для успешного выполнения воинского долга.

- гантельная Г. Система упражнений с гантелями. Одно из средств гармоничного развития всех групп мышц, общедоступное для людей всех возрастов (легко дозируется нагрузка).

- гигиеническая Г. Комплексы разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых с целью оздоровления и физического развития ежедневно, как правило, утром или в течение дня.

- лечебная Г. Система физических упражнений, используемых в лечебных и профилактических целях в связи с той или иной патологией. Широко применяются специально подобранные и строго дозированные комплексы гимнастических упражнений как средство воздействия на определенные органы и системы организма с целью профилактики и лечения различных заболеваний.

- основная Г. Наиболее эффективное средство физического воспитания, применяемое в целях всестороннего гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Содержанием ее являются: ходьба, бег, строевые, обще-развивающие и прикладные упражнения, упражнения в равновесии, метания, лазанье, простейшие упражнения на гимнастических снарядах.

- производственная Г. Комплексы специально подобранных гимнастических упражнений, выполняемых до начала рабочего дня (вводная гимнастика) или в течение дня (физкультурная пауза) для улучшения здоровья, жизнедеятельности организма, включения в работу, снятия утомления, повышения производительности труда.

- профессионально-прикладная Г.

Комплексы разнообразных гимнастических упражнений, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей как для успешного овладения избранной профессией, так и для высокопроизводительной профессиональной деятельности.

- спортивная Г. Один из основных видов спорта, включает вольные упражнения, опорные прыжки и упражнения на снарядах (перекладина, параллельные брусья, кольца, конь - у мужчин; разновысокие брусья, бревно - у женщин).

- спортивно-прикладная Г. Составная часть общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта, способствующая достижению в них максимальных спортивных результатов.

- художественная Г. Сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя элементы танца, пластики, мимики, ритмически согласованные с музыкой движения.

Гантели — гимнастический снаряд из металла в виде двух шаров, соединенных короткой рукояткой. Вес гантелей от 0,5 до 12 кг. Удобны разборные гантели, вес которых можно изменять.

Дорожка (мат) акробатическая. Размер 205—285 см. Толщина 3—4 см. Оболочка из прочной ткани. Применяют дорожки из технического войлока, который накрывают чехлом. Обычно складывают вместе несколько дорожек, образуя место для занятий акробатическими прыжками (длина 8—10 м).

КОЛЬЦА. Один из основных снарядов мужской спортивной гимнастики. Два кольца (внутренний диаметр 18 см, в сечении - круглые, диаметром 28 мм), подвешенных к ферме или потолку на тросах, которые заканчиваются ремнями длиной 70 см. Высота подвески тросов от пола 550 см, высота нижнего края колец от пола 225 см. Расстояние между кольцами 50 см.

КУВЫРОК. 1. Акробатическое упражнение. Вращение движение тела через голову.

ОБРУЧ. Предмет в художественной гимнастике, изготовленный из дерева или пластмассы.

Канат для лазанья — пеньковый или хлопчатобумажный. Диаметр 3,5; 4 или 5 см, длина 5—6 м. Канат на кронштейне.

Кольца гимнастические. Снаряд состоит из двух колец с ремнями и подвесной системы. Внутренний диаметр колец равен 178—180 мм, наружный — 230—233 мм. Ремни (длина 70 см) соединяются со стальным тросом диаметром 6—8 мм. Тросы укрепляются на блоках (высота подвеса 5,5—5,8 м, расстояние между кольцами 0,5 м). Концы тросов соединены с цепью, которая закрепляется за штырь, прикрепленный к стене. Высота колец должна изменяться от 120 до 250 см.

Козел гимнастический состоит из корпуса и четырех ножек. Размеры корпуса: длина 60 см, ширина 40 см, высота 33 см. Высоту снаряда можно изменять за счет длины ножек.

Конь гимнастический состоит из корпуса и четырех ножек. Размеры корпуса: длина 180 см, ширина 37 см, высота 38 см. Корпус покрыт кожей или текстуринитом.

В трех ножках имеются выдвижные вкладыши с отверстиями для стопоров, служащие для изменения высоты снаряда. Четвертая ножка имеет стопорный винт, что дает возможность закреплять вкладыш на любой высоте. Это позволяет устойчиво устанавливать снаряд на неровном полу. Каждый вкладыш оканчивается чугунным утолщением (копытом), к которому у одной пары ножек (с наружной стороны) прикреплены ролики, облегчающие передвижение снаряда. Снаряд крепится к полу цепью со стяжной муфтой.

Ручки соединяются с телом коня стержнями. Расстояние между ручками можно изменять. При использовании коня с ручками для прыжков ручки вынимаются и в отверстия вставляются специальные вкладыши. Специальный конь для прыжков не имеет отверстий для стержней ручек..

Лента для упражнений художественной гимнастики (длина 3—7 м, ширина 5—6 см) подвижно крепится к деревянной или металлической палочке длиной 50—60 см, диаметром 1,5 см.

ПАЛКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ. Вспомогательный гимнастический снаряд. Пластмассовая, деревянная или металлическая палка длиной 90- 100 см, диаметром 25-28 мм.

ПЕРЕКЛАДИНА. 1. Один из основных; снарядов мужской гимнастики. Круглая диаметром 28 мм, стальная штанга (длиной 240 см, горизонтально закрепленная на металлических стойках высотой 250 см с помощью тросов и растяжек.

ПЕРЕМАХ. 1. Маховое движение одной или двумя ногами над гимнастическим снарядом в упоре, отпуская одну или две руки или не отпуская рук.

ПРИСЕД. Элемент спортивной и художественной гимнастики. Положение, при котором ноги полностью согнуты, соединены, опора на носках.

ПРИСЕДАНИЯ ПРУЖИНЯЩИЕ. несколько приседаний подряд, с незначительным разгибанием и последующим полным сгибанием ног.

ПРОВОДКА. 1. Методический прием обучения - выполнение элемента с помощью тренера от начала до конца.

РАВНОВЕСИЕ. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении).

САМОСТРАХОВКА. Заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

СИЛА. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

СКАМЕЙКА- гимнастическая. Вспомогательный гимнастический снаряд. Используется для упражнений на ней и с ней, а также для отдыха.

СМЕЛОСТЬ. Волевое качество, проявляющееся в умении активно действовать в опасных и трудных ситуациях спортивной борьбы, сознавая возможность тяжелых для себя последствий (например, травм).

СОСКОК. 1. Заключительный элемент упражнения на гимнастическом снаряде, исполняемый с соблюдением определенной законченной формы движения.

Гимнастическая стенка. Вспомогательный гимнастический снаряд. Ряд горизонтальных, овальных перекладин, укрепленных на стойках, которые прочно крепятся к стене. Расстояние между стойками 125 см, между перекладинами - 12-15 см.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и др.).

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

ТЕХНИКА. Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

пропускная способность 40 человек в смену;

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
5. Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
6. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
7. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976
8. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
9. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
10. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе. Мн., 1981.
11. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
12. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания М.: ФиС, 1987.
13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.
14. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Мн., 2002г.
15. Филипович Н.И. Гимнастика. М.: ФиС, 1971.

Дополнительная:

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.
2. Бутейко К. Выпуски ЗОЖ Советский спорт. 1989. № 268—270.
3. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Терра-Спорт, 2001.
5. Лявицкая И., Фейгин С. Производственная гимнастика. М., 1963.
6. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М.: ФиС, 1986.
7. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
8. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.
9. Общеразвивающие и социальные упражнения. М., 1973.
10. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VIII классах. Мн., 1991.
11. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.

12. Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.
13. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.
14. Романенко В., Максимов В. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., 1986.
15. Смолевский В.М., Ивлев Б. Нетрадиционные виды гимнастики. М., 1992.
16. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ