

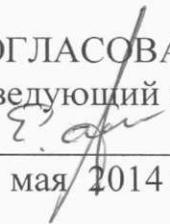
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-52-2014 г.)

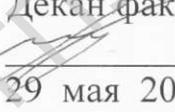
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 Е.А. Пимахин
28 мая 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 М.М. Круталевич
29 мая 2014 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ
«ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

для специальностей: 1-03 02 01 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)

Составители: С.С. Огородников, кандидат педагогических наук, доцент;
А.В. Давидович, старший преподаватель, Е.В. Юхновская
преподаватель.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 26.06. 2014 г., протокол № 9

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ для специальности 1-03 02 01	7
1.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий	7
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ для специальности 1-03 02 01	
2.1. Темы и вопросы практических занятий	37
2.2. Темы и вопросы семинарских занятий	40
2.3. Темы и вопросы заданий для УСРС	42
2.3.1. Темы и вопросы лекций для УСРС	42
2.3.2. Темы и вопросы семинарских занятий для УСРС	43
2.3.3. Темы и вопросы практических занятий для УСРС	43
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ для специальности 1-03 02 01	
3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	
3.1. Критерии оценки знаний студентов	46
3.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний	49
3.2.1. Зачётные требования для 1 курса	49
3.2.2. Зачётные требования для 3 курса (5 семестр)	50
3.3.3. Зачётные требования для 3 курса (6 семестр)	51
3.3.4. Экзаменационные вопросы	52
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ для специальности 1-03 02 01	
4. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	56
4.1. Пояснительная записка	58
4.2. Примерный тематический план	60
4.3. Содержание учебной дисциплины	62
4.4. Информационно-методическая часть	68
4.5. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов	69
4.6. Критерии оценки уровня знаний и умений учебной деятельности	70
4.7. Примерный перечень средств диагностики результатов учебной деятельности	73
5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)	
5.1. Пояснительная записка	76
5.2. Содержание дисциплины	78
5.3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины	85

5.4. Информационно-методическая часть	107
5.5. Перечни заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы	108
5.5.1. Темы и вопросы лекций	108
5.5.2. Темы и вопросы семинарских занятий	109
5.5.3. Темы и вопросы практических занятий	110
5.6. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности	112
5.7. Тематический план	113

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

6.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий	115
--	-----

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

7.1. Темы практических занятий	130
7.2. Темы и вопросы заданий для УСРС	131

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

8. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

8.1. Критерии оценки знаний студентов	134
8.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний	137
8.2.1. Зачётные требования для 1 курса	137
8.2.2. Зачётные требования для 1 курса (заочная форма получения образования)	138
8.2.3. Тематика контрольных работ для 3 курса (заочная форма получения образования)	139
8.2.4. Экзаменационные вопросы	140

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

9. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Пояснительная записка	146
9.2. Примерный тематический план	148
9.3. Содержание учебной дисциплины	150
9.4. Информационно-методическая часть	158
9.5. Требования к студенту при прохождении аттестации	159
9.6. Перечень средств диагностики	159
9.7. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов	160
9.8. Критерии оценки уровня знаний и умений учебной деятельности	161

10. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)	
10.1. Пояснительная записка	168
10.2. Содержание дисциплины	170
10.3. Учебно-методическая карта дисциплины (дневная форма получения образования)	176
10.4. Учебно-методическая карта дисциплины (заочная форма получения образования)	181
10.5. Информационно-методическая часть	184
10.6. Требования к студенту при прохождении аттестации	185
10.7. Перечень средств диагностики	185
10.8. Перечни заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы	186
10.8.1. Темы и вопросы УСРС	186
10.8.2. Темы лекционных занятий	188
11. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
11.1. Рекомендуемая литература	189
11.2. Перечень учебной литературы на электронных носителях	190

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 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность. 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.

Основные задачи УМК:

- раскрыть программное содержание разделов и тем по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»;
- обеспечить эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Гимнастика и методика преподавания»;
- активизировать познавательную деятельность студентов, выработать умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;
- создать условия для профессионально-педагогического совершенствования в планировании учебного процесса, подборе средств обучения и тренировки, использовании их в урочных и внеурочных формах занятий;
- заложить основы профессиональных компетенций преподавания дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» в своей структуре включает следующие разделы:

Введение в УМК (пояснительная записка);

Теоретический раздел, содержащий учебное обеспечение дисциплины: темы и вопросы, изучаемые на лекциях;

Практический раздел, содержащий материалы для проведения практических и семинарских занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов;

Раздел контроля знаний, включающий требования к усвоению учебной дисциплины, критерии оценивания и тестирования знаний студентов по изучаемой дисциплине, перечень заданий для текущего контроля знаний, перечень требований к итоговой аттестации по дисциплине;

Вспомогательный раздел, содержащий учебные, обеспечивающие теоретический и практический уровень освоения материала в области физической культуры, список имеющегося информационного, демонстрационного и дидактического материала по изучаемой дисциплине, электронные аналоги элементов УМК.

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.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ **для специальности 1-03 02 01**

1.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий

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 двигательного и игрового фольклора. 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, передвижения (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, брусьях, кольцах, коне с ручками и опорные прыжки, а у женщин – вольные упражнения, упражнения на брусьях 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, намины, 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 безопасной 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).

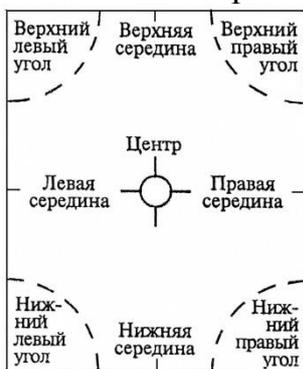


Рис. 1

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 – *закрывающий*.

При передвижениях направляющий идёт по заданному направлению, а остальные учащиеся соблюдают 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) – СМИРНО!» 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: «Здравствуйтесь!», на что ученики четко и громко отвечают: «Здравствуйтесь!». 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 левифланговый делает шаг вперёд и произносит: «Расчёт окончен!».

Команда «По три, четыре (пять и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!». Такой расчёт 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. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
2. Рабиль 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 разделам.

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 разделениям; 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: «Со мной 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 разделениям – 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 сбивлись 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, перекувырки, 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 спрыгивания 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 спрыгивания 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 Г.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 лазанье и перелезании.

Упражнения в лазанье 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 лазанье 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 учащиеся 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 незнакомых 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 маршрутовку, 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
для специальности 1-03 02 01

2.1. Темы и вопросы практических занятий

	Название темы	Изучаемые вопросы
1.	Строевые приёмы.	1. Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом», на 45°. 2. Команды: «становись», «равняйся», «мир-но», «вольно», «разойдись». 3. Рапорт учителю.
2.	Построения.	1. Построение в шеренгу. 2. Построение в колонну. 3. Посторение в круг. 4. Методика обучения.
3.	Перестроения из шеренги.	1. Перестроение из одной шеренги в две, три. 2. Перестроение из шеренги уступами. 3. Выполнение на отделении.
4.	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.
5.	Проведение на отделении строевых упражнений.	1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Перестроение в две, три шеренги, в колонну по два, три.
6.	Перестроение в движении.	Перестроение в движении. 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения. 2. Выполнение на отделении.
7.	Перестроение в движении.	1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.
8.	Перестроение в движении.	1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.
9.	Проведение на отделении строевых упражнений.	1. Перестроение поворотом в движении. 2. Перестроение дроблением и сведением.
10.	Проведение на отделении строевых упражнений.	1. Передвижения. 2. Перестроения в движении.
11.	Размыкания и смыкания	1. Размыкание на поднятые руки в стороны в различных построениях. 2. Методика обучения
12.	Размыкания и смыкания.	1. Размыкание приставными шагами. 2. Размыкание на поднятые в стороны руки. 3. Выполнение на отделении.
13.	Размыкания и смыкания.	1. Размыкание с поворотом. 2. Размыкание на поднятые в стороны руки.

		3.Размыкание приставными шагами. 4.Выполнение на отделении.
14.	Проведение на отделении строевых упражнений.	1.Размыкание на поднятые в стороны руки. 2.Размыкание приставными шагами. 3.Размыкание поворотом.
15.	Проведение на отделении строевых упражнений.	1.Построения. 2.Перестроение в шеренге и колонне на месте. 3.Способы размыкания.
16.	Передвижения	1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.
17	Проведение на отделении строевых упражнений.	1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.
18	Положения ног.	1.Стойки. 2.Выпады. 3.Приседы.
19	Положения рук.	1.Основные и промежуточные положения рук. 2.Положения согнутых рук.
20.	Положения и движения рук, ног, туловища.	1.Положения и движения рук и ног. 2.Упоры, наклоны.
21.	ОРУ с предметами.	1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом. 2.Методические указания.
22.	ОРУ с предметами.	1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками отдельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.
23	ОРУ с предметами.	1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками отдельным способом, используя показ. 2.Методические указания.
24.	ОРУ с использованием гимнастической скамейки.	1.Проведение ОРУ на скамейке. 2.Проведение ОРУ со скамейкой. 3.Методика обучения.
25.	ОРУ в парах.	1.Проведение ОРУ в парах отдельным способом. 2.Методические указания.
26	ОРУ в сцеплении.	1.Проведение ОРУ в сцеплении отдельным способом. 2.Методические указания.
27	ОРУ в положении сидя, лёжа.	1.Проведение ОРУ в положении сидя. 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.
	ОРУ в упорах.	1.Проведение ОРУ в упорах. 2.Методические указания.
28.	Проведение комплексов ОРУ на отделении.	1.Проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц. 2.Проведение комплексов ОРУ разными способами.
29.	ОРУ на развитие физических качеств.	1.ОРУ на развитие силы рук, ног. 2.Методические указания.
30.	ОРУ на развитие физических качеств.	1.ОРУ на развитие силы мышц туловища. 2.Методические указания.
31.	ОРУ на развитие физических качеств.	1.ОРУ на развитие гибкости. 2.Методические указания.

32.	ОРУ на развитие физических качеств.	1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости. 2.Методические указания.
33.	ОРУ на развитие физических качеств.	1. ОРУ на развитие ловкости. 2. Методические указания.
34.	ОРУ на развитие физических качеств.	1. ОРУ в парах на развитие силы. 2. Методические указания.
35.	Вольные упражнения.	1. Терминология вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений.
36.	Группировки. Методика обучения.	1.Группировки из различных и.п. (сидя, лёжа, в приседе). 2.Методика обучения.
37.	Перекаты. Методика обучения.	1.Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке). 2.Методика обучения.
38.	Кувырок вперёд. Методика обучения.	1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения. 3.Типичные ошибки и их исправление.
39.	Длинный кувырок. Методика обучения.	1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.
40.	Кувырок прыжком. Методика обучения.	1. Подводящие упражнения. 2. Методика обучения.
41.	Кувырок назад. Методика обучения.	1. Подводящие упражнения. 2. Методика обучения.
42.	Стойка на лопатках. Методика обучения.	1. Подводящие упражнения. 2. Методика обучения.
43.	Стойка на голове. Методика обучения.	1. Способы выполнения стойки на голове (махом, толчком, силой). 2. Методика обучения. 3. Страховка и помощь при выполнении.
44.	Стойка на руках. Методика обучения.	1. Подводящие упражнения. 2. Методика обучения.
45.	Акробатические стойки.	1. Стойки на голове, руках. 2. Типичные ошибки и их исправление.
46.	Переворот в сторону. Методика обучения.	1. Подводящие упражнения. 2. Методика обучения.
47.	Переворот в сторону. Методика обучения.	1. Переворот в сторону. 2. Переворот в сторону с подскока.
48.	Мост. Методика обучения.	1. Мост из положения лёжа. 2. Методика обучения. 3. Страховка и помощь при выполнении.
49.	Мост. Методика обучения.	1. Мост из положения стоя. 2. Методика обучения. 3. Страховка и помощь при выполнении.
50.	Акробатическая комбинация.	1.Разучивание комбинации из акробатических элементов. 2.Оказание страховки и помощи.
51.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.
52.	Упражнения в переползании.	1.Способы переползания. 2.Методика обучения.
53.	Упражнения в равновесии.	1. Методика обучения упражнениям в равновесии. 2. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.

54.	Упражнения в переноске грузов.	1.Способы переноски груза, партнёра. 2.Обучение переноске грузов.
55.	Упражнения в лазании, перелезании.	1. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения. 2. Упражнения в перелезании. Методика обучения.
56.	Урок гимнастики.	1. Проведение урока гимнастики. 2.Методический разбор.
57.	Игры и эстафеты.	1. Характеристика игр и эстафет на уроке гимнастики. 2. Игры и эстафеты с использованием прикладных упражнений. 3. Игры и эстафеты с использованием акробатических упражнений.

2.2. Темы и вопросы семинарских занятий

№	Темы	Вопросы
1.	Правила и формы записи гимнастических упражнений.	1. Правила записи гимнастических упражнений. 2. Формы записи: обобщенная, конкретная, графическая, сокращенная. 3. Основные термины гимнастических упражнений.
2.	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1.Характеристика травм на занятиях гимнастикой. 2.Причины и профилактика травм.
3.	Виды гимнастики.	1.Общеразвивающие виды гимнастики. Назначение, средства. 2.Спортивные виды гимнастики. Назначение, средства. 3.Прикладные виды гимнастики. Назначение, средства.
4.	Строевые команды и распоряжения.	1.Основные понятия строевых упражнений. 2.Построения. 3.Перестроения. 4.Передвижения. 5.Размыкания и смыкания.
5.	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.
6.	Методика обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах.	1. Этап создания предварительного представления об упражнении; 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования разученного упражнения.

7.	Общеразвивающие упражнения.	1. Характеристика ОРУ. 2. Классификация ОРУ. 3. Правила записи ОРУ.
8.	Способы проведения ОРУ.	1. Раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой 2. Методические приемы проведения ОРУ
9.	Положения и движения рук, ног, туловища.	1. Основные и промежуточные положения рук и ног. 2. Положения туловища. 3. Движения рук, ног, туловища в различных плоскостях.
10.	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.
11.	Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	1. Обучение висам. 2. Обучение упорам. 3. Обучение упражнениям на бревне.
12.	Характеристика неопорных прыжков.	1. Виды неопорных прыжков. 2. Методика обучения.
13.	Опорные прыжки.	1. Виды опорных прыжков. 2. Методика обучения опорным прыжкам. 3. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.
14.	Методика обучения акробатическим упражнениям	1. Этапы обучения. 2. Обучение перекатам. 3. Обучение группировкам. 4. Обучение кувырмам. 5. Обучение стойкам.
15.	Понятие об акробатических упражнениях*	1. Характеристика акробатических упражнений. 2. Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 3. Помощь при выполнении.
16.	Судейство соревнований по гимнастике.*	1. Правила судейства соревнований по гимнастике. 2. Критерии оценки акробатической связки.
17.	Урок гимнастики.	1. Структура урока. 2. Виды уроков. 3. Способы организации деятельности учеников на уроке.
18.	Части урока. Назначение и средства.	1. Назначение и средства подготовительной части урока. 2. Назначение и средства основной части урока.

		3. Назначение и средства заключительной части урока.
19.	Правила составления плана-конспекта урока по гимнастике.	1.Составление подготовительной части урока. 2.Составление основной части урока. 3.Составление заключительной части урока.
20.	Прикладные упражнения на уроке гимнастики.	1.Виды прикладных упражнений. 2.Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

2.3. Темы и вопросы заданий для УСРС

2.3.1. Темы и вопросы лекций для УСРС

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
1.	Методика обучения опорным прыжкам.	1.Разновидности опорных прыжков. 2.Особенности обучения опорным прыжкам.	Письменное задание	Устный опрос
2.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1.Упражнения на брусьях. 2.Упражнения на перекладине. 3.Упражнения на брусьях разновысоких 4.Обучение упражнениям в висах и упорах.	Письменное задание	Устный опрос
3.	Положения туловища, рук, ног.	1.Положения ног, движения ими. 2.Положения рук, движения ими. 3.Положения туловища, движения ими.	Письменное задание	Практическое выполнение на отделении
4.	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1.Значение соревнований. 2.Виды соревнований. 3.Документация соревнований.	Реферат-конспект	Устный опрос

2.3.2. Темы и вопросы семинарских занятий для УСРС

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
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.	Письменное задание	Устный опрос
2.	Понятие об акробатических упражнениях.	1. Характеристика акробатических упражнений. 2. Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 3. Помощь при выполнении.	Письменное задание	Устный опрос
3.	Судейство соревнований по гимнастике.	1. Правила судейства соревнований по гимнастике. 2. Критерии оценки акробатической связки.	Реферат-конспект	Устный опрос

2.3.3. Темы и вопросы практических занятий для УСРС

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
1.	ОРУ без предметов.	1. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя. 2. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении

		сидя. 3.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа.		
2.	ОРУ без предметов.	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.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
3.	ОРУ с предметами.	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.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
4.	ОРУ без предметов.	1.Комплекс ОРУ в парах. 2.Комплекс ОРУ в сцеплении. 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
5.	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	Составление комплексов по заданию.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
6.	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.	Письменное задание	Устный опрос
7.	Упражнения на перекладине.	1. Махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. 2. Методика обучения	Письменное задание	Устный опрос
8.	Упражнения на брусьях.	1. Размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос
9.	Упражнения на брусьях разновысоких.	1. Смешанные висы: лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос
10.	Упражнения на бревне.	1. Характеристика упражнений на бревне. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Критерии оценки знаний студентов

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических,

лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное,

логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

3.2. Перечень заданий и требований для текущего контроля знаний

3.2.1. Зачётные требования для 1 курса (II семестр)

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; противходом; змейкой; по диагонали).

3.2.2. Зачётные требования для 3 курса (5 семестр)

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.

3.2.3. Зачётные требования для 3 курса (6 семестр)

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.Стойкана голове и руках, силой;

6.Перекаат назад, стойка на лопатках;

7.Перекаат 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.Перекаат назад в стойку на лопатках;

4.Сгибаясь, перекаат 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;
- методика обучения «мосту».

3.2.4. Экзаменационные вопросы.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

КОНТРОЛЬНЫМ
ЭКЗЕМПЛЯРУчреждения образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.В. Шлыков


30.05.2013Регистрационный № УД 95-01-015 баз.
2013**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальности: 1-03 02 01 03 Физическая культура.
Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

2013 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В. Давидович, старший преподаватель кафедры спортивно -педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Е.В. Юхновская, преподаватель кафедры спортивно - педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.М. Киселев, профессор кафедры физической культуры и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный деятель физической культуры

Р. Н. Медников, заместитель директора по учебной работе института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры» кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 12 от «18» апреля 2013);

Заведующий кафедрой

 С.Я. Юранов

Советом факультета физического воспитания БГПУ
(протокол № 18 от «3» мая 2013)

Председатель

 М.М.Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 4 от «24» мая 2013).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ

 Е.А. Кравченко

Ответственные за редакцию: А.В. Давидович, Е.В. Юхновская

Ответственный за выпуск: С.Я.Юранов

4.1. 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.

Учебная 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 специальности: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

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.

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;

- 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;

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;

-оказывать самостраховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений;

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

-проводить разнообразные формы занятий;

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

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

-основами знаний по гимнастике в учебном процессе;

-основами творческого подхода в учебной, педагогической, физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 494 часов, из них 238 аудиторных часов, 40 часов лекций, 40 часов семинарских занятий и 158 часов практические занятия. Учебным планом предусмотрено два зачёта и экзамен.

4.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего ауд. час.	лекции	практические	семинарские
1.	РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет	12	6		6
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. Правила судейства соревнований	4	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	34	4	28	2
3.1.	Тема 3.1. Структура строевых упражнений	6	2	2	2
3.2.	Тема 3.2. Строевые приемы	2		2	
3.3.	Тема 3.3. Построения, перестроения	10		10	
3.4.	Тема 3.4. Смыкание, размыкание	6		6	
3.5.	Тема 3.5. Передвижения	6		6	
3.6.	Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям	4	2	2	
4.	РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения	58	6	46	6
4.1.	Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	12	6		6
4.2.	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	

4.3.	Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами	10		10	
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	12		12	
4.6.	Тема 4.6.Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	2		2	
4.7	Тема 4.7. Вольные упражнения	2		2	
5.	РАЗДЕЛ 5. Акробатические упражнения	36	2	30	4
5.1.	Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям	4	2		2
5.2.	Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки	32		30	2
6.	РАЗДЕЛ 6.Прыжки	10	2	6	4
6.1.	Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам	4		2	2
6.2.	Тема 6.2.Методика обучения опорным прыжкам	6		4	2
7.	РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах	14	2	10	2
7.1.	Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам	14	2	10	2
8.	РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения	16	4	10	2
8.1.	Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений	2	2		
8.2.	Тема 8.2.Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	12	2	8	2
8.3.	Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	2		2	
9.	РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики	42	6	30	6
9.1	Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий	6	2		4
9.2	Тема 9.2.Назначения и средства частей урока	6	4		2
9.3	Тема 9.3.Проведение урока	30		30	
	Всего часов:	238	40	158	40

4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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, противостодами, «змежкой» (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 разделениям, 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 лежачего. 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.

Тема 4.7 Элементы вольных упражнений

Терминология вольных упражнений. Выполнение комплекса вольных упражнений, включающего в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

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 опорным прыжкам

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения опорных 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.

4.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
4. Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
5. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976
7. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
8. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
9. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.

Дополнительная:

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.
2. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Terra-Спорт, 2001.
4. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
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. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

4.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

4.6 Критерии оценки уровня знаний и умений учебной деятельности обучающихся

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях,

высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать

обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных

занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

4.7 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
2. Письменные контрольные работы;
3. Устный опрос во время занятий;
4. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
5. Выступления студентов на семинарах;
6. Контрольный урок (практическая часть); устный экзамен (теоретическая часть).

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе БГПУ

В.В. Шлыков

10.08.2013

Регистрационный № УД-35-01-63-20/13.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Направление специальности: 1-03 02 01 03

**Физкультурно-оздоровительная и туристско-
рекреационная деятельность**

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курсы 1 - 4

Семестры 1 - 7

Лекции 32+8 УСРС

Семинарские
занятия 34+6 УСРС

Практические занятия 138+20 УСРС

Всего аудиторных
часов по дисциплине 238
(количество часов)

Всего часов
по дисциплине 494
(количество часов)

Составили: А.В. Давидович, Е.В. Юхновская

Экзамен 7
(семестр)

Зачет 2,4,6.
(семестр)

Курсовая работа -

Форма получения высшего
образования очная (дневная)

2013 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Гимнастика и методика преподавания» утверждённой «30»мая 2013г. регистрационный № УД-35-01-61 2013 / баз.

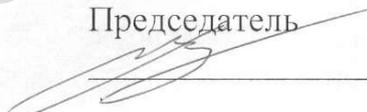
Рассмотрена и рекомендована кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

20 июня 2013г. протокол №14
Заведующий кафедрой


С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

27 июня 2013г. протокол №10
Председатель


М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ


Е.А. Кравченко

5.1. 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.

Учебная 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 специальности: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

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.

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;

- 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.

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;

-оказывать самостраховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений;

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

-проводить разнообразные формы занятий;

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

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

-основами знаний по гимнастике в учебном процессе;

-основами творческого подхода в учебной, педагогической, физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 494 часов, из них 238 аудиторных часов, 40 часов лекций, 40 часов семинарских занятий и 158 часов практических занятий. Во втором, пятом и шестом семестре учебным планом предусмотрен зачёт, в седьмом – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр (44 часа): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 6 часов; практические занятия – 26 часа + 4 УСРС.

2 семестр (42 часа): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 6 часов; практические занятия – 20 часа + 8 УСРС.

3 семестр (44 часов): лекции – 4 часов + 2 УСРС; семинарские занятия – 6 часов + 2 УСРС; практические занятия – 26 + 4 УСРС .

4 семестр (28 часов): лекции – 4 часов + 2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа ; практические занятия – 18 часа.

5 семестр (32 часов): лекции – 4 часов + 2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа + 2 УСРС; практические занятия – 18 часов + 2 УСРС.

6 семестр (20 часов): лекции – 2 часа; семинарские занятия – 4 часа + 2 УСРС; практические занятия – 12 часов.

7 семестр (28 часов): лекции – 2 часа + 2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 18 часов + 2 УСРС.

5.2. 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, противостоими, «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: 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.

Тема 4.7 Элементы вольных упражнений

Терминология вольных упражнений. Выполнение комплекса вольных упражнений, включающего в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

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 вися 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° , 180° .

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.

5.3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Введение в предмет (10 ч.)	4	2			4		
1.1	Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания(2 ч.)	2						
1.1.1	Гимнастика как средство системы физического воспитания. 1.Краткая история развития гимнастики. 2.Основные средства и методические особенности гимнастики.	2					9,10(о) 10 (д)	
1.2.	Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные (4 ч.)	2	2					
1.2.1	Характеристика видов гимнастики. 1.Общеразвивающая гимнастика. 2.Спортивная гимнастика. 3.Прикладная гимнастика.	2					9,10(о) 10(д)	
1.2.2	Виды гимнастики. 1.Общеразвивающие виды гимнастики. Назначение, средства. 2.Спортивные виды гимнастики. Назначение,		2					Опрос

	средства. 3.Прикладные виды гимнастики. Назначение, средства.							
1.3	Правила судейства соревнований (4 ч.)				4			
1.3.1.	Организация и проведение соревнований по гимнастике. 1.Значение соревнований. 2.Виды соревнований. 3.Документация соревнований.				2л		9,10(о) 10(д)	Реферат-конспект
1.3.2	Судейство соревнований по гимнастике. 1.Правила судейства соревнований по гимнастике. 2.Критерии оценки акробатической связки.				2с		9,10(о) 10(д)	Реферат-конспект
2.	Методика обучения гимнастическим упражнениям (16 ч.)	8	8					
2.1	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.)	2	2					
2.1.1	Принципы и методы обучения. 1.Реализация дидактических принципов. 2.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 3. Методические приёмы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.	2					7,10,(о)	
2.1.2	Методы и методические приёмы обучения.		2				7,10,(о)	Опрос

	<p>1.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения.</p> <p>2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.</p>						
2.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.)	2	2				
2.2.1	<p>Характеристика этапов обучения.</p> <p>1.Этап создания предварительного представления.</p> <p>2.Этап разучивания.</p> <p>3.Этап закрепления и совершенствования.</p>	2				7,10, (o)	
2.2.2	<p>Методика обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах.</p> <p>1. Этап создания предварительного представления об упражнении;</p> <p>2. Этап разучивания упражнения.</p> <p>3. Этап закрепления и совершенствования разученного упражнения.</p>		2			7,10, (o)	Опрос
2.3.	Гимнастическая терминология (4 ч.)	2	2				
2.3.1	<p>Терминология гимнастических упражнений.</p> <p>1.Значение терминологии в гимнастике.</p> <p>2.Требования, предъявляемые к терминологии.</p> <p>3.Способы образования терминов и правила их применения.</p> <p>44+18+14+</p>	2				3(o)	

2.3.2	<p>Правила и формы записи гимнастических упражнений.</p> <p>1. Правила записи гимнастических упражнений.</p> <p>2. Формы записи: обобщенная, конкретная, графическая, сокращенная.</p> <p>3. Основные термины гимнастических упражнений.</p>		2				3(о)	
2.4	Меры предупреждения травм на занятиях(4 ч.)	2	2					
2.4.1	<p>Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p>1.Причины и предупреждение травматизма.</p> <p>2.Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм.</p> <p>3.Требования к местам проведения занятий.</p> <p>4.Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	2					4,7,10,1(о)	
2.4.2	<p>Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p>1.Характеристика травм на занятиях гимнастикой.</p> <p>2.Причины и профилактика травм.</p>		2				4,7,10,1(о)	Письменное задание
2.5	Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)				2			
2.5.1	<p>Основы техники гимнастических упражнений.</p> <p>1. Статические и силовые упражнения, их классификация.</p> <p>2. Структура и классификация динамических</p>				2с		4,7,10,1(о)	Письменное задание

	(маховых) упражнений. 3. Оси и плоскости вращения тела гимнаста.							
3.	Строевые упражнения (34 ч.)	4	30					
3.1	Характеристика строевых упражнений(4 ч.)	2	2					
3.1.1	Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях. 1. Назначение строевых упражнений. 2.Виды строевых упражнений. 3.Требования к проведению строевых упражнений.	2					7,9,10, 10,(o)	
3.1.2	Строевые команды и распоряжения. 1.Основные понятия строевых упражнений. 2.Построения. 3.Перестроения. 4.Передвижения. 5.Размыкания и смыкания.		2			Плакат	7,9,10, 10,(o)	Письменное задание
3.2	Методика обучения строевым упражнениям (2 ч.)	2						
3.2.1	Методика обучения строевым упражнениям 1.Методика обучения построениям. 2.Методика обучения перестроениям. 3. Методика обучения размыканиям.	2					7,9,10, 9,(o)	
3.3	Строевые приемы (2 ч.)		2				10,1, (o)	
3.3.1	Строевые приёмы. 1.Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом», на 45°. 2.Команды: «становись», «равняйся»,		2				8(o)	

	«смирно», «вольно», «разойдись». 3.Рапорт учителю.							
3.4	Построение, перестроение (18 ч.)		18					
3.4.1	Построения. 1.Построение в шеренгу. 2.Построение в колонну. 3.Посторение в круг. 4.Методика обучения.		2			Плакат	2(о)	
3.4.2	Перестроения из шеренги. 1.Перестроение из одной шеренги в две, три. 2.Перестроение из шеренги уступами. 3.Выполнение на отделении.		2			Плакат	2(о)	
3.4.3	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					
3.4.4	Проведение на отделении строевых упражнений. 1.Построения в колонну, шеренгу, круг. 2.Перестроение в две, три шеренги, в колонну по два, три.		2			Плакат	2(о)	
3.4.5	Перестроение в движении. 1.Перестроение из колонны по одному в		2					

	<p>колонну по два по ходу движения. 2.Выполнение на отделении.</p>							
3.4.6	<p>Перестроение в движении. 1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.</p>		2			Плакат	2(о)	
3.4.7	<p>Перестроение в движении. 1.Перестроение поворотом в движении. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.</p>		2			Плакат	2(о)	
3.4.8	<p>Проведение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение поворотом в движении. 2. Перестроение дроблением и сведением.</p>		2					
3.4.9	<p>Проведение на отделении строевых упражнений. 1.Передвижения. 2.Перестроения в движении.</p>					Плакат	2(о)	Практическое выполнение
3.5	Смыкание, размыкание (6 ч.)		6					
3.5.1	<p>Размыкания и смыкания 1 Размыкание на поднятые руки в стороны в различных построениях. 2.Методика обучения</p>		2			Плакат	2(о)	
3.5.2	<p>Размыкания и смыкания. 1.Размыкание приставными шагами. 2.Размыкание на поднятые в стороны руки. 3.Выполнение на отделении.</p>		2					

3.5.3	Проведение на отделении строевых упражнений. 1.Размыкание на поднятые в стороны руки. 2.Размыкание приставными шагами. 3.Размыкание поворотом.		2					Практическое выполнение
3.6	Передвижения (4ч.)		4					
3.6.1	Передвижения. 1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали. 2.Методика обучения. 3.Выполнение на отделении.		2			Плакат	2(о)	Практическое выполнение
3.6.2	Проведение на отделении строевых упражнений. 1.Перестроение дроблением и сведением. 2.Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2				2(о)	Практическое выполнение
4	Общеразвивающие упражнения (58ч.)	4	42		12			
4.1	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений (12 ч.).	4	6		2			
4.1.1	Характеристика общеразвивающих упражнений. 1.Назначение общеразвивающих упражнений. 2.Классификация общеразвивающих	2						

	упражнений.							
4.1.2	Общеразвивающие упражнения. 1. Характеристика ОРУ. 2. Классификация ОРУ. 3. Правила записи ОРУ.		2					
4.1.3	Положения и движения рук, ног, туловища. 1. Основные и промежуточные положения рук и ног. 2. Положения туловища. 3. Движения рук, ног, туловища в различных плоскостях.		2			Плакат	9,10, (о) 1(д)	
4.1.4	Методика обучения общеразвивающим упражнениям. 1. Этапы обучения. 2. Способы обучения общеразвивающим упражнениям.	2				Плакат	9,10, (о) 1(д)	
4.1.5	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой 2. Методические приемы проведения ОРУ		2				9,10, (о) 2(д)	
4.1.6	Положения туловища, рук, ног 1. Положения ног, движения ими. 2. Положения рук, движения ими. 3. Положения туловища, движения ими.				2л		9,10, (о) 3(д)	Письменное задание
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов (10ч.)		6		4			
4.2.1	Положения ног.		2			Плакат	9,10,	Практическое

	1.Стойки. 2.Выпады. 3.Приседы.						(о) 5(д)	выполнение
4.2.2	Положения рук. 1.Основные и промежуточные положения рук. 2.Положения согнутых рук.		2				9,10, (о) 3(д)	Практическое выполнение
4.2.3	Положения и движения рук, ног, туловища. 1.Положения и движения рук и ног. 2.Упоры, наклоны.		2				9,10, (о) 1(д)	Практическое выполнение
4.2.4	Составление комплексов ОРУ без предметов. 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		9,10, (о) 7(д)	Письменное задание
4.2.5	Составление комплексов ОРУ без предметов. 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.				2			
4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами (10 ч.)		8		2			
4.3.1	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом.		2			Плакат	9,10, (о) 6(д)	Практическое выполнение

	2.Методические указания.							
4.3.2	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ. 2.Методические указания.		2			Плакат	9,10, (о) 5(д)	Практическое выполнение
4.3.3	ОРУ с предметами. 1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя показ. 2.Методические указания.		2			Плакат	9,10, (о) 6(,д)	Практическое выполнение
4.3.4	ОРУ с использованием гимнастической скамейки. 1.Проведение ОРУ на скамейке. 2.Проведение ОРУ со скамейкой. 3.Методика обучения.		2			Плакат	9,10, (о) 6(д)	Практическое выполнение
4.3.5	Составление комплексов ОРУ с предметами. 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		9,10, (о) 5(д)	Письменное задание
4.4	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях (10 ч.)		8		2			

4.4.1	ОРУ в парах. 1.Проведение ОРУ в парах раздельным способом. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1,(д)	Практическое выполнение
4.4.2	ОРУ в сцеплении. 1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1.,(д)	Практическое выполнение
4.4.3	ОРУ в положении сидя, лёжа. 1.Проведение ОРУ в положении сидя. 2.Проведение ОРУ в положении лёжа.		2				9,10, (о) 7.8.9..1,(д)	Практическое выполнение
4.4.4	ОРУ в упорах. 1.Проведение ОРУ в упорах. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1.,(д)	Практическое выполнение
4.4.5	Составление комплексов ОРУ без предметов. 1.Комплекс ОРУ в парах. 2.Комплекс ОРУ в сцеплении. 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.				2		9,10,, (о) 7.8.9.,1(д)	Письменное задание
4.5	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (12ч.)		12					
4.5.1	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы рук, ног. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1,(д)	
4.5.2	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие силы мышц туловища. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9. (д)	Практическое выполнение

4.5.3	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ на развитие гибкости.		2				9,10, (о)	Практическое вы
4.5.4	ОРУ на развитие физических качеств. 1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости. 2.Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.,1(д)	Практическое выполнение
4.5.5	ОРУ на развитие физических качеств. 1. ОРУ на развитие ловкости. 2. Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1,(д)	Практическое выполнение
4.5.6	ОРУ на развитие физических качеств. 1. ОРУ в парах на развитие силы. 2. Методические указания.		2				9,10, (о) 7.8.9.1,(д)	Практическое выполнение
4.5.7	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики(2ч)				2		9,10, (о) 7.8.9.1,(д)	Письменное задание
4.5.8	Вольные упражнения. 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений.(2ч)		2					
5	Акробатические упражнения (36 ч.)	2	32		2			
5.1	Методика обучения акробатическим упражнениям (6 ч.)	2	2		2			
5.1.2	Методика обучения акробатическим упражнениям 1.Этапы обучения. 2.Обучение перекатам.	2	2				9,10, (о) 1,2,7, 8(д)	

	3.Обучение группировкам. 4.Обучение кувырмам. 5.Обучение стойкам.							
5.1.2	Понятие об акробатических упражнениях 1.Характеристика акробатических упражнений. 2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 3.Помощь при выполнении.				2с		9,10, (о) 1,2,7, 8(д)	Письменное задание
5.1.3	Группировки, перекаты, стойки, кувырки, мосты (30 ч.)		30					
5.2	Группировки. Методика обучения. 1.Группировки из различных и.п. (сидя, лёжа, в приседе). 2.Методика обучения.		2			Плакат	1,3,9,10,,(о) 2(д)	Практическое выполнение
5.2.1	Перекаты. Методика обучения. 1.Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке). 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10,1 1,12(о) 2(д)	
5.2.2	Кувырок вперёд. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения. 3.Типичные ошибки и их исправление.		2				1,3,9,10,1 1,12(о) 2(д)	
5.2.3	Длинный кувырок. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2					

5.2.4	Кувырок прыжком. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.5	Кувырок назад. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.6	Стойка на лопатках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.7	Стойка на голове. Методика обучения. 1.Способы выполнения стойки на голове (махом, толчком, силой). 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.8	Стойка на руках. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.9	Акробатические стойки. 1.Стойки на голове, руках. 2.Типичные ошибки и их исправление.		2				1,3,9,10,(o)) 2(д)	
5.2.10	Переворот в сторону. Методика обучения. 1.Подводящие упражнения. 2.Методика обучения.		2				1,3,9,10(o) 2(д)	
5.2.11	Переворот в сторону. Методика обучения. 1.Переворот в сторону. 2.Переворот в сторону с подскока.		2				1,3,9,10(o) 2(д)	
5.2.12	Мост. Методика обучения.		2				1,3,9,10,(o	

	1.Мост из положения лёжа. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.) 2(д)	
5.2.13	Мост. Методика обучения. 1.Мост из положения стоя. 2.Методика обучения. 3.Страховка и помощь при выполнении.		2				1,3,9,10, (о) 2(д)	
5.2.14	Акробатическая комбинация. 1.Разучивание комбинации из акробатических элементов. 2.Оказание страховки и помощи.		2				1,3,9,10,(о)) 2(д)	
6	Прыжки опорные, неопорные (10 ч.)		6		4			
6.1	Методика обучения неопорным прыжкам 4 ч.)		4					
6.1.1	Характеристика неопорных прыжков. 1.Виды неопорных прыжков. 2.Методика обучения.		2				3,9,10,(о) 2(д)	
6.1.2	Неопорные прыжки. 1.Разновидности прыжков: с места, в глубину, через скамейку. 2.Прыжки через скакалку. 3.Методика обучения.		2			Плакат	3,9,10,(о) 2(д)	Практическое выполнение
6.1.3	Прыжки через скакалку. 1.Характеристика прыжков через скакалку. 2.Методика обучения.						3,9,10, (о) 2(д)	Опрос
6.1.4	Методика обучения опорным прыжкам (6 ч.)		2		4			

6.2	Методика обучения опорным прыжкам. 1.Разновидности опорных прыжков. 2.Особенности обучения опорным прыжкам.				2л		9,10,(о) 2(д)	Письменное задание
6.2.1	Опорные прыжки. 1. Виды опорных прыжков. 2. Методика обучения опорным прыжкам. 3. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков.		2			Плакат	9,10,(о) 2(д)	Практическое выполнение
6.2.2	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	Плакат	9,10,(о) 2(д)	Письменное задание
7	Упражнения на гимнастических снарядах (14 ч.)	2	2		10			
7.1	Методика обучения висам и упорам на гимнастических снарядах (14ч.)	2	2		10			
7.1.1	Упражнения на гимнастических снарядах. 1.Упражнения на брусьях. 2.Упражнения на перекладине. 3.Упражнения на брусьях разновысоких 4.Обучение упражнениям в висах и упорах.				2л	Плакат	9,10,(о) 2(д)	Письменное задание
7.1.2	Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах. 1. Обучение висам. 2. Обучение упорам. 3. Обучение упражнениям на бревне.		2			Плакат	9,10,(о) 2(д)	

7.1.3	Упражнения на перекладине. 1. Махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. 2.Методика обучения				2	Плакат	9,10,(о) 2(д)	
7.1.4	Упражнения на брусьях. 1.Размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом. 2.Методика обучения.				2	Плакат	9,10,(о) 2(д)	
7.1.5	Упражнения брусьях разновысоких. 1. Смешанные висы: лежа, стоя, прогнувшись, седь, соскоки. 2.Методика обучения.				2	Плакат	9,10,(о) 2(д)	
7.1.6	Упражнения на бревне. 1.Характеристика упражнений бревне. 2. Методика обучения.				2		9,10,(о) 2(д)	Практическое выполнение
8	Прикладные упражнения (16 ч.)	4	12					
8.1	Основные группы прикладных упражнений (4 ч.)	2	2					
8.1.1	Характеристика и виды прикладных упражнений. 1.Упражнения в равновесии. 2. Упражнения лазаньи. 3 Упражнения переползания. 4. Упражнения перелазании. 5. Упражнения в переноске грузов. 6. Упражнения в метании и ловле мяча.	2				Плакат	9,10,(о) 2(д)	

8.1.2	Прикладные упражнения на уроке гимнастики. 1.Виды прикладных упражнений. 2.Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.		2				9,10,(о) 2(д)	Опрос
8.1.3	Разновидности ходьбы бега. Методика обучения (2 ч.).		2					
8.2	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 1.Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2.Разновидности бега. Методика обучения.		2			Плакат	9,10,(о) 2(д)	
8.2.1	Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий в школе (10ч.)	2	8					
8.3	Методика обучения прикладным упражнениям. 1. Обучение прикладным упражнениям. 2.Использование прикладных упражнений школьных уроках физической культуры различной направленности.	2					9,10,(о) 2(д)	
8.3.1	Упражнения в переползании. 1.Способы переползания. 2.Методика обучения.		2			Плакат	9,10,(о) 2(д)	Практическое выполнение

8.3.2	Упражнения в равновесии. 1.Методика обучения упражнениям в равновесии. 2.Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					
8.3.3	Упражнения в переноске грузов. 1.Способы переноски груза, партнёра. 2.Обучение переноске грузов.		2					
8.3.4	Упражнения в лазании, перелезании. 1.Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения. 2.Упражнения в перелезании. Методика обучения.		2					
8.3.5	Составление комбинации упражнений в равновесии. 1.Составление комбинации упражнений в равновесии. 2.Графическая запись.						9,10,(о) 2(д)	Письменное задание
9	Урок гимнастики (42 ч.)	6	36					
9.1	Характеристика урока как основной формы занятий (4 ч.)	4	2					
9.1.1	Урок как основная форма проведения занятий. 1.Характеристика урока как основной формы занятий. 3.Задачи, решаемые на уроке гимнастики.	2					9,10,(о) 7.8.2(д)	

	2.Классификация уроков: учебные, тренировочные, контрольные, смешанные.							
9.1.2	Планирование работы по гимнастике. 1.Годовой план – график. 2.Поурочный план. 3.План-конспект урока.	2					9,10,(о) 7.8.2(д)	Письменное задание
9.1.3	Правила составления плана-конспекта урока по гимнастике. 1.Составление подготовительной части урока. 2.Составление основной части урока. 3.Составление заключительной части урока.		2					
9.1.4	Назначения и средства частей урока (6 ч.)	2	4					
9.2	Методика проведения урока гимнастики. 1.Подготовительная часть: назначение, средства, методика проведения. 2.Основная часть: назначение, средства, методика проведения. 3.Заключительная часть: назначение, средства, методика проведения.	2					9,10,(о) 7.8.2(д)	
9.2.1	Урок гимнастики. 1.Структура урока. 2.Виды уроков. 3.Способы организации деятельности учеников на уроке.		2				9,10,(о) 7.8.2(д)	
9.2.3	Части урока. Назначение и средства.		2				9,10,(о)	Опрос

	1. Назначение и средства подготовительной части урока. 2. Назначение и средства основной части урока. 3. Назначение и средства заключительной части урока.						7.8.2(д)	
9.3	Проведение урока (32ч.)		30					
9.3.1	Урок гимнастики. 1.Проведение урока гимнастики. 2.Методический разбор.		30				9,10,(о) 7.8.2(д)	Практическое выполнение

5.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М., 1974
2. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
4. Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.
5. Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976
7. Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.
8. Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.
9. Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.

Дополнительная:

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.
2. Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Terra-Спорт, 2001.
4. Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.
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. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

5.5. Перечни заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы

5.5.1. Темы и вопросы лекций

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
1.	Методика обучения опорным прыжкам.	1.Разновидности опорных прыжков. 2.Особенности обучения опорным прыжкам.	Письменное задание	Устный опрос
2.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1.Упражнения на брусьях. 2.Упражнения на перекладине. 3.Упражнения на брусьях разновысоких 4.Обучение упражнениям в висах и упорах.	Письменное задание	Устный опрос
3.	Положения туловища, рук, ног	1.Положения ног, движения ими. 2.Положения рук, движения ими. 3.Положения туловища, движения ими.	Письменное задание	Практическое выполнение на отделении
4.	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1.Значение соревнований. 2.Виды соревнований. 3.Документация соревнований.	Реферат-конспект	Устный опрос

5.5.2. Темы и вопросы семинарских занятий

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
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.	Письменное задание	Устный опрос
2.	Понятие об акробатических упражнениях	1. Характеристика акробатических упражнений. 2. Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений. 3. Помощь при выполнении.	Письменное задание	Устный опрос
3.	Судейство соревнований по гимнастике.	1. Правила судейства соревнований по гимнастике. 2. Критерии оценки акробатической связки.	Реферат-конспект	Устный опрос

5.5.3. Темы и вопросы практических занятий

№	Темы	Вопросы	Форма задания	Форма контроля
1.	ОРУ без предметов.	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.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
2.	ОРУ без предметов.	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.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
3.	ОРУ с предметами.	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.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
4.	ОРУ без предметов.	1.Комплекс ОРУ в парах. 2.Комплекс ОРУ в сцеплении. 3.Комплекс ОРУ в	Письменное составление	Практическое выполнение

		парах на развитие гибкости.	комплексов	на отделении
5.	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	Составление комплексов по заданию.	Письменное составление комплексов	Практическое выполнение на отделении
6.	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.	Письменное задание	Устный опрос
7.	Упражнения на перекладине.	1. Махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. 2. Методика обучения	Письменное задание	Устный опрос
8.	Упражнения на брусках.	1. Размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос
9.	Упражнения на брусках разновысоких.	1. Смешанные висы: лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос
10.	Упражнения на бревне.	1. Характеристика упражнений бревне. 2. Методика обучения.	Письменное задание	Устный опрос

5.6. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
2. Письменные контрольные работы;
3. Устный опрос во время занятий;
4. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
5. Выступления студентов на семинарах;
6. Контрольный урок (практическая часть); устный экзамен (теоретическая часть);

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5.7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (ауд. час.)	лекции	Практические	Семинарские
1.	РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет	12	6		6
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. Правила судейства соревнований	4	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	34	4	28	2
3.1.	Тема 3.1. Структура строевых упражнений	6	2	2	2
3.2.	Тема 3.2. Строевые приемы	2		2	
3.3.	Тема 3.3. Построения, перестроения	10		10	
3.4.	Тема 3.4. Смыкание, размыкание	6		6	
3.5.	Тема 3.5. Передвижения	6		6	
3.6.	Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям	4	2	2	
4.	РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения	58	6	46	6
4.1.	Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	12	6		6
4.2.	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	

4.3.	Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами	10		10	
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	12		12	
4.6.	Тема 4.6.Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	2		2	
4.7	Тема 4.7. Вольные упражнения	2		2	
5.	РАЗДРАЗДЕЛ 5. Акробатические упражнения	36	2	30	4
5.1.	Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям	4	2		2
5.2.	Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки	32		30	2
6.	РАЗДЕЛ 6.Прыжки	10	2	6	4
6.1.	Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам	4		2	2
6.2.	Тема 6.2.Методика обучения опорным прыжкам	6		4	2
7.	РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах	14	2	10	2
7.1.	Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам	14	2	10	2
8.	РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения	16	4	10	2
8.1.	Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений	2	2		
8.2.	Тема 8.2.Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	12	2	8	2
8.3.	Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	2		2	
9.	РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики	42	6	30	6
9.1	Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий	6	2		4
9.2	Тема 9.2.Назначения и средства частей урока	6	4		2
9.3	Тема 9.3.Проведение урока	30		30	
	Всего часов:	238	40	158	40

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

6.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий**Тема 1. История, тенденции, средства и виды 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 и 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 двигательные 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.

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, брусьях, кольцах, коне с ручками и опорные прыжки, а у женщин – вольные упражнения, упражнения на брусьях 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 2. Терминология гимнастических упражнений.

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»).

Тема 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

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.

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.

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

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

6. **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.

Тема 4. Урок гимнастики.

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: **раздельный (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 незнакомых 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

7.1. Темы практических занятий:

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Положения рук, ног, туловища.
4. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
5. Упражнения в переползании.
6. Упражнения в равновесии.
7. Упражнения в переноске грузов.
8. Неопорные прыжки.
9. Вольные упражнения.
10. Акробатические упражнения.
11. Группировки. Методика обучения.
12. Перекаты. Методика обучения.
13. Кувырок вперёд. Методика обучения.
14. Длинный кувырок. Методика обучения.
15. Кувырок прыжком. Методика обучения.
16. Кувырок назад. Методика обучения.
17. Стойка на лопатках. Методика обучения.
18. Стойка на голове. Методика обучения.
19. Стойка на руках. Методика обучения.
20. Акробатические стойки.
21. Переворот в сторону. Методика обучения.
22. Мост. Методика обучения.
23. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой
24. Упражнения общей и специальной физической подготовки
25. Урок гимнастики (проведение).
26. Построения.
27. Перестроения из шеренги.
28. Перестроения в колонне.
29. Передвижения.
30. Перестроение в движении.
31. Размыкания и смыкания.
32. Проведение на отделении строевых упражнений.
33. Способы проведения ОРУ.
34. ОРУ с предметами.
35. ОРУ в парах.
36. ОРУ в сцеплении.
37. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.
38. ОРУ в положении сидя, лёжа.
39. ОРУ в упорах.
40. Проведение комплексов ОРУ на отделении

41. Акробатическая комбинация.

7.2. Темы и вопросы заданий для УСРС

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.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

8. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

8.1. Критерии оценки знаний студентов

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

8.2. Перечень заданий и требований для текущего контроля знаний

8.2.1. Зачётные требования для 1 курса.

1. Знать и правильно использовать термины строевых и общеразвивающих упражнений, знать способы проведения общеразвивающих упражнений.

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

а) строевые приёмы (команды, повороты, 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; поворотом 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; противходами; змейкой; по диагонали; шаги вперёд, назад, приставные шаги).

3. Провести по заданию преподавателя комплексы ОРУ (по 12 упражнений):

1) Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа и показа.

2) Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом показа.

3) Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц рук способом показа.

4) Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа.

- 5) Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой и на скамейке для развития силы мышц рук способом показа.
- 6) Комплекс ОРУ для рук способом рассказа и показа.
- 7) Комплекс ОРУ для ног способом рассказа и показа.
- 8) Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа и показа.
- 9) Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног поточным способом.
- 10) Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц ног способом показа.
- 11) Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой для развития силы мышц ног способом рассказа.
- 12) Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц ног способом рассказа.
- 13) Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа.
- 14) Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке скамейки для мышц ног и туловища способом показа.
- 15) Комплекс ОРУ для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- 16) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- 17) Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц спины и живота способом показа.
- 18) Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц спины и живота способом рассказа.
- 19) Комплекс ОРУ для мышц спины и живота с гимнастическими палками в положении сидя способом показа.
- 20) Комплекс ОРУ для мышц туловища способом рассказа и показа.
- 21) Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастической скамейке способом показа.
- 22) Комплекс ОРУ для развития гибкости способом рассказа и показа.
- 23) Комплекс ОРУ в положении сидя и (или) лёжа для развития гибкости способом рассказа и показа.
- 24) Комплекс ОРУ для развития гибкости в парах способом рассказа.
- 25) Комплекс ОРУ для развития гибкости поточным способом.
- 26) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя для развития гибкости способом рассказа и показа.
- 27) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости в положении сидя и (или) лёжа способом показа.
- 28) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя способом рассказа и показа.
- 29) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя поточным способом.
- 30) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа и показа.
- 31) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа.

- 32) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом рассказа и показа.
- 33) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом показа.
- 34) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног поточным способом.
- 35) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя поточным способом.
- 36) Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении сидя способом показа.
- 37) Комплекс ОРУ в сцеплении способом рассказа.
- 38) Комплекс ОРУ проходным способом.
- 39) Комплекс ОРУ для развития координации движений способом рассказа и показа.
- 40) Комплекс ОРУ в упорах способом показа.

При проведении строевых и общеразвивающих упражнений оценивается: знание терминологии, команд; своевременность подачи команд; правильность подачи команд; командный голос проводящего; умение исправлять ошибки и делать методические указания; выбор места при проведении упражнений; основная стойка проводящего.

8.2.2. Зачётные требования для 1 курса (заочная форма получения образования).

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; противходом; змейкой; по диагонали).

8.2.3. Тематика контрольных работ для 3 курса (заочная форма получения образования).

1. Части урока. Назначение и средства.
2. Способы организации деятельности учеников на уроке гимнастики.
3. Способы проведения ОРУ.
4. Обучение группировкам.
5. Обучение перекатам.
6. Обучение кувырку вперед.

- 7.Обучение двум-трем кувыркам вперед.
- 8.Обучение длинному кувырку.
- 9.Обучение кувырку прыжком.
- 10.Обучение кувырку назад.
- 11.Обучение стойке на лопатках.
- 12.Обучение «мосту» из положения лёжа.
- 13.Обучение «мосту» из положения стоя.
- 14.Обучение стойке на голове.
- 15.Обучение стойке на руках.
- 16.Обучение перевороту в сторону.
- 17.Обучение прыжку согнув ноги через козла в ширину.
- 18.Обучение прыжку ноги врозь через коня в длину.
- 19.Обучение прыжку углом через коня.
- 20.Обучение прыжкам с высоты.
- 21.Обучение прыжкам через скакалку.
- 22.Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой на перекладине.
- 23.Обучение размахиванию в упоре на брусьях.
- 24.Обучение висам на брусьях разновысоких.
- 25.Обучение упражнениям в равновесии (динамическим).
- 26.Обучение лазанию по гимнастической стенке.
- 27.Обучение лазанию по гимнастической скамейке.
- 28.Обучение лазанию по канату.
- 29.Обучение переноске «грузов».
- 30.Обучение перелезаниям.
- 31.Обучение переползаниям.
- 32.Обучение смыканиям, размыканиям.
- 33.Обучение построениям.
- 34.Обучение перестроениям в движении.
- 35.Обучение перестроениям из шеренги, колонны на месте.

8.2.4. Экзаменационные вопросы.

- 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.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

9. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ для специальностей
1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯРУчреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
БГПУ

В.В. Шлыков

Регистрационный № УД 35-01-60-2013/баз.**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальностей: 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)

2013 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

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

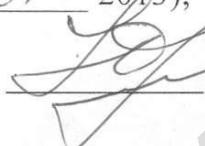
РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Г. Ковель, Заведующий кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета кандидат педагогических наук, доцент;
Р. Н. Медников, заместитель директора по учебной работе института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры» кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 12 от « 18 » 04 2013);

Заведующий кафедрой



С.Я. Юранов

Советом факультета физического воспитания БГПУ
(протокол № 8 от « 3 » 05 2013)

Председатель

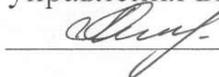


М.М. Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 4 от « 24 » 05 2013).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ



Е.А. Кравченко

Ответственные за редакцию: Е.В. Юхновская

Ответственный за выпуск: С.Я.Юранов

9.1. 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.

Учебная 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, страховывать, 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 214 аудиторных часов, 10 часов лекций, 204 часа практических занятий. Учебным планом предусмотрен дифференцированный зачет и экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

9.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего (ауд.час.)	лекции	практические	семинарские
1.	РАЗДЕЛ 1. Гимнастика в системе физического воспитания	6	4	2	
1.1.	Тема 1.1. История, тенденции, средства и виды гимнастики	2	2		
1.2.	Тема 1.2. Терминология гимнастических упражнений	2	2		
1.3.	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	2		2	
2.	РАЗДЕЛ 2. Виды и средства гимнастики	26		26	
2.1.	Тема 2.1. Строевые упражнения	2		2	
2.2.	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	6		6	
2.3.	Тема 2.3. Прикладные упражнения	18		18	
3.	РАЗДЕЛ 3. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям	52	2	50	
3.1.	Тема 3.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	2		
3.2.	Тема 3.2. Упражнения в висах	2		2	
3.3.	Тема 3.3. Упражнения в упорах	2		2	
3.4.	Тема 3.4. Опорные прыжки	2		2	
3.5.	Тема 3.5. Вольные упражнения	2		2	
3.6.	Тема 3.6. Акробатические упражнения	28		28	
3.7.	Тема 3.7. Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой	2		2	
3.8.	Тема 3.8. Упражнения общей и специальной физической подготовки	12		12	
4.	РАЗДЕЛ 4. Организация и методика занятий гимнастикой	42	2	40	
4.1.	Тема 4.1. Урок гимнастики	40	2	38	
4.2.	Тема 4.2. Круговая тренировка	2		2	
5.	РАЗДЕЛ 5. Методика подготовки и проведения соревнований и массовых гимнастических выступлений	4	2	2	
5.1.	Тема 5.1. Организация,	2		2	

	проведение и судейство соревнований по гимнастике				
5.2.	Тема 5.2. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников	2	2		
6.	РАЗДЕЛ 6. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков (учебная практика)	84		84	
6.1.	Тема 6.1. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений	28		28	
6.2.	Тема 6.2. Формирование умений и навыков обучения общеразвивающим упражнениям	44		44	
6.3.	Тема 6.3. Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям	12		12	
Всего часов:		214	10	204	

9.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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 виси.

Подъёмы: силой; переворотом (махом одной и толчком другой, силой); разгибом. Размахивания в виси 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 виси 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 виси. 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 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 виси.

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, 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.

9.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

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-VIII 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.

9.5. 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.

9.6. Перечень средств диагностики

- устный опрос во время занятий;
- письменные самостоятельные работы;
- составление планирующей документации;
- проведение учебных практик;
- устный экзамен.

9.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;

- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;

- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;

- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

9.8. Критерии оценки уровня знаний и умений учебной деятельности обучающихся

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам

учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

10. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (р)

для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ
В.В. Шлыков

Регистрационный № УД-35-01-64-2013 /р.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: 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
(семестр)

Семинарские
занятия _____

Зачет 2
(семестр)

Практические занятия 170+34 УСРС

Аудиторных часов
по учебной дисциплине 214
(количество часов)

Курсовая работа _ - _

Всего часов по
учебной дисциплине 382
(количество часов)

Форма получения высшего
образования очная (дневная)
заочная

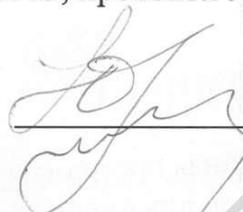
Составила: Е.В. Юхновская, преподаватель

2013 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Гимнастика и методика преподавания» утвержденной «30»мая 2013г. регистрационный № УД-35-01-60 2013 / баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин «20» июня 2013, протокол № 14.

Заведующий кафедрой



С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «27» июня 2013, протокол № 10.

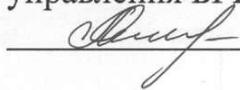
Председатель



М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
управления БГПУ



Е.А. Кравченко

10.1. 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:

1 семестр (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.

10.2. 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 и классификация строевых упражнений. Основные термины строевых упражнений.

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

Тема 2.2. 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, 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. 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 висячем положении. 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 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.

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 разновидностей. 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.

10.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Иное	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	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					2	конспект

	соревнований по гимнастике							
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				Иное	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия		
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 вперед. 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

10.5. 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-VIII 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.

10.6. 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.

10.7. 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.

10.8. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

10.8.1. Темы и вопросы УСРС.

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.

10.8.2. Темы 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.

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

11.1. 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.

11.2. 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».