



**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**: целенаправленное формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи учебной дисциплины:**

-обучить технике выполнения гимнастических упражнений;

-сформировать знания, умения и навыки обучения и проведения гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **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.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **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.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

-основами знаний по гимнастике в учебном процессе;

-приёмами обучения гимнастическим упражнениям;

-методами обучения гимнастическим упражнениям.

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

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 382 часа, из них 204 аудиторных часов, 10 часов лекций, 204 часа практических занятий, из них 34 часа УСРС. Во втором, семестре учебным планом предусмотрен дифференцированный зачет, в четвертом – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1семестр (54 часа): лекции –2 часа; практические занятия – 42 часа + 10 УСРС.

2 семестр (56 часов): лекции – 4 часа; практические занятия – 44 часа + 8 УСРС.

3 семестр (36 часов): практические занятия – 32 часа + 4 УСРС.

4 семестр (68 часа): лекции – 4 часа; практические занятия – 52 часа + 12 УСРС.

На заочной форме получения образования предусмотрено 54 аудиторных часа: лекции – 10, практические – 44.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**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. Строевые упражнения**

Характеристика иклассификация строевых упражнений. Основные термины строевых упражнений.

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

**Тема 2.2. 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 2.3. 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, перелезании, 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. 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 3.3. Упражнения в упорах**

Упражнения на брусьях.

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 вперёд согнувшись из упора сидя ноги врозь. Кувырок вперёд согнувшись из стойки на плечах.

Подъёмы: махом вперёд и разгибом (из упора на руках).

Соскоки: махом вперёд; махом назад; махом вперёд 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.

Соединение разученных упражнений в связки и комбинации.

**Тема 3.4. 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 3.5. 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 3.6. 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 3.7. 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 3.8. 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. 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.

**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, противоходом, 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, с поворотом.

**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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела,темы  | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Иное | Формы контроля знаний |
| лекции | практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторныезанятия | управляемая самостоятельная работа студентов |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1. | **Гимнастика в системе физического воспитания**  | **4** |  |  |  | **2** |  |  |
| 1.1 | История, тенденции, средства и виды гимнастики  | 2 |  |  |  |  |  | конспект |
| 1.2. | Терминология гимнастических упражнений  | 2 |  |  |  |  |  | конспект |
| 1.3 | Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 2. | **Виды и средства гимнастики**  |  | **22** |  |  | **4** |  |  |
| 2.1. | Строевые упражнения  |  |  |  |  | 2 |  | конспект |
| 2.2. | Общеразвивающие упражнения  |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 2.2.1 | Положения ног. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.2.2 | Положения рук. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.2.3 | Положения рук, ног, туловища. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3 | Прикладные упражнения  |  | 16 |  |  | 2 |  |  |
| 2.3.1 | Разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.2 | Упражнения в переползании. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.3 | Упражнения в равновесии. |  | 8 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.4 | Упражнения в переноске грузов. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.5 | Упражнения в лазаньи, перелезании. |  |  |  |  | 2 |  | Конспект |
| 2.3.7 | Неопорные прыжки. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3. | **Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям**  | **2** | **44** |  |  | **6** |  |  |
| 3.1 | Методика обучения гимнастическим упражнениям  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Упражнения в висах  |  |  |  |  | 2 |  | Конспект |
| 3.3 | Упражнения в упорах  |  |  |  |  | 2 |  | Конспект |
| 3.4 | Опорные прыжки  |  |  |  |  | 2 |  | Конспект |
| 3.5 | Вольные упражнения  |  | 2 |  |  |  |  | Учебная практика |
| 3.6 | Акробатические упражнения  |  | 28 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.1 | Группировки. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.2 | Перекаты. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.3 | Кувырок вперёд. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.4 | Длинный кувырок. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.5 | Кувырок прыжком. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.6 | Кувырок назад. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.7 | Стойка на лопатках. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.8 | Стойка на голове. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.9 | Стойка на руках. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.10 | Акробатические стойки. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.11 | Переворот в сторону. Методика обучения. |  | 4 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.13 | Мост. Методика обучения. |  | 4 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.7 | Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.8 | Упражнения общей и специальной физической подготовки  |  | 12 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 4. | **Организация и методика занятий гимнастикой**  | **2** | **34** |  |  | **6** |  |  |
| 4.1 | Урок гимнастики  | 2 | 34 |  |  | 4 |  |  |
| 4.1.1 | Урок гимнастики. | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4.1.2 | Урок гимнастики (проведение). |  | 34 |  |  |  |  | Проведение |
| 4.1.3 | Составление плана-конспекта урока. |  |  |  |  | 4 |  | Письменное задание |
| 4.2 | Круговая тренировка  |  |  |  |  | 2 |  | конспект |
| 5. | **Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений**  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |
| 5.1 | Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике  |  |  |  |  | 2 |  | конспект |
| 5.2 | Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников  | 2 |  |  |  |  |  | конспект |
| 6. | **Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)**  |  | **70** |  |  | **14** |  |  |
| 6.1 | Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений  |  | 28 |  |  |  |  |  |
| 6.1.1 | Построения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.2 | Перестроения из шеренги. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.3 | Перестроения в колонне. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.4 | Передвижения. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.5 | Перестроение в движении. |  | 6 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.6 | Размыкания и смыкания. |  | 6 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.7 | Проведение на отделении строевых упражнений. |  | 8 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2 | Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям  |  | 30 |  |  | 14 |  |  |
| 6.2.1 | Способы проведения ОРУ. |  | 10 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.2 | ОРУ с предметами. |  | 4 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.3 | ОРУ в парах. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.4 | ОРУ в сцеплении. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.5 | ОРУ с использованием гимнастической скамейки. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.6 | ОРУ в положении сидя, лёжа. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.7 | ОРУ в упорах. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.8 | Проведение комплексов ОРУ на отделении |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 6.2.9 | Составление комплексов ОРУ без предметов. |  |  |  |  | 10 |  | Письменное задание |
| 6.2.10 | Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки. |  |  |  |  | 2 |  | Письменное задание |
| 6.2.11 | Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |  |  | 2 |  | Письменное задание |
| 6.3 | Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям  |  | 12 |  |  |  |  |  |
| 6.3.1 | Акробатическая комбинация. |  | 12 |  |  |  |  | Учебная практика |

**10.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(заочная форма получения образования)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела,темы  | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов |  |  |
| лекции | практическиезанятия | Семинарские занятия | Лабораторныезанятия | Иное | Формы контроля знаний |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **8** | **9** |
| 1. | **Гимнастика в системе физического воспитания**  | **4** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | История, тенденции, средства и виды гимнастики  | 2 |  |  |  |  | конспект |
| 1.2. | Терминология гимнастических упражнений  | 2 |  |  |  |  | конспект |
| 2. | **Виды и средства гимнастики**  |  | **6** |  |  |  |  |
| 2.3 | Прикладные упражнения  |  | 6 |  |  |  |  |
| 2.3.1 | Разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.2 | Упражнения в переползании. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 2.3.3 | Упражнения в равновесии. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3. | **Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям**  | **2** | **10** |  |  |  |  |
| 3.1 | Методика обучения гимнастическим упражнениям  | 2 |  |  |  |  | конспект |
| 3.6 | Акробатические упражнения  |  | 8 |  |  |  |  |
| 3.6.3 | Кувырок вперёд. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.6 | Кувырок назад. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.7 | Стойка на лопатках. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6.10 | Акробатические стойки. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.7 | Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой  |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 4. | **Организация и методика занятий гимнастикой**  | **2** | **2** |  |  |  |  |
| 4.1.1 | Урок гимнастики. | 2 |  |  |  |  | Конспект  |
| 4.1.2 | Урок гимнастики. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 5. | **Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений**  | **2** |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников  | 2 |  |  |  |  | конспект |
| 6. | **Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)**  |  | **26** |  |  |  |  |
| 6.1 | Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений  |  | 18 |  |  |  |  |
| 6.1.1 | Построения. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.2 | Перестроения из шеренги. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.4 | Передвижения. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.5 | Перестроение в движении. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.6 | Размыкания и смыкания. |  | 4 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.1.11 | Проведение на отделении строевых упражнений. |  | 6 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2 | Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям  |  | 8 |  |  |  |  |
| 6.2.1 | Способы проведения ОРУ. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.2 | ОРУ с предметами. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.4 | ОРУ в сцеплении |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |
| 6.2.5 | ОРУ с использованием гимнастической скамейки. |  | 2 |  |  |  | Практическое выполнение |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная:**

1. Байков В.П. Уроки гимнастики. Физическая культура в школе. № 4. С.22-25, 1994.

2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва,2001.

3. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.

4. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М.: ФиС, 1986.

5. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.

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

7. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн.,1991.

8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. «Беларуская навука», 1998.

9. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания М.: ФиС, 1987.

10. Филипович Н.И. Гимнастика, М.: ФиС, 1971.

**Дополнительная:**

1. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.

2. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.

3. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.

4. Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VШ классах. Мн., 1991.

5. Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.

6. Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.

7. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.

8. Сегал М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал. – М.: ФиС, 1977.

9. Смолевский В., Ивлев Б. Нетрадиционные виды гимнастики. М., 1992

10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. Мн., 2003г**.**

**Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

- выполнение учебных практик по разделам: общеразвивающие, строевые, прикладные, акробатические упражнения.

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

- практический раздел проводится в виде сдачи зачёта по темам учебной программы с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи 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.

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

**Перечень средств диагностики**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» используются следующие средства диагностики:

-устный опрос во время занятий;

-письменные самостоятельные работы;

-составление планирующей документации;

-проведение учебных практик;

-устный экзамен.

**Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов**

Практическое занятие: *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.

4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 3, 5, 6]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Строевые упражнения.*

1. Характеристика строевых упражнений.

2. Классификация строевых упражнений.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 5, 6]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Составление комплексов ОРУ без предметов.*

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.

2. Комплекс ОРУ для мышц ног.

3. Комплекс ОРУ для мышц туловища.

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.

1. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.

2. Комплекс ОРУ на развитие силы рук.

3. Комплекс ОРУ на развитие силы ног.

1. Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа.

2. Комплекс ОРУ для туловища в положении сидя и (или) лёжа.

3. Комплекс ОРУ в упорах.

1. Комплекс ОРУ в парах на развитие силы.

2. Комплекс ОРУ в сцеплении.

3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [8, 10]. Представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе). Провести учебную практику на отделении.

Практическое занятие: *Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки.*

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.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [8, 10]. Представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе). Провести учебную практику на отделении.

Практическое занятие: *Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой.*

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.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [8, 10]. Представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе). Провести учебную практику на отделении.

Практическое занятие: *Упражнения в лазании, перелезании.*

1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение.

2. Способы перелезания.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 3, 5, 6]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Упражнения в висах*.

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.

2. Разновидности хватов.

3. Размахивания в висе.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 3, 5, 6, 9]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Упражнения в упорах*.

1. Простые и смешанные упоры на брусьях.

2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 3, 5, 6, 9]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Опорные прыжки*.

1. Обучение прыжку ноги врозь через коня (козла) в ширину.

2. Обучение прыжку согнув ноги через коня (козла) в ширину.

3. Страховка и помощь при выполнении прыжков.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 6, 9, 10]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике*.

1. Виды соревнований.

2. Документация соревнований.

3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 9 10]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Круговая тренировка*.

1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности.

2. Методика организации занятий круговой тренировкой.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [2, 6]. Представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Практическое занятие: *Составление плана-конспекта урока*.

1. Составление подготовительной части урока.

2. Составление основной части урока.

3. Составление заключительной части урока.

Ознакомиться с учебной литературой из списка основной и дополнительной литературы [1, 2, 4, 5, 6]. Представить план-конспект урока. Провести урок по представленному плану-конспекту.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

1. История, тенденции, средства и виды гимнастики.

2. Терминология гимнастических упражнений.

3. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

4. Урок гимнастики.

5. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Рекомендуемая литература**

###### Основная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. А.Т.Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – 351 с.

2. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология/А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1969. - 371 с.

3. Гимнастика: учебное пособие / Г.Б. Рабиль [и др.] В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Мн.: БГУФК, 2007.- 254с.

4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавин [и др.]; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.

5. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.

6. Куликов А.И. Гимнастика: учеб. пособ. для студ. вузов спец. «Физическая культура и спорт» / А.И. Куликов - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2004. – 111с.

7. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976

8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учебн. заведений / П.К. Петров. – М.: Владос, 1999. – 448с.

9. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе. Мн., 1981.

10. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.

11. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: учеб.пособие / под ред. В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 331 с.

12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.

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

14. Теория и методика гимнастики: учеб. пособие / под ред. В.И.Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 312 с.

**Дополнительная:**

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.

2. Живицкий, А.Т. Гимнастика в школе. 1 – 4 классы / А.Т. Живицкий. – Мн.: УНПО «Скарына», 1991. – 57с.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Терра-Спорт, 2001.

4. Лявицкая И., Фейгин С. Производственная гимнастика. М., 1963.

5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1984. – 176 с.

6. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.

7. Матов В. и др. Ритмическая гимнастика, исправляющая осанку. М., 1964.

8. Рабиль Г.Б. Гимнастика в школе. 5 – 11 классы / Г.Б. Рабиль. - Мн.: УНПО «Скарына», 1991. – 137с.

9. Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.

10. Романенко, В.А., Максимович, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.

11. Смолевский В.М., Ивлев, Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - С. 80.

12. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

13. Правила судейства. Для соревнований по спортивной гимнастике: утв. Международной Федерацией Гимнастики: офиц. Изд. – Copyright FIG, 2009.

**Перечень учебной литературы на электронных носителях**

1. Александров С.А.Гимнастическая терминология; справочник. Гродно, 2000. - 43 с.

2. Гимнастика: учебное пособие / Г.Б. Рабиль [и др.] В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Мн.: БГУФК, 2007.- 254с.

2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. - М.: «Академия», 2008. - 448 с.

3. Загревский В.И., Гимнастика в школе: учеб. пособие. - Могилёв, 2005. - 202 с.

5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: «Владос», 2000. - 448 с.

6. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. учеб. пособие «Беларуская навука», 1998. 557 с.

 *Компьютерные программы:*

 Программа «Простые тесты».

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**С ДРУГИМИ ДИСТИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Названиекафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| Теория и методика физического воспитания | Кафедра теории и методики физического воспитания | Теоретические темы и вопросы учебной программы применяются в методике обучения и используются на практических занятиях | Протокол №14 от“\_20\_”\_06\_2013 |