

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет переподготовки специалистов образования  
Кафедра дополнительного педагогического образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПКП БПУ

И.В.Шеститко

2017

рег. № УР 35-03/07-359-2017/Упр.Б от 24.01.17

### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Гимнастика и методика преподавания»

специальности переподготовки

1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа

в учреждениях образования

(квалификация: преподаватель физической культуры)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,

утвержденным 01.08.2016 рег. № 25-13/31

Минск, 2017

Разработчик программы:

А.В. Давидович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой дополнительного педагогического образования  
Протокол заседания от 09.01.2017 № 1

Советом ИПКиП  
Протокол заседания от 24.01.2017 № 1

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» предназначена для слушателей системы дополнительного образования специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования **в объеме 70 часов.**

**Цель дисциплины:** формирование профессиональных компетенций по гимнастике и методике ее преподавания.

**Задачи дисциплины:**

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

**Методы и средства обучения:** словесные, наглядные, практические, частично-поисковые методы; учебники и учебные пособия, раздаточный материал, аудиовизуальные средства.

**Слушатели 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.

**Слушатели должны 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.

**Формы проведения занятий:** лекции, практические и семинарские занятия.

**Форма текущей аттестации** – экзамен.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### **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.

## 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 ступами; 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, противходами, «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 разделению, 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: 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.

## 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, 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, седь, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди, подъем в упор на верхней жерди из вися присев на нижней, подъем переворотом в упор на верхней жерди из вися присев на правой

(левой), соскок из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ .

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

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках: 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.

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.

*Переползания* 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 8.2. Разновидности ходьбы, бега**

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. Особенности методики преподавания и проведения урока гимнастики**

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.

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

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Гимнастическая терминология (*доп.*: [1]).
2. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания (*осн.*: [2], [3], [5]; *доп.*: [4]).
3. История гимнастики (*осн.*: [2], [3]; *доп.*: [4]).
4. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [4]).
5. Меры предупреждения травм на занятиях (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [4]).
6. Структура строевых упражнений (*осн.*: [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [4]).
7. Методика обучения строевым упражнениям (*осн.*: [1], [2], [4], [5]; *доп.*: [3], [4]).
8. Методика обучения опорным прыжкам (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [4]).
9. Основные группы прикладных упражнений (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [2], [3], [5]).
10. Характеристика урока как основной формы занятий (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [2] [3], [4]).
11. Составление плана-конспекта урока по гимнастике (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [2] [3], [4]).
12. Назначения и средства частей урока (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]).
13. Методика обучения акробатическим упражнениям (*осн.*: [1], [2], [3], [4], [5]; *доп.*: [2] [3], [4]).
14. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (*осн.*: [5]; *доп.*: [5]).

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

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 упражнений как средство развития физических качеств.
79. Методика обучения ОРУ.
80. Способы проведения ОРУ.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная:*

1. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : «Владос», 2016. – 448 с.
2. Миронов, В. М. Гимнастика. Методика преподавания / В. М. Миронов ; под общей редакцией В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 200 с.
3. Рабиль, Т. Б. Гимнастика : методика преподавания / Т. Б. Рабиль. – Минск, Инфра-М ; Новое знание, 2016. – 238 с.
4. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.
5. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]. – Электрон., текстовые дан. – Минск : БГПУ, 2014. – Рег. № УМ 35–01–52–2014.

### *Дополнительная:*

1. Гимнастическая терминология : справ. по курсу «Гимнастика» / сост. С. А. Александров. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 43 с.
2. Живецкий, А. Т. Гимнастика в школе. I-IV классы / А. Т. Живецкий. – Минск : УНПО «Скарына», 1991. – 57 с.
3. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах / В. Ф. Ломейко. – Минск : Народная асвета, 1980. – 128 с.
4. Рабиль, Г. Б. Гимнастика в школе : 9-11 кл. : метод. рекомендации / Г. Б. Рабиль. – Минск : учеб.-произв. об-ние "Скарына", 1991. – 60 с.
5. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л. А. Смирнова. – Минск, 2003г. – 420 с.