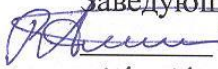


Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин
(рег. № 33-02-229- 2019)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 В.Л.Алешкевич
14. 11. 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 А.Н.Касперович
14. 11. 2019 г.

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

для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура;
1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая
культура (по направлениям);
1- 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по
направлениям);
1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по
направлениям)

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

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 23. 12. 2019 г., протокол № 4

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
1.1 Краткое содержание лекционных занятий	6
Лекция 1.1.1 Гимнастика в системе физического воспитания.....	6
Лекция 1.1.2 Основные средства гимнастики.....	7
Лекция 1.1.3 Виды гимнастики	8
Лекция 1.1.4 Методика обучения гимнастическим упражнениям	10
Лекция 1.1.5 Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	11
Лекция 1.1.6 Методика обучения гимнастическим упражнениям	14
Лекция 1.1.7 Методы обучения	14
Лекция 1.1.8 Общеразвивающие упражнения	15
Лекция 1.1.9 Общеразвивающие упражнения	20
Лекция 1.1.10 Акробатические упражнения	22
Лекция 1.1.11 Упражнения на гимнастических снарядах	23
Лекция 1.1.12 Прикладные упражнения.....	23
Лекция 1.1.13 Урок гимнастики	28
Лекция 1.1.14 Урок гимнастики	30
Лекция 1.1.15 Урок гимнастики	34
1.2 Краткое содержание лекционных занятий	38
для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01	38
Лекция 1.2.1 Гимнастика в системе физического воспитания.....	38
История, средства и виды гимнастики	38
Лекция 1.2.2 Общеразвивающие упражнения	44
Лекция 1.2.3 Прикладные упражнения.....	47
Лекция 1.2.4 Методика обучения гимнастическим упражнениям	51
Лекция 1.2.5. Урок гимнастики	55
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	66
2.1. Темы и вопросы практических занятий для специальности 1-03 02 01	66
2.2. Темы и вопросы семинарских занятий для специальности 1-03 02 01	69
2.3. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01, 1-89 02 01.....	72
2.4. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-88 01 02, 1-89 02 01 заочной формы получения образования	76

2.5. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-89 02 01-02 заочной формы получения образования (сокращенный курс).....	78
III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	80
3.1 Критерии оценки знаний и компетенций студентов	80
3.2 Требования текущего контроля по рейтинговой оценке знаний	84
для специальности 1-03 02 01	84
3.3 Зачетные требования 1 курс (2 семестр) для специальности 1-03 02 01.....	85
3.4 Зачетные требования 2 курс (4 семестр) для специальности 1-03 02 01.....	86
3.5 Зачетные требования 3 курс (6 семестр) для специальности 1-03 02 01	87
3.6 Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов 1 семестр.....	88
3.7 Требования текущего контроля по рейтинговой оценке знаний для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01	95
3.8 Зачётные требования для 1 курса (II семестр) для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01	96
3.9 Зачётные требования 1 курс (2 семестр, заочная форма получения образования) для специальности 1-88 02 01, 1-89 02 01	99
3.10 Зачётные требования 1 курс (2 семестр, заочная форма получения образования, сокращённый курс) для специальности 1-89 02 01	101
3.11 Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов	103
3.12 Экзаменационные вопросы для специальностей.....	112
IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	115
4.1 Учебная программа дисциплины для специальности 1-03 02 01	115
4.1.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	121
4.1.2. Учебно-методическая карта учебной дисциплины (дневная форма получения образования).....	129
4.1.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	148
4.2 Учебная программа дисциплины для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01.....	151
4.2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	157
4.2.2. Учебно-методическая карта учебной дисциплины (дневная форма получения образования).....	163
4.2.3. Учебно-методическая карта учебной дисциплины (заочная форма получения образования).....	180
4.2.4. Учебно-методическая карта учебной дисциплины (заочная форма получения образования (сокращенный курс)).....	187

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий электронный учебно-методический комплекс по курсу «Гимнастика и методика преподавания» разработан и составлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к составлению и утверждению учебно-методических комплексов.

Его структура и содержание соответствуют требованиям образовательного стандарта по специальностям: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность; 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 ЭУМК 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 ЭУМК:

- 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 ЭУМК (пояснительная записка);

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

Практический раздел, содержащий материалы для проведения практических и семинарских занятий.

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

методические указания по организации и контролю самостоятельной работы студентов; 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 ЭУМК.

ЭУМК 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.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Краткое содержание лекционных занятий для специальности 1-03 02 01

Лекция 1.1.1 Гимнастика в системе физического воспитания

Гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания. Это объясняется тем, что гимнастические упражнения наилучшим образом обеспечивают общее гармоническое физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей. Но вместе с тем гимнастика развивает широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, самодисциплина, творческое отношение к делу.

Приоритетность гимнастики в формировании двигательной культуры основана на тесной связи с искусством – прежде всего хореографией, танцем, музыкой, на использовании их практического опыта, театрально-художественных традиций.

Специфика упражнений, используемых в гимнастике методов, методических приемов, технических средств обуславливают широту и глубину ее педагогического воздействия. Поэтому гимнастика в системе образования, являясь обязательным предметом, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Гимнастика – фундаментальная спортивно-педагогическая дисциплина, в значительной мере определяющая профессиональный облик специалиста по физической культуре и спорту. Она преподается в Университете физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов.

Прошедший основательную гимнастическую подготовку специалист всегда востребован в любой сфере – в физкультурно-спортивном или профессионально-техническом учреждении, в общеобразовательной школе или вузе.

Хороший преподаватель гимнастики – прежде всего педагог, поэтому обязан владеть всей полнотой знаний в области педагогики, психологии, особенно глубоко разбираться в вопросах возрастных аспектов этих гуманитарных наук.

Не меньшее значение имеют знания смежных наук: анатомии, физиологии, биохимии мышечной деятельности, биомеханики; умение использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Поскольку основное место в деятельности преподавателя гимнастики занимает обучение физическим упражнениям, хорошо понимать оздоровительные, воспитательные и образовательные возможности гимнастики так же важно, как знать историю предмета, терминологию, уметь обеспечивать безопасность своих воспитанников, предупреждать физические и психические перегрузки. Уважающий себя спортивный наставник просто

обязан знать большое количество упражнений, уметь конструировать их в поиске нужных индивидуальных вариантов.

Как и каждая научно-педагогическая дисциплина, гимнастика имеет свою историю, теорию и методику предмета, свои специфические организационно-методические подходы к обучению, воспитанию, тренировке.

Представляя собой часть науки о физическом воспитании и являясь фундаментальной научно-педагогической дисциплиной, гимнастика изучает закономерности физического развития и совершенствования двигательных способностей человека с помощью специфичных для нее средств, методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

В поиске новых направлений развития гимнастики проведены тысячи исследований, защищены сотни диссертаций, в том числе десятки докторских по актуальным вопросам совершенствования теории и методики гимнастики.

Вместе с тем теория гимнастики развивается в тесном единстве с практикой, подпитывая друг друга в поиске эффективных методических подходов к обучению и тренировке, опираясь на новые данные о строении, функциях и возрастной динамике развития организма, новых данных о практических приемах управления процессом физического совершенствования человека.

Лекция 1.1.2 Основные средства 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.

Лекция 1.1.3 Виды 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-прикладную, спортивно-прикладную гимнастику, гимнастику на производстве и лечебную гимнастику.

1.Общеразвивающие виды

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. Спортивные виды

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 мужчин – 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. Прикладные виды

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.

Лекция 1.1.4 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»).

Лекция 1.1.5 Реализация дидактических принципов в процессе 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 прогрессирувания 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.

Лекция 1.1.6 Методика обучения гимнастическим упражнениям

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

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

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

• **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.

Лекция 1.1.7 Методы обучения

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.

Лекция 1.1.8 Общеразвивающие упражнения

Содержание и методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой).

Аэробика – это система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В узком представлении – это одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.

Впервые термин «аэробика» был использован американским специалистом профилактической медицины К. Купером. Он использовал форму аэробной тренировки в качестве средства общей физической подготовки специалистов военно-воздушных сил США.

Аэробика по К. Куперу – систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья. Слово «аэробика» образовано от термина

«аэробный», которым обозначают энергетические процессы, основывающиеся на использовании кислорода, т. е. на окислении.

Попыткой соединить положительное влияние продолжительных упражнений на выносливость со специфическим воздействием гимнастики является аэробная ритмическая гимнастика. Так называемые «аэробные танцы», предложенные Д. Соренсен в конце 70-х годов, привлекли внимание и получили признание специалистов и любителей активного образа жизни. Это направление оздоровительных занятий, развиваясь и совершенствуясь, преобразовалось в разные популярные стили и разновидности аэробики.

Иногда под «аэробикой» понимается только выполнение ритмической гимнастики. Это не точно. Ритмическая гимнастика – самостоятельный вид оздоровительных упражнений. Аэробной ее можно считать лишь при соблюдении всех условий выполнения циклических упражнений, прежде всего поддержания необходимой интенсивности в течение всего занятия.

Занятие аэробной ритмической гимнастикой длится 25-45 мин без перерывов на отдых, упражнения следуют непрерывно одно за другим по «нон-стоп» методу. С одной стороны, это создает продолжительную аэробную нагрузку, с другой – сохраняется эффект, достигаемый гимнастическими упражнениями.

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных видах современной аэробики, можно выделить несколько самостоятельных направлений.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Разработаны различные программы, синтезирующие элементы физических упражнений, танца и музыки.

Спортивная аэробика – это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 году. Спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG).

Прикладная аэробика – получила распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в лечебной физкультуре и различных рекреационных мероприятиях.

2. Структура и содержание занятий аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный инструктор-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий. При разработке тренировочных программ, прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость. Наиболее типичными для уроков являются:

1. Общеразвивающие упражнения.

1.1. В положении стоя: - упражнения для мышц рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты, движения по дуге вперед); - упражнения для мышц ног (поднимание – опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады);

1.2. В положении лежа: - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения); - упражнения для мышц ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи); - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног); - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

1.3. Упражнения для растягивания: - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

2. Ходьба.

Ходьба на месте в сочетании с различными движениями рук; ходьба с продвижением; основные (базовые) шаги и их разновидности (см. ниже).

1. Бег. Возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

2. Подскоки и прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; с переменной положения ног (в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

В уроке аэробики выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Организация занятий по аэробике основывается на следующих положениях:

1. Существуют семь базовых элементов, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения.

2. При исполнении движений следует придерживаться правильной техники, что в целом выражается в требовании исключить «переразгибания», «перенапряжения» и т. д.

3. Выделение отдельных «зон» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий на основе общего понятия «вертикальная ударная нагрузка»:

- а) безударная – в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре);
- б) низкоударная – при отсутствии безопорных фаз, в контакте с опорой;
- в) высокоударная – подскоки, прыжки, бег.

4. Поточный (непрерывный), серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений характерны для любого занятия аэробикой. В оздоровительной аэробике также используют «интервальный» и «круговой» методы тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость.

К особенностям методики проведения аэробики относятся следующие моменты:

1. Безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;

- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;

- изменение амплитуды и мощности движения должны быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2. Новые движения и способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3. Для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием – показом;

4. Технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5. На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6. Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность.

Знание структуры урока и наличие у тренера программы занятия еще не гарантирует достижение занимающимися оздоровительного эффекта. Уровень его профессиональной подготовки проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный инструктор-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий. При разработке тренировочных программ, прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость. Наиболее типичными для уроков являются:

1. Общеразвивающие упражнения

1.1. В положении стоя: - упражнения для мышц рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты, движения по дуге вперед); - упражнения для мышц ног (поднимание – опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады);

1.2. В положении лежа: - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения); - упражнения для мышц ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи); - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног); - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

1.3. Упражнения для растягивания: - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

2. Ходьба.

Ходьба на месте в сочетании с различными движениями рук; ходьба с продвижением; основные (базовые) шаги и их разновидности (см. ниже).

1. Бег. Возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

2. Подскоки и прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; с переменной положением ног (в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

В уроке аэробики выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Лекция 1.1.9 Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям относятся любые техничеcки 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.

- По анатомическому признаку подбора упражнений.
- По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определённом режиме.
- По признаку методологической значимости упражнений.
- По признаку использования упражнений.
- По признаку организации группы.
- По признаку исходных положений.

Способы и методические приемы при обучении общеразвивающим упражнениям

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

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

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

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

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

- При обучении упражнениям, в которых сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно вначале разучить отдельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

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

Способы обучения общеразвивающим упражнениям

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

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

Если при выполнении допускаются ошибки, то подаётся команда: «Отставить!» и затем даётся указание: «Смотрите, как это делаю я!» и далее: «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 разделению – этот способ создания представления об упражнении характеризуется тем, что учитель вначале называет действия, а затем подаёт команду для исполнения.

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

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

Исправление ошибок

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

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

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

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

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

4. Подсказывающий показ – если при выполнении упражнения по какой-то причине занимающиеся 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.

Лекция 1.1.10 Акробатические упражнения

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

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

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

Лекция 1.1.11 Упражнения на гимнастических снарядах

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.

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 согнув ноги, согнувшись и др., при этом гимнастический конь, гимнастический козел, может располагаться в ширину (поперечно) и в длину (продольно).

Лекция 1.1.12 Прикладные упражнения

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.

9. 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).

Лекция 1.1.13 Урок гимнастики

1. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная).
2. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.

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

Основные задачи урока

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.
3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и

спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, опыту, направленности личности).

Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями: на школьный урок по другим спортивным дисциплинам; на занятия групп общей физической подготовки; на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

С **вводных уроков** начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. С помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые, аппаратные методы, наблюдение и др.), он может определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом их отношение к занятиям гимнастикой и др. Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс, возбудить у учеников интерес к занятиям.

На уроках изучения нового материала задачи ставятся более **развернуто** и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается

сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т.п. Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

Комбинированные {смешанные} уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей. Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Их решение достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной и в) заключительной.

Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода **вработывания**, или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроя их на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку, для того чтобы получить от урока наибольший положительный эффект. После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня. Интенсивность нагрузки определяют по пульсу.

Лекция 1.1.14 Урок гимнастики

1. Назначение и средства подготовительной части урока.
2. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока.

Подготовительная часть урока

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части. Начинается она с организации группы и психологического настроя занимающихся на

активное и сознательное отношение к уроку. Оно создается прежде всего за счет воздействия педагога на чувства и эмоции занимающихся, возбуждения у них интереса к уроку. Это достигается искусством педагога оказывать влияние на занимающихся своим внешним видом, поведением, приветливостью и в то же время необходимой строгостью, требовательностью. Главным же в формировании отношения занимающихся к уроку является убеждение их в пользе занятий гимнастикой для здоровья, для повышения физической и умственной работоспособности, для обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом, для развития психических и личностных свойств. Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

В группу **физиологических задач** входят: а) подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем, занимающихся к интенсивной работе; б) разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений; в) подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости. Такая разносторонняя предварительная подготовка занимающихся является важным профилактическим мероприятием от возможных перегрузок и травм. Методически грамотное проведение перечисленных выше мероприятий содействует повышению работоспособности занимающихся, эффективности урока.

Увеличение нагрузки к концу подготовительной части урока до значительной (160—180 уд/мин) оказывает тренирующее воздействие на организм занимающихся, готовит их к значительным физическим и психическим напряжениям в основной части урока и содействует установлению дисциплины, устойчивого внимания и порядка. Низкая или, наоборот, чрезмерная нагрузка приводит, как правило, к противоположным результатам.

К **образовательным задачам** относятся: а) обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях; приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, занятий гимнастикой и др.; б) формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры движений, походки; в) обучение гимнастической манере выполнения упражнений, передвижениям в соответствии с требованиями строевого устава; г) развитие психомоторных способностей. При решении образовательных задач одновременно осуществляется и воспитание юных гимнастов. Им сообщаются научные знания, а они носят воспитывающий характер.

Занятия гимнастикой располагают большими возможностями воспитательного воздействия на занимающихся.

Воспитательные задачи: а) привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой; б) приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений; в) воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней; г) развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости; д) приучение к коллективным действиям, взаимовыручке; е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога; ж) приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются во взаимосвязи. Однако соотношение времени, отводимого на их осуществление, может изменяться в зависимости от складывающихся условий на занятиях, непредвиденных и заведомо не планируемых обстоятельств. Основными средствами решения педагогических задач служат строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры в сочетании со словом педагога, а также упражнения нетрадиционных видов гимнастики.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: а) быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; б) формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; в) поддерживать дисциплину, порядок и организованность; г) устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и занимающимися. Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия.

Основными способами передвижения являются ходьба и бег. Кроме того, передвижение по залу возможно прыжками, подскоками на одной и двух ногах, на четвереньках, по-пластунски и другими способами. Ходьба и бег могут сочетаться с несложными движениями рук, головы и туловища. При выполнении таких упражнений объяснение и показ можно делать: а) не останавливая группы, а двигаясь ей навстречу; б) остановив группу, если упражнение оказалось сложным в координационном отношении; в) заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции преподавателя. Для начала упражнения дается команда: «Группа,

упражнение начи-най!» Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!»

Общеразвивающие упражнения можно выполнять без предметов и с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с отягощениями (набивные мячи, гантели), на гимнастической стенке и скамейке.

Подготовительная часть урока обычно заканчивается выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Он начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление.

После больших нагрузок на функции вестибулярного анализатора посредством вращательных и прыжковых упражнений даются отвлекающие от неприятных ощущений упражнения на внимание, упражнения в единоборстве, игровые и другие упражнения с большой эмоциональной окраской.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться: а) постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части урока; б) восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); в) формирования правильной, красивой осанки, гимнастического стиля выполнения всех упражнений; г) организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку. Проведение общеразвивающих упражнений осуществляется следующими способами: раздельным, или обычным, расчлененным, поточным, проходным, «по показу», «по рассказу», игровым способом.

Раздельный способ характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями, а также относительным постоянством места действия занимающихся. Преподаватель называет упражнение,

указывает на его назначение, показывает, если это необходимо, а затем подает команду для выполнения. Это наиболее доступный способ, поэтому он чаще применяется в педагогической практике.

Расчлененный способ (по разделением) предусматривает предварительное название каждой части сложного по координации движений упражнения, а если необходимо, и показ ее, после чего подается команда для выполнения, например: правую руку в сторону, левую вверх, «делай, раз»; правую руку вверх, левую в сторону, «делай, два» и т.д. Этот способ облегчает овладение упражнением, позволяет предупредить или своевременно исправить неточности. Он применяется при обучении

сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении, а также в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Поточный способ отличается от предыдущих тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз. При музыкальном сопровождении расчет количества повторений ведется на одну музыкальную фразу. Переход от одного упражнения к другому осуществляется путем краткого названия и показа нового исходного положения для выполнения очередного упражнения. Преподаватель проделывает упражнение в зеркальном отображении до тех пор, пока все занимающиеся не начнут выполнять его согласованно и правильно. Этот способ уместен в том случае, когда возникает необходимость быстро осуществить разминку и подготовить занимающихся к интенсивной мышечной работе в основной части урока.

При **проходном способе** упражнения выполняются на ходу или со значительными перемещениями занимающихся. В комплекс упражнений включаются: ходьба и бег различными способами, прыжки, танцевальные, движения, преодоление препятствий, переползание, акробатические и другие несложные упражнения. Существует два варианта этого способа: а) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются по периметру зала, площадки или по кругу в колонне по одному; б) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь зала. Проходной способ считается предпочтительным.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и игровым способом.

По **показу** упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда надо организовать: их внимание, дисциплинировать и повысить двигательную плотность и физическую нагрузку. Только **рассказ** применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений. **Игровой способ** применяется для закрепления пройденного на уроке материала, для стимуляции активности занимающихся, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

При проведении подготовительной части урока необходимо добиваться согласованности, эффективности выполнения заданных упражнений всеми занимающимися, поддержания интереса к их выполнению.

Лекция 1.1.15 Урок гимнастики

1. Характеристика урока как основной формы занятий.
2. Структура урока.

Основная часть урока

В основной части урока решаются следующие задачи:

1.Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

2.Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно -прикладными двигательными действиями.

3.Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

Эти задачи решаются во взаимосвязи. Для этого применяются упражнения на снарядах и со снарядами, игры, эстафеты и др. Упражнения подбираются в зависимости от способностей, занимающихся справиться с ними. Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, потому что обучаемым нужен успех: он вселяет уверенность в своих силах, вызывает интерес, побуждает к проявлению воли, формирует активное отношение к занятиям. Большие трудности и неудачи вызывают неприятные чувства, переживания, неуверенность в себе, робость и в конечном итоге отрицательное отношение к уроку, к занятиям гимнастикой. Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности.

Плотность урока определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока/

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов:

а) выполнение некоторых упражнений (подтягивание, пере ворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре и др.) по два человека одновременно на одном снаряде;

б) увеличение количества снарядов; в) организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.; г) проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др. Эффективность методических приемов во многом определяется активностью занимающихся на уроке. Низкая активность может свести на нет все методические и организационные ухищрения педагога. Активность можно стимулировать не только постановкой задачи перед уроком, но и сопоставлением наличных способностей, двигательных умений и навыков у занимающихся с требованиями программы, заданиями педагога. Активность занимающихся зависит от объема и чередования видов упражнений, запланированных педагогом.

На **объеме** упражнений сказывается многодетность урока. Учителю приходится обучать занимающихся большому количеству самых разных по характеру упражнений (вольные, акробатические упражнения, лазание, бег, прыжки, метания, упражнения на снарядах и др.), повышать функциональные возможности их организма, развивать двигательные и психические способности, оказывать воспитывающее воздействие. Поэтому продуктивность урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения. Важно сохранить высокую работоспособность занимающихся в течение всей основной части, а в конце ее можно было бы выполнить комплекс упражнений на развитие двигательных способностей, необходимых для овладения новыми, более сложными упражнениями на последующих уроках.

Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части Урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения Упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90 – 100 уд/мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сформированный педагогом образ упражнения, а органы и системы гимнаста сохраняют высокий уровень работоспособности. Установлено, что при занятиях с юными гимнастами с высокой спортивной подготовкой интервалы отдыха при выполнении целых комбинаций на снарядах могут быть в пределах от 2 до 5 мин: на коне и на брусках – 4,5 мин; при выполнении опорных прыжков – 2 – 3 мин; вольных упражнений – 3 – 5 мин. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью занимающихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. Они в силу недостатка опыта и нужных знаний часто переоценивают свои возможности при выполнении задания педагога. Дети еще плохо знают функциональные возможности своего организма, ошибаются при оценке собственных способностей к овладению сложными упражнениями, требующими хорошо развитой координации движений, больших мышечных и психических напряжений.

Для того чтобы избежать перегрузки, педагог должен уметь своевременно определить степень утомления каждого занимающегося и, если необходимо, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не даст положительных оздоровительных, образовательных и воспитательных результатов.

Величина нагрузки планируется учителем при составлении плана-конспекта к уроку. Подбирая упражнения, определяя очередность их выполнения, он одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого надо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темп, количество повторений или время выполнения). Пульсовую стоимость упражнения можно определить, измерив показатели у 3 — 5 учащихся разного уровня физической подготовленности. Например, ходьба в темпе 120 шаг/мин стоит 90 ударов пульса в мин. Полученная таким образом кривая нагрузки позволяет своевременно, еще до урока, подправить интенсивность нагрузки, более точно регулировать ее в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором — может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем — повторяется пройденное, развиваются двигательные способности.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре. При этом нагрузка на мышцы-синергисты и мышцы-антагонисты распределяется равномерно. В работу вовлекается возможно большее количество мышечных групп. Этим достигается гармоническое развитие мышечной силы, быстроты и выносливости к мышечной работе. При развитии у занимающихся двигательных способностей в начале основной части урока выполняются упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем — быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению последующими упражнениями или не оказало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

Заключительная часть урока

В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

1. Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

2. Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках.

3. Задание для самостоятельной работы.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.

2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней. Эти упражнения создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяется содержанием его основной части. Поэтому при написании конспекта урока сначала составляется основная часть, затем — подготовительная и, наконец, заключительная. 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.

1.2 Краткое содержание лекционных занятий для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

Лекция 1.2.1 Гимнастика в системе физического воспитания История, 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 греховой 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-игровой фольклор. Об этом лучше всего свидетельствуют творения классика французской и мировой литературы эпохи Возрождения Франсуа Рабле (1483—1553). В своем эпическом произведении «Гаргантюа и Пантагрюэль» повествует и о том, как в просвещенном обществе должно быть организовано физическое воспитание детей и юношества.

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

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

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

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

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

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

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

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

Большой вклад в развитие гимнастики внес чех Мирослав Тырш (1832 – 1884). Он возглавил так называемое сокольское движение, ставившее перед собой не столь педагогические, сколько политические задачи. В созданном в руководимом им «Соколе чешском» М. Тырш видел скрепленным полувоенным уставом союз борцов против немецко-австрийского ига, а в системе сокольской гимнастики – мощное средство воспитания, ведущее к физическому и духовному возрождению чехов и всех славян вообще.

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

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

В России развитию гимнастики в значительной мере способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической

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

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

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

2. Основные средства и методические особенности гимнастики

Основными средствами гимнастики являются преимущественно специально разработанные формы движений аналитического характера. Лишь небольшая часть упражнений заимствована непосредственно из жизненной практики. Но и эти упражнения (большинство их относится к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто существенно отличаются от естественных движений человека.

С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развитию основных двигательных качеств (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-прикладную, 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 мужчин – 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.

Лекция 1.2.2 Общеразвивающие упражнения

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.

- По анатомическому признаку подбора упражнений.
- По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определённом режиме.
- По признаку методологической значимости упражнений.
- По признаку использования упражнений.

- По признаку организации группы.
- По признаку исходных положений.

Способы и методические приемы при обучении общеразвивающим упражнениям

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

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

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

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

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

- При обучении упражнениям, в которых сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно вначале разучить отдельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

- 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 сбивались с ритма или некоторые занимающиеся не запомнили все упражнение, выполняют в разные стороны и т.п., то учитель должен снова вместе с учениками проделать несколько раз упражнение, помогая им своим показом.

5. Подсчет – в начале упражнения вести счет обязательно, даже в тех случаях, когда занятия проводятся под музыку. Затем учитель может

предложить занимающимся вести счет самостоятельно. Если же нарушается согласованность выполнения упражнения, то учитель начинает вести подсчет и указывает правильный темп и ритм.

Лекция 1.2.3 Прикладные упражнения

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.

9. 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).

Лекция 1.2.4 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.

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

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

• **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.

Лекция 1.2.5. Урок гимнастики

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутри школьные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

Основные задачи урока

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым

видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, опыту, направленности личности).

Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями: на школьный урок по другим спортивным дисциплинам; на занятия групп общей физической подготовки; на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

С вводных уроков начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. С помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые,

аппаратурные методы, наблюдение и др.), он может определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом их отношение к занятиям гимнастикой и др. Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс, возбудить у учеников интерес к занятиям.

На уроках изучения нового материала задачи ставятся более **развернуто** и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т.п. Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей. Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Их решение достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной и в) заключительной.

Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода **вработывания**, или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроя их на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку, для того чтобы получить от урока наибольший положительный эффект. После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня. Интенсивность нагрузки определяют по пульсу.

Подготовительная часть урока

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части. Начинается она с организации группы и психологического настроя занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку. Оно создается прежде всего за счет воздействия педагога на чувства и эмоции занимающихся, возбуждения у них интереса к уроку. Это достигается искусством педагога оказывать влияние на занимающихся своим внешним видом, поведением, приветливостью и в то же время необходимой строгостью, требовательностью. Главным же в формировании отношения занимающихся к уроку является убеждение их в пользе занятий гимнастикой для здоровья, для повышения физической и умственной работоспособности, для обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом, для развития психических и личностных свойств. Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

В группу **физиологических задач** входят: а) подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем, занимающихся к интенсивной работе; б) разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений; в) подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости. Такая разносторонняя предварительная подготовка занимающихся является важным профилактическим мероприятием от возможных перегрузок и травм. Методически грамотное проведение перечисленных выше мероприятий содействует повышению работоспособности занимающихся, эффективности урока.

Увеличение нагрузки к концу подготовительной части урока до значительной (160—180 уд/мин) оказывает тренирующее воздействие на организм занимающихся, готовит их к значительным физическим и психическим напряжениям в основной части урока и содействует установлению дисциплины, устойчивого внимания и порядка. Низкая или, наоборот, чрезмерная нагрузка приводит, как правило, к противоположным результатам.

К **образовательным задачам** относятся: а) обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях; приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, занятий гимнастикой и др.; б) формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры движений, походки; в) обучение гимнастической манере выполнения упражнений, передвижениям в

соответствии с требованиями строевого устава Российской Армии; г) развитие психомоторных способностей. При решении образовательных задач одновременно осуществляется и воспитание юных гимнастов. Им сообщаются научные знания, а они носят воспитывающий характер.

Занятия гимнастикой располагают большими возможностями воспитательного воздействия на занимающихся.

Воспитательные задачи: а) привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой; б) приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений; в) воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней; г) развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости; д) приучение к коллективным действиям, взаимовыручке; е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога; ж) приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются во взаимосвязи. Однако соотношение времени, отводимого на их осуществление, может изменяться в зависимости от складывающихся условий на занятиях, непредвиденных и заведомо не планируемых обстоятельств. Основными средствами решения педагогических задач служат строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры в сочетании со словом педагога, а также упражнения нетрадиционных видов гимнастики.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: а) быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; б) формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; в) поддерживать дисциплину, порядок и организованность; г) устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и занимающимися. Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия.

Основными способами передвижения являются ходьба и бег. Кроме того, передвижение по залу возможно прыжками, подскоками на одной и двух ногах, на четвереньках, по-пластунски и другими способами. Ходьба и бег могут сочетаться с несложными движениями рук, головы и туловища. При выполнении таких упражнений объяснение и показ можно делать: а) не останавливая группы, а двигаясь ей навстречу; б) остановив группу, если

упражнение оказалось сложным в координационном отношении; в) заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции преподавателя. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начи-най!» Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!»

Общеразвивающие упражнения можно выполнять без предметов и с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с отягощениями (набивные мячи, гантели), на гимнастической стенке и скамейке.

Подготовительная часть урока обычно заканчивается выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Он начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление.

После больших нагрузок на функции вестибулярного анализатора посредством вращательных и прыжковых упражнений даются отвлекающие от неприятных ощущений упражнения на внимание, упражнения в единоборстве, игровые и другие упражнения с большой эмоциональной окраской.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться: а) постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части урока; б) восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); в) формирования правильной, красивой осанки, гимнастического стиля выполнения всех упражнений; г) организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку. Проведение общеразвивающих упражнений осуществляется следующими способами: раздельным, или обычным, расчлененным, поточным, проходным, «по показу», «по рассказу», игровым способом.

Раздельный способ характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями, а также относительным постоянством места действия занимающихся. Преподаватель называет упражнение,

указывает на его назначение, показывает, если это необходимо, а затем подает команду для выполнения. Это наиболее доступный способ, поэтому он чаще применяется в педагогической практике.

Расчлененный способ (по разделениям) предусматривает предварительное название каждой части сложного по координации движений упражнения, а если необходимо, и показ ее, после чего подается команда для выполнения, например: правую руку в сторону, левую вверх,

«делай, раз»; правую руку вверх, левую в сторону, «делай, два» и т.д. Этот способ облегчает овладение упражнением, позволяет предупредить или своевременно исправить неточности. Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении, а также в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Поточный способ отличается от предыдущих тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз. При музыкальном сопровождении расчет количества повторений ведется на одну музыкальную фразу. Переход от одного упражнения к другому осуществляется путем краткого названия и показа нового исходного положения для выполнения очередного упражнения. Преподаватель проделывает упражнение в зеркальном отображении до тех пор, пока все занимающиеся не начнут выполнять его согласованно и правильно. Этот способ уместен в том случае, когда возникает необходимость быстро осуществить разминку и подготовить занимающихся к интенсивной мышечной работе в основной части урока.

При **проходном способе** упражнения выполняются на ходу или со значительными перемещениями занимающихся. В комплекс упражнений включаются: ходьба и бег различными способами, прыжки, танцевальные, движения, преодоление препятствий, переползание, акробатические и другие несложные упражнения. Существует два варианта этого способа: а) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются по периметру зала, площадки или по кругу в колонне по одному; б) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь зала. Проходной способ считается предпочтительным.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и игровым способом.

По **показу** упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда надо организовать : их внимание, дисциплинировать и повысить двигательную плотность и физическую нагрузку. Только **рассказ** применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений. **Игровой способ** применяется для закрепления пройденного на уроке материала, для стимуляции активности занимающихся, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

При проведении подготовительной части урока необходимо добиваться согласованности, эффективности выполнения заданных упражнений всеми занимающимися, поддержания интереса к их выполнению.

Основная часть урока

В основной части урока решаются следующие задачи:

1.Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

2.Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно -прикладными двигательными действиями.

3.Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

Эти задачи решаются во взаимосвязи. Для этого применяются упражнения на снарядах и со снарядами, игры, эстафеты и др. Упражнения подбираются в зависимости от способностей, занимающихся справиться с ними. Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, потому что обучаемым нужен успех: он вселяет уверенность в своих силах, вызывает интерес, побуждает к проявлению воли, формирует активное отношение к занятиям. Большие трудности и неудачи вызывают неприятные чувства, переживания, неуверенность в себе, робость и в конечном итоге отрицательное отношение к уроку, к занятиям гимнастикой. Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности.

Плотность урока определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока/

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов:

а) выполнение некоторых упражнений (подтягивание, пере ворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре и др.) по два человека одновременно на одном снаряде;

б) увеличение количества снарядов; в) организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.; г) проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др. Эффективность методических приемов во многом определяется активностью занимающихся на уроке. Низкая активность может свести на нет все методические и организационные ухищрения педагога. Активность можно стимулировать не только постановкой задачи перед уроком, но и сопоставлением наличных способностей, двигательных умений и навыков у занимающихся с требованиями программы, заданиями педагога. Активность занимающихся зависит от объема и чередования видов упражнений, запланированных педагогом.

На **объеме** упражнений сказывается многодетность урока. Учителю приходится обучать занимающихся большому количеству самых разных по

характеру упражнений (вольные, акробатические упражнения, лазание, бег, прыжки, метания, упражнения на снарядах и др.), повышать функциональные возможности их организма, развивать двигательные и психические способности, оказывать воспитывающее воздействие. Поэтому продуктивность урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения. Важно сохранить высокую работоспособность занимающихся в течение всей основной части, а в конце ее можно было бы выполнить комплекс упражнений на развитие двигательных способностей, необходимых для овладения новыми, более сложными упражнениями на последующих уроках.

Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части Урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения Упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90 — 100 уд/мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сформированный педагогом образ упражнения, а органы и системы гимнаста сохраняют высокий уровень работоспособности. Установлено, что при занятиях с юными гимнастами с высокой спортивной подготовкой интервалы отдыха при выполнении целых комбинаций на снарядах могут быть в пределах от 2 до 5 мин: на коне и на брусках — 4,5 мин; при выполнении опорных прыжков — 2 — 3 мин; вольных упражнений — 3 — 5 мин. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью занимающихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. Они в силу недостатка опыта и нужных знаний часто переоценивают свои возможности при выполнении задания педагога. Дети еще плохо знают функциональные возможности своего организма, ошибаются при оценке собственных способностей к овладению сложными упражнениями, требующими хорошо развитой координации движений, больших мышечных и психических напряжений.

Для того чтобы избежать перегрузки, педагог должен уметь своевременно определить степень утомления каждого занимающегося и, если необходимо, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не даст положительных оздоровительных, образовательных и воспитательных результатов.

Величина нагрузки планируется учителем при составлении плана-конспекта к уроку. Подбирая упражнения, определяя очередность их

выполнения, он одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого надо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темп, количество повторений или время выполнения). Пульсовую стоимость упражнения можно определить, измерив показатели у 3 – 5 учащихся разного уровня физической подготовленности. Например, ходьба в темпе 120 шаг/мин стоит 90 ударов пульса в мин. Полученная таким образом кривая нагрузки позволяет своевременно, еще до урока, подправить интенсивность нагрузки, более точно регулировать ее в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором – может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем – повторяется пройденное, развиваются двигательные способности.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре. При этом нагрузка на мышцы-синергисты и мышцы-антагонисты распределяется равномерно. В работу вовлекается возможно большее количество мышечных групп. Этим достигается гармоническое развитие мышечной силы, быстроты и выносливости к мышечной работе. При развитии у занимающихся двигательных способностей в начале основной части урока выполняются упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем — быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению последующими упражнениями или не оказало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

Заключительная часть урока

В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

1. Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

2. Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках.

3. Задание для самостоятельной работы.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.

2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней. Эти упражнения создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяется содержанием его основной части. Поэтому при написании конспекта урока сначала составляется основная часть, затем — подготовительная и, наконец, заключительная.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Темы и вопросы практических занятий для специальности 1-03 02 01

Тема 3.2. Строевые приемы

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

Тема 3.3. Построения, перестроения

1. Построение в шеренгу.
2. Построение в колонну.
3. Построение в круг.
4. Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами.
5. Перестроение из колонны в две, три на месте.
6. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).
7. Перестроение поворотом в движении.
8. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием.

Тема 3.4. Смыкание, размыкание

1. Размыкание на поднятые руки в стороны.
2. Размыкание приставными шагами.
3. Размыкание поворотом (строевому уставу).
4. Размыкание в различных построениях.
5. Смыкание.

Тема 3.5. Передвижения

1. Ходьба на месте и остановка.
2. Переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг;
3. Изменение ширины шага и скорости передвижения;
4. Передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противоходами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому).
5. Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделением, игровой.
2. Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.
3. 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 (ОРУ) без предметов

1. Изучение основных положений рук, ног, туловища.
2. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.
3. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.
4. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.
5. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.
6. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами

1. ОРУ с гимнастической палкой.
2. ОРУ со скакалкой,
3. ОРУ со скамейкой.
4. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

1. ОРУ в парах.
2. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.
3. ОРУ в седах, упорах.
4. Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.
5. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития физических качеств

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

Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

1. Упражнения базовой аэробики.
2. Организация и методика проведения занятий.
3. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения.
4. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Элементы вольных упражнений

1. Терминология вольных упражнений.
2. Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.
3. Выполнение комплекса вольных упражнений.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

Методика обучения группировкам.

Методика обучения перекатам (назад, вперед, вправо, влево).

Методика обучения кувыркам (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком).

Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове и руках, на руках).

Методика обучения "мосту".

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

Тема 6.1. Методика обучения неопорным (простым) прыжкам

1. Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения.
2. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.

Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам

1. Наскоки на гимнастического козла с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев.
2. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, в ширину ноги врозь, в ширину согнув ноги.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

1. Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные.
2. Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии.
3. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения.
4. Лазание по канату. Методика обучения.
5. Переползание и перелезание.
6. Метание и ловля мячей различных размеров и веса.
7. Переноска груза. Методика обучения.

8. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.

9. Проведение игр и эстафет, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

1. Разновидности ходьбы. Методика обучения.
2. Разновидности бега. Методика обучения.

Тема 9.1. Урок гимнастики

1. Методика проведения подготовительной части урока.
2. Составление плана-конспекта урока.

Тема 9.2. Методика проведения частей урока

1. Методика проведения подготовительной части урока. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.
2. Методика проведения основной части урока.
3. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.

Тема 9.3. Круговая тренировка

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

2.2. Темы и вопросы семинарских занятий для специальности 1-03 02 01

Тема 1.2. Характеристика видов гимнастики

1. Общеразвивающая гимнастика.
2. Спортивная гимнастика.
3. Прикладная гимнастика.

Тема 3.1. Группы строевых упражнений.

1. Построения.
2. Перестроения.
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания.

Тема 3.1. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях

1. Структура строя.

2. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Тема 2.3. Гимнастическая терминология

1. Термины общеразвивающих упражнений.
2. Терминология и запись упражнений.

Тема 2.3. Гимнастическая терминология

1. Термины строевых упражнений.

Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой

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

Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам

1. Основы техники выполнения опорных прыжков.
2. Этапы обучения.
3. Техника осуществления страховки.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

1. Методические особенности обучения.
2. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделением, игровой.
2. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

Тема 2.2 Этапы обучения гимнастическим упражнениям

1. Этап создания предварительного представления.
2. Этап разучивания упражнения.
3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

Тема 7.1. Упражнения на гимнастических снарядах

1. Техника выполнения упражнений.
2. Методические особенности обучения.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

1. Этап создания предварительного представления.
2. Этап разучивания упражнения.
3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
4. Ошибки и причины их возникновения.

Тема 9.1. Урок гимнастики

1. Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования.

Тема 9.1. Урок гимнастики

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

Тема 9.2. Методика проведения частей урока

1. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями.
2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
3. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока.

Тема 9.2. Методика проведения частей урока

1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений.
2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.
3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке.
4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).
5. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.
6. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.

Тема 9.4. Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся

1. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшей, средней и старшей возрастных групп и особенности динамики развития физических качеств.

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

3. Особенности методики проведения занятий с детьми различного возраста. Определение оптимальной нагрузки.

2.3. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01, 1-89 02 01

Тема 3.1. Построения

1. Построение в шеренгу.
2. Построение в колонну.
3. Построение в круг.
4. Строевые приёмы.

Тема 3.2. Перестроения

1. Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами.
2. Перестроение из колонны в две, три на месте, перестроение из колонны уступами.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).
4. Перестроение поворотом в движении.
5. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием.

Тема 3.3. Размыкания, смыкания

1. Размыкание на поднятые руки в стороны.
2. Размыкание приставными шагами.
3. Размыкание поворотом (строевому уставу).
4. Размыкание в различных построениях.
5. Смыкание.

Тема 3.4. Передвижения

1. Ходьба на месте и остановка.
2. Переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг;
3. Изменение ширины шага и скорости передвижения;
4. Передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противоходами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому).
5. Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.5. Методика проведения строевых упражнений

1. Команды, распоряжения.

2. Особенности подачи команд и распоряжений.
3. Проведение на отделении строевых упражнений.

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой.
2. Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.
3. 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 (ОРУ) без предметов

1. Изучение основных положений рук, ног, туловища.
2. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.
3. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.
4. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.
5. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.
6. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами

1. ОРУ с гимнастической палкой.
2. ОРУ со скакалкой,
3. ОРУ со скамейкой.
4. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

1. ОРУ в парах.
2. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.
3. ОРУ в седах, упорах.
4. Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.
5. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие физических качеств

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

Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

1. Упражнения базовой аэробики.
2. Организация и методика проведения занятий.
3. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения.
4. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Вольные упражнения

1. Терминология вольных упражнений.
2. Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.
3. Выполнение комплекса вольных упражнений.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

1. Методика обучения группировкам.
2. Методика обучения перекатам (назад, вперед, вправо, влево).
3. Методика обучения кувыркам (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком).
4. Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове и руках, на руках).
5. Методика обучения "мосту".
6. Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

Тема 6.1. Неопорные прыжки. Методика обучения

1. Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения.
2. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.
3. Прыжки через скакалку.

Тема 6.2. Опорные прыжки. Методика обучения

1. Наскоки на гимнастического козла с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев.
2. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, в ширину ноги врозь, в ширину согнув ноги.
3. Методика обучения опорным прыжкам.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

1. Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные.
2. Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии.
3. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения.
4. Лазание по канату. Методика обучения.
5. Переползание и перелезание.
6. Метание и ловля мячей различных размеров и веса.
7. Переноска груза. Методика обучения.
8. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.
9. Проведение игр и эстафет, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

1. Разновидности ходьбы. Методика обучения.
2. Разновидности бега. Методика обучения.

Тема 9.1. Урок гимнастики

1. Структура урока. Задачи решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная).
2. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.
3. Назначение и средства подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики.
4. Составление плана-конспекта урока по гимнастике. Педагогический анализ урока.
5. Планирование и учёт работы по гимнастике в учреждениях образования.
6. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики

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

Тема 9.3. Круговая тренировка

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

2.4. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-88 01 02, 1-89 02 01 заочной формы получения образования

Тема 3.1. Построения

1. Построение в шеренгу.
2. Построение в колонну.
3. Построение в круг.
4. Строевые приёмы.

Тема 3.2. Перестроения

1. Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами.
2. Перестроение из колонны в две, три на месте, перестроение из колонны уступами.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).
4. Перестроение поворотом в движении.
5. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием.

Тема 3.3. Размыкания, смыкания

1. Размыкание на поднятые руки в стороны.
2. Размыкание приставными шагами.
3. Размыкание поворотом (строевому уставу).
4. Размыкание в различных построениях.
5. Смыкание.

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделением, игровой.
2. Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.
3. 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 (ОРУ) без предметов

1. Изучение основных положений рук, ног, туловища.
2. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.
3. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.
4. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

5. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.
6. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

1. ОРУ в парах.
2. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.
3. ОРУ в седах, упорах.
4. Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.
5. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие физических качеств

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

Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

1. Упражнения базовой аэробики.
2. Организация и методика проведения занятий.
3. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения.
4. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

1. Методика обучения группировкам.
2. Методика обучения перекатам (назад, вперед, вправо, влево).
3. Методика обучения кувыркам (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком).
4. Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове и руках, на руках).
5. Методика обучения "мосту".
6. Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

Тема 6.2. Опорные прыжки. Методика обучения

1. Наскоки на гимнастического козла с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев.
2. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, в ширину ноги врозь, в ширину согнув ноги.
3. Методика обучения опорным прыжкам.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

1. Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные.
2. Переползание и перелезание.
3. Переноска груза. Методика обучения.
4. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

1. Разновидности ходьбы. Методика обучения.
2. Разновидности бега. Методика обучения.

Тема 9.1. Урок гимнастики

1. Структура урока. Задачи решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная).
2. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.
3. Назначение и средства подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики.
4. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики

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

2.5. Темы и вопросы практических занятий для специальностей 1-89 02 01-02 заочной формы получения образования (сокращенный курс)

Тема 3.3. Строевые упражнения

1. Проведение на отделении строевых упражнений.
2. Перестроение дроблением и сведением.
3. Передвижение противоходами наружу и внутрь.

Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям

1. Команды, распоряжения.
2. Предварительная часть команды.
3. Исполнительная часть команды.

Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения

1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.
2. Способы обучения.
3. Способы проведения ОРУ.
4. Методические приемы проведения ОРУ

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

- 1.ОРУ с гимнастической палкой.

Тема 4.3 Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. ОРУ со скамейкой.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. 1. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.

Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях.

- 1.ОРУ в парах.

Тема 4.4 Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях.

- 1.ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям.

1. Акробатические элементы, их терминология.
2. Акробатические упражнения и методика обучения.
3. Особенности организации процесса обучения на занятиях

акробатикой.

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям.

1. Методика обучения стойке на лопатках.
2. Методика обучения стойке на голове и руках.
3. Методика обучения на руках.
4. Методика обучения «мосту».

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям.

Разучивание акробатической комбинации.

1. Равновесие на одной.
2. Длинный кувырок.
3. Кувырок вперед.
4. Стойка на голове и руках.
5. Перекаты.
6. Стойка на лопатках.
7. Сед углом.
8. Кувырок назад ноги врозь.
9. Переворот в сторону.

Тема 5.1. Методика проведения частей урока.

1.Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений.

2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.

3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке.

4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 Требования текущего контроля по рейтинговой оценке знаний для специальности 1-03 02 01

1 семестр

Контрольное задание №1

Выполнить контрольную работу по теме « Строевые упражнения».

Контрольное задание №2

Провести на отделении строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг, шаги, приставные шаги, повороты на месте, перестроения на месте в шеренге (из одной шеренги в две шеренги; из одной шеренги в три шеренги; из шеренги уступами), в колонне (из колонны по одному в колонну по два; из колонны по одному в колонну по три; из колонны уступами).

Контрольное задание №3

Провести на отделении строевые упражнения: передвижения (в обход, диагональ, противоходы, «змейку»), перестроения в движении (по ходу движения, поворотом, дроблением и сведением), размыкания (на поднятые руки в стороны, приставными шагами, поворотом либо по строевому уставу).

2 семестр

Контрольное задание №4

Выполнить контрольную работу по теме: «Меры предотвращения травматизма на занятиях гимнастикой».

Контрольное задание №5

Выполнить контрольную работу по теме: «Терминология строевых упражнений».

Контрольное задание №6

Выполнить контрольную работу по теме: «Терминология общеразвивающих упражнений».

3 семестр

Контрольное задание №7

Выполнить по заданию комбинацию в равновесии.

Контрольное задание №8

Провести комплекс ОРУ отдельным способом по показу.

Контрольное задание №9

Выполнить контрольную работу по теме: «Методика обучения ОРУ».

4 семестр**Контрольное задание №10**

Провести комплекс ОРУ поточным способом.

Контрольное задание №11

Провести комплекс ОРУ отдельным способом по рассказу и показу.

Контрольное задание №12

Выполнить комплекс вольных упражнений на 32 счёта.

5 семестр**Контрольное задание №13**

Выполнить комплекс вольных упражнений 48 счётов.

Контрольное задание №14

Провести подготовительную часть урока.

Контрольное задание №15

Провести комплекс ОРУ определённой направленности по заданию.

6 семестр**Контрольное задание №16**

Выполнить контрольную работу по теме: «Методика обучения акробатическим упражнениям».

Контрольное задание №17

Выполнить акробатическую комбинацию по заданию.

Контрольное задание №18

Выполнить контрольную работу по теме: «Урок гимнастики» (планирование).

7 семестр**Контрольное задание №19**

Составить план-конспект урока гимнастики по заданию.

Контрольное задание №20

Провести урок гимнастики.

Контрольное задание №21

Выполнить контрольную работу по теме: «Урок гимнастики» (методика проведения).

3.3 Зачетные требования 1курс (2 семестр) для специальности 1-03 02 01

1.Выполнить требования рейтинговых и учебных заданий рабочей программы.

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

3. 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).

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.

3.4 Зачетные требования 2 курс (4 семестр) для специальности 1-03 02 01

1. Выполнить учебные практики рабочей программы.
2. Знать и ответить на вопросы по теме «Прикладные упражнения»:
 1. Прикладные упражнения и их назначение.
 2. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.
 3. Бег, разновидности бега, методика обучения.
 4. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
 5. Упражнения в лазании. Классификация упражнений в лазании.
 6. Лазание по гимнастической скамейке. Способы. Методика обучения.
 7. Лазание по гимнастической стенке. Способы. Методика обучения.
 8. Лазание по канату. Способы. Методика обучения.
 9. Перелезание. Характеристика. Способы выполнения.
 10. Переползание. Характеристика. Способы выполнения.
 11. Переноска грузов. Характеристика. Способы.
 12. Прыжки простые. Характеристика. Методика обучения.
 13. Прыжки (подскоки) на скакалке методика обучения.
 14. Упражнения в метании и ловле. Характеристика
 15. Характеристика общеразвивающих упражнений по их анатомическому признаку подбора.
 16. Характеристика общеразвивающих упражнений по признаку их подбора преимущественного воздействия или работы мышц в определённом режиме.
 17. Характеристика общеразвивающих упражнений по признаку методологической значимости.

18. Характеристика общеразвивающих упражнений по признаку их использования.

19. Характеристика общеразвивающих упражнений по признаку организации группы.

20. Характеристика общеразвивающих упражнений по признаку исходных положений.

21. Характеристика проходного способа проведения общеразвивающих упражнений.

22. Характеристика поточного способа проведения общеразвивающих упражнений.

3.5 Зачетные требования 3 курс (6 семестр) для специальности 1-03 02 01

1. Выполнить требования рейтинговых и учебных заданий рабочей программы.

2. Знать термины акробатических упражнений.

3. Знать и ответить на вопросы по теме «Акробатические упражнения»:

1. Методика обучения группировкам. Характеристика.

2. Методика обучения перекатам. Характеристика.

3. Методика обучения кувырку вперед.

4. Методика обучения кувырку назад.

5. Методика обучения стойке на лопатках.

6. Методика обучения «мосту».

7. Методика обучения стойке на голове и руках.

8. Методика обучения стойке на руках.

9. Методика обучения кувырку вдвоем.

3.6 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр

Тема: ОРУ без предметов (4 часа пр.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1

Вопросы:

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.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (1), (2), (3), (4), (4),(6). Дополнительная: (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 ОРУ без предметов.

1 Тестовые задания по дисциплине

(см. тестовые задания)

Форма контроля – практическое выполнение

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1 ОРУ без предметов.

Вопросы:

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.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

2 семестр

Тема: ОРУ без предметов (8 часов пр.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ без предметов.

Вопросы:

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.

Форма контроля – письменное составление комплексов

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задание 2

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ в парах.
2. Комплекс ОРУ в сцеплении.
3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля – письменное составление комплексов

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. 1 ОРУ без предметов.

Вопросы:

- 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.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задание 2

1 Тестовые задания по дисциплине

(см. тестовые задания)

Форма контроля – практическое выполнение

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задание 3

Вопросы:

- 1.Комплекс ОРУ в парах.
- 2.Комплекс ОРУ в сцеплении.
- 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. 1 ОРУ без предметов.

Вопросы:

- 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.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задание 2

1 Тестовые задания по дисциплине

(см. тестовые задания)

Форма контроля – практическое выполнение

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задание 3

Вопросы:

- 1.Комплекс ОРУ в парах.
- 2.Комплекс ОРУ в сцеплении.
- 3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

3 семестр (2 часа л.)**Тема:** Методика обучения опорным прыжкам.**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.****Задание 1** Методика обучения опорным прыжкам.

Вопросы:

- 1.Разновидности опорных прыжков.
- 2.Особенности обучения опорным прыжкам.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.****Задание 2** Методика обучения опорным прыжкам.**1 Тестовые задания по дисциплине****(см. тестовые задания)**

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Вопросы:

- 1.Разновидности опорных прыжков.
- 2.Особенности обучения опорным прыжкам.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).**3 семестр (4 часа пр.)****Тема:** Разновидности опорных прыжков.**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.****Задание 1** Разновидности опорных прыжков.

Вопросы:

1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь.
2. Прыжок через козла в ширину согнув ноги.
3. Прыжок через коня в длину.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.****Задание 1. 1** Разновидности опорных прыжков.

Вопросы:

1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь.
2. Прыжок через козла в ширину согнув ноги.
3. Прыжок через коня в длину.

Форма контроля – тестовые задания

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Задание 1. 1 Разновидности опорных прыжков.

Вопросы:

1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь.
2. Прыжок через козла в ширину согнув ноги.
3. Прыжок через коня в длину.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

3 семестр (2 часа пр.)

Тема: Основы техники гимнастических упражнений.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Основы техники гимнастических упражнений.

Вопросы:

1. Статические и силовые упражнения, их классификация.
2. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений.
3. Оси и плоскости вращения тела гимнаста.

Форма контроля – тестовые задания.

Литература: Основная: (1), (2), (3), (4), (5), (6), (14). Дополнительная: (6).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Основы техники гимнастических упражнений.

Вопросы:

1. Статические и силовые упражнения, их классификация.
2. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений.
3. Оси и плоскости вращения тела гимнаста.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (1), (2), (3), (4), (5), (6), (14). Дополнительная: (6).

4 семестр (2 часа пр.)

Тема: Упражнения на гимнастических снарядах

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Упражнения на гимнастических снарядах.

Вопросы:

1. Упражнения на брусках.
2. Упражнения на перекладине.
3. Упражнения на брусках разновысоких
4. Обучение упражнениям в висах и упорах.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Упражнения на гимнастических снарядах.

Вопросы:

1. Упражнения на брусках.

2. Упражнения на перекладине.
3. Упражнения на брусьях разновысоких.
4. Обучение упражнениям в висах и упорах.

Форма контроля – тестовые задания

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1 Упражнения на гимнастических снарядах.

Вопросы:

1. Упражнения на брусьях.
2. Упражнения на перекладине.
3. Упражнения на брусьях разновысоких.
4. Обучение упражнениям в висах и упорах.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

5 семестр (2 часа пр.)

Тема: Положения туловища, рук, ног

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Положения туловища, рук, ног.

Вопросы:

1. Положения ног, движения ими.
2. Положения рук, движения ими.
3. Положения туловища, движения ими.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Положения туловища, рук, ног.

Вопросы:

1. Положения ног, движения ими.
2. Положения рук, движения ими.
3. Положения туловища, движения ими.

Форма контроля – тестовые задания.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание Положения туловища, рук, ног.

Опросы:

1. Положения ног, движения ими.
2. Положения рук, движения ими.
3. Положения туловища, движения ими.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5).

5 семестр (2 часа пр.)**Тема:** Понятие об акробатических упражнениях.**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.****Задание 1** Понятие об акробатических упражнениях Вопросы:

- 1.Характеристика акробатических упражнений.
- 2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- 3.Помощь при выполнении.

Форма контроля – опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.****Задание 1** Понятие об акробатических упражнениях

Вопросы:

- 1.Характеристика акробатических упражнений.
- 2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- 3.Помощь при выполнении.

Форма контроля - тестовые задания.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Вопросы:

- 1.Характеристика акробатических упражнений.
- 2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- 3.Помощь при выполнении.

Форма контроля – посменный опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).**5 семестр (2 часа пр.)****Тема:** ОРУ с предметами.**Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.****Задание 1** ОРУ с предметами.

Вопросы:

- 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.

Форма контроля – письменное составление комплексов

Литература: Основная: (10), (12), (13).**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.****Задание 1** ОРУ с предметами.

Вопросы:

- 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.

Форма контроля – тестовые задания

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Задание 1 ОРУ с предметами.

Вопросы:

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.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Литература: Основная: (10), (12), (13).

6 семестр (2 часа пр.)

Тема: Судейство соревнований по гимнастике.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание1 Судейство соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1.Правила судейства соревнований по гимнастике.

2.Критерии оценки акробатической связки.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Критерии оценки акробатической связки.

Форма контроля – реферат-конспект

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Задание 1 Судейство соревнований по гимнастике.

Форма контроля – судейство соревнований в группе

Литература: Основная: (10), (12), (13).

7 семестр (2 часа пр.)

Тема: Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1.Значение соревнований.

2.Виды соревнований.

3. Документация соревнований.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1. Значение соревнований.

2. Виды соревнований.

3. Документация соревнований.

Форма контроля – реферат

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Задание 1 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Форма контроля – судейство соревнований на факультете

Литература: Основная: (10), (12), (13).

7 семестр (2 часа пр.)

Тема: Упражнения аэробики и ритмической гимнастики.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Составление комплексов по заданию.

Форма контроля – письменное составление комплексов

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (31).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 Упражнения аэробики и ритмической гимнастики.

Форма контроля – практическое выполнение

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (31).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Форма контроля – практическое выполнение

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (31).

3.7 Требования текущего контроля по рейтинговой оценке знаний для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

1 семестр

Контрольное задание № 1

Провести на отделении строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг, шаги, приставные шаги, повороты на месте, перестроения на месте в шеренге (из одной шеренги в две шеренги; из одной шеренги в три шеренги; из шеренги уступами), в колонне (из колонны по одному в колонну по два; из колонны по одному в колонну по три; из колонны уступами).

Контрольное задание № 2

Провести на отделении строевые упражнения: передвижения (в обход, диагональ, противоходы, «змейку»), перестроения в движении (по ходу движения, поворотом, дроблением и сведением), размыкания (на поднятые руки в стороны, приставными шагами, поворотом (строевому уставу)).

Контрольное задание № 3

Выполнить комплекс вольных упражнений (32 счёта).

2 семестр

Контрольное задание № 4

Провести комплексы ОРУ отдельным способом по показу.

Контрольное задание № 5

Провести комплексы ОРУ поточным способом.

Контрольное задание № 6

Провести комплексы ОРУ отдельным способом по рассказу и показу.

3 семестр

Контрольное задание № 7

Выполнить по заданию комбинацию в равновесии.

Контрольное задание № 8

Провести подготовительную часть урока.

Контрольное задание № 9

Выполнить комплекс вольных упражнений (48 счётов).

4 семестр

Контрольное задание № 10

Составить план-конспект урока гимнастики по заданию.

Контрольное задание № 11

Провести урок гимнастики.

Контрольное задание № 12

Выполнить акробатическую комбинацию.

3.8 Зачётные требования для 1 курса (II семестр) для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

1. Выполнить требования рейтинговых и учебных заданий рабочей программы.

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

3. 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; противоходами; змейкой; по диагонали; шаги вперёд, назад, приставные шаги).

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

- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой и на скамейке для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц ног способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке скамейки для мышц ног и туловища способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц спины и живота способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц спины и живота способом рассказа.

- Комплекс ОРУ для мышц спины и живота с гимнастическими палками в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ для мышц туловища способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастической скамейке способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в положении сидя и (или) лёжа для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости в парах способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости в положении сидя и (или) лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении способом рассказа.
- Комплекс ОРУ проходным способом.
- Комплекс ОРУ для развития координации движений способом рассказа и показа.
- 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.

3.9 Зачётные требования 1 курс (2 семестр, заочная форма получения образования) для специальности 1-88 02 01, 1-89 02 01

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; противоходами; змейкой; по диагонали; шаги вперёд, назад, приставные шаги).

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.

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

- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой и на скамейке для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц ног способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке для мышц ног и туловища способом показа.

- Комплекс ОРУ для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц спины и живота способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц спины и живота способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для мышц спины и живота с гимнастическими палками в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ для мышц туловища способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастической скамейке способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в положении сидя и (или) лёжа для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости в парах способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости в положении сидя и (или) лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении способом рассказа.
- Комплекс ОРУ проходным способом.
- Комплекс ОРУ для развития координации движений способом рассказа и показа.

Комплекс ОРУ в упорах способом показа.

3.10 Зачётные требования 1 курс (2 семестр, заочная форма получения образования, сокращённый курс) для специальности 1-89 02 01

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).

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.

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

- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой и на скамейке для развития силы мышц рук способом показа.
- Комплекс ОРУ для рук способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц ног способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц ног способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц ног способом рассказа.

- Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке скамейки для мышц ног и туловища способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития силы мышц спины и живота способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в парах для развития силы мышц спины и живота способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении для развития силы мышц спины и живота способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для мышц спины и живота с гимнастическими палками в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ для мышц туловища способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастической скамейке способом показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в положении сидя и (или) лёжа для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости в парах способом рассказа.
- Комплекс ОРУ для развития гибкости поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя для развития гибкости способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости в положении сидя и (или) лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении стоя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя способом рассказа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении лёжа способом показа.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя поточным способом.
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении сидя способом показа.
- Комплекс ОРУ в сцеплении способом рассказа.
- Комплекс ОРУ проходным способом.

- Комплекс ОРУ для развития координации движений способом рассказа и показа.
- Комплекс ОРУ в упорах способом показа.

3.11 ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр (10 ч.пр.)

Тема: Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой

Вопросы:

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.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой

Вопросы:

1. Причины и предупреждение травматизма.
2. Требования к местам проведения занятий.

Форма контроля – устный опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1 Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Строевые упражнения (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Строевые упражнения

Вопросы:

1. Характеристика строевых упражнений.

Форма контроля - опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Строевые упражнения

Вопросы: 1. Классификация строевых упражнений.

Форма контроля - представить краткий конспект.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний. Практическое выполнение на отделении строевых упражнений.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Тема: Составление комплексов ОРУ без предметов. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

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

Задание 3 ОРУ без предметов

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

2. Комплекс ОРУ на развитие силы рук.
3. Комплекс ОРУ на развитие силы ног.

Задание 4 ОРУ без предметов

Вопросы:

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.

Задание 5 ОРУ без предметов

Вопросы: 1. Комплекс ОРУ в парах на развитие силы.

2. Комплекс ОРУ в сцеплении.
3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

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.

Задание 3 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.
2. Комплекс ОРУ на развитие силы рук.
3. Комплекс ОРУ на развитие силы ног.

Задание 4 ОРУ без предметов

Вопросы:

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.

Задание 5 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ в парах на развитие силы.
2. Комплекс ОРУ в сцеплении.
3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: Составление аэробной связки на 32 счёта. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление комплексов по заданию.

Форма контроля - письменное составление комплексов

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (1) (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (1), (5), (8).

2 семестр (8 ч.пр.)

Тема: Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.
2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.
3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.
2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.
3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе)

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

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.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

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.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ с гимнастической палкой по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Тема: Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ на развитие физических качеств в различных исходных положениях

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов.
2. ОРУ в сцеплении без предметов.
3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 ОРУ на развитие силы

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов.
2. ОРУ в сцеплении без предметов.
3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

3 семестр (2 ч. пр.)

Тема: Подготовительная часть урока. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана-конспекта подготовительной части урока.

Форма контроля - письменное составление плана.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана-конспекта подготовительной части урока.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

4 семестр (14 ч.пр.)

Тема: Упражнения в лазании, перелезании. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

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

Задание 2. Упражнения перелезании.

1. Способы перелезания.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

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

Задание 2. Упражнения перелезании.

1. Способы перелезания.

Форма контроля - контрольная работа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

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

Задание 2. Упражнения перелезании.

Вопросы:

1. Способы перелезания.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Тема: Упражнения в висах. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.
3. Размахивания в вися.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Размахивания в вися.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Упражнения в упорах. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях.
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в упорах.

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях.
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1. Виды соревнований.
2. Документация соревнований.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике

Вопросы:

1. Виды соревнований.
2. Документация соревнований.
3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.

Форма контроля – практическое выполнение на группе.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Тема: Круговая тренировка. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности.
2. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля – представить краткий конспект.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности.
2. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.
3. Методика организации занятий круговой тренировкой.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Проведение круговой тренировки.

Форма контроля – провести на группе круговую тренировку по конспекту.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Тема: Составление плана-конспекта урока. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе подготовительную часть урока. по конспекту.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

3.12 Экзаменационные вопросы для специальностей 1-03 02 01, 1-88 01 01, 1-88 01 02, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01

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 само страховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы организации.
34. Основная часть урока – назначение и средства.
35. Основная часть урока – способы организации.
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. Характеристика.

51. Ходьба, ее разновидности, методика обучения.

52. Бег, разновидности бега, методика обучения.

53. Упражнения в равновесии. Характеристика, 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. Перелезания. Характеристика. Способы выполнения.

59. Переползания. Характеристика. 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. Характеристика.

66. Методика обучения перекатам. Характеристика.

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. Характеристика.

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

IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**4.1 Учебная программа дисциплины для специальности 1-03 02 01**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2018

Регистрационный № УД 33-01-119-2018 /уч.**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-
рекреационная деятельность

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования «Физическая культура», утвержденного 30 августа 2013, регистрационный № 88

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"

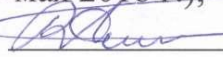
РЕЦЕНЗЕНТЫ:

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

В.В.Соловцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 10 от «28» мая 2018 г.);

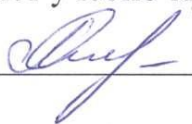
Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом БГПУ

(протокол № 5 от «19» 06 2018)

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

Методист учебно-методического отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Гимнастика и методика преподавания» – учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания и методики, имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю, является научной, спортивно-педагогической дисциплиной, а также является частью методики физического воспитания.

Учебная программа по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» направлена на изучение новейших научных данных по использованию современных инновационных педагогических технологий.

Цель преподавания и изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» состоит в целенаправленном формировании у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в приобретении студентами академических компетенций, основу которых составляет способность к самостоятельному поиску учебно-информационных ресурсов, овладению методами приобретения и осмысления знания:

- основных понятий в обучении техники выполнения гимнастических упражнений;
- типичных механизмов в формировании знаний, умений и навыков в обучении и проведении гимнастических упражнений на занятиях физической культурой;
- применение студентами на практике основных технологий в обучении: проблемное обучение, коммуникативные технологии, игровые технологии.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» базируется на содержании учебных дисциплин «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **знать**:

- основные понятия в методике обучения гимнастическим упражнениям;
- причины и механизмы типичных ошибок при обучении;
- 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 «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **уметь**:

- проводить строевые, прикладные, акробатические и ОРУ упражнения;
- 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 «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **владеть**:

- методами обучения гимнастическим упражнениям;
- навыками выполнения гимнастических упражнений;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения изучаемыми упражнениями;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока гимнастики, массовых соревнований по гимнастике.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 494 часа, из них 238 часов составляют аудиторные занятия: 40 часов – лекции, 158 часов – практические занятия, 40 часов - семинарские

занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 220 часов.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета во 2,4,6 семестрах, и в форме экзамена в 7 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия (из них УСРС)	Семинарские занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	78	44	6 + 2 ч. УСРС	26 + 4 ч. УСРС	6	34	
2 семестр	78	42	8	20 + 8 ч. УСРС	6	36	зачет
3 семестр	88	44	4 + 2 ч. УСРС	26 + 4 ч. УСРС	6 + 2 ч. УСРС	44	
4 семестр	52	28	4 + 2 ч. УСРС	18	4	24	зачет
5 семестр	66	32	4 + 2 ч. УСРС	18	4 + 4 ч. УСРС	34	
6 семестр	40	20	2	12 + 2 УСРС	4	20	зачет
7 семестр	92	28	2 + 2 ч. УСРС	18 + 2 ч. УСРС	4	28	экзамен
Всего	494	238	40 (32 + 10 ч. УСРС)	158 (138 + 20 ч. УСРС)	40 (34 + 6 ч. УСРС)	220	

4.1.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Гимнастика как средство 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 строевых 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 на месте; 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, поворотом (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, противостопами, «змеёйкой» (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 (ОРУ)

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

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

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

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

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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. ОРУ в положении сидя, лёжачего, упорах.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

ОРУ в парах, тройках, в сцеплении колонне, шеренге, кругу. Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Элементы вольных упражнений

Терминология вольных упражнений.

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

Выполнение комплекса вольных упражнений

Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

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. 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.

Разучивание и выполнение группировок различных исходных положений (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 (простым) прыжкам

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных (простых) прыжков. Особенности обучения.

Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.

Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам

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

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: висы, смешанные висы, 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, выпады, упоры, седы, соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд). Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии. 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. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 9.1. 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. Задачи решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.

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 9.2. 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 9.3. 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 9.4. 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. Определение оптимальной нагрузки. Знание не рекомендованных для данных групп упражнений. Требования к врачебному контролю и самоконтролю за состоянием здоровья.

**4.1.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
(дневная форма получения образования)**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельна я работа студентов (внеаудиторная)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятель ная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания. 1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания 2. Гимнастика как средство системы физического воспитания.	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
1.1.1	Основные средства гимнастики. 1. Основные средства и методические особенности гимнастики.	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
1.2.	Виды гимнастики. 1. Общеразвивающие. 2. Спортивные. 3. Прикладные	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
1.2.1	Характеристика видов гимнастики. 1. Общеразвивающая гимнастика. 2. Спортивная гимнастика. 3. Прикладная гимнастика.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
1.3.	История гимнастики. 1. Происхождение гимнастики. 2. Гимнастика в античном обществе.					2л	8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Письменное задание

	3. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. 4. Спортивная гимнастика в СССР. 5. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. 6. Развитие школьной гимнастики в СССР.								
3.2.	Раздел 3. Строевые упражнения. Строевые приёмы. 1. Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». 2. Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. 3. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.		2				8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №2
3.3.1	Построения. 1. Построение в шеренгу. 2. Построение в колонну. 3. Построение в круг. 4. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.2	Перестроения из шеренги. 1. Перестроение из одной шеренги в две, три. 2. Перестроение из шеренги уступами. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №2
3.3.3	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					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №2
3.3.4	Проведение на отделении строевых упражнений. 1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Перестроение в две, три шеренги, в колонну по два, три.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №2
3.3.5	Перестроение в движении.		2					[2о], [3о],	

	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения. 2. Выполнение на отделении.							[4о], [5о], [6о]	
3.3.6	Перестроение в движении. 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №3
3.3.7	Перестроение в движении. 1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.4.	Перестроение в движении. 1 Размыкание на поднятые руки в стороны в различных построениях. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.4.1	Размыкания и смыкания. 1. Размыкание приставными шагами. 2. Размыкание на поднятые в стороны руки. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.4.2	Размыкания и смыкания. 1. Размыкание приставными шагами. 2. Размыкание на поднятые в стороны руки. 3. Поворотом (строевому уставу). 4. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №3
3.4.3	Размыкания и смыкания. 1. Передвижения: ходьба на месте, в обход, противходом, змейкой, по диагонали. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.1	Проведение на отделении строевых упражнений. 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Передвижение противходами наружу и внутрь.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №3
3.1.1	Группы строевых упражнений.			2				[2о], [3о],	Рейтинговое

	1. Построения. 2. Перестроения. 3. Передвижения. 4. Размыкания и смыкания.							[4о], [5о], [6о]	задание №1
3.1.2	Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях. 1. Структура строя. 2. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.6	Методика обучения строевым упражнениям 1. Команды, распоряжения. 2. Предварительная часть команды. 3. Исполнительная часть команды.					2п		[2о], [3о] [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №1
2.3.2	Раздел 2.Методика обучения гимнастическим упражнениям. Термины строевых упражнений. 1. Правила образования терминов. 2. Команды, распоряжения.					2п	6		Письменное задание
	Всего часов	6	26	6		6	34		
2 семестр									
2.3	Раздел 2.Методика обучения гимнастическим упражнениям. Гимнастическая терминология. 1. Требования к гимнастической терминологии. 2. Правила образования терминов. 3. Правила и формы записи упражнений.	2					8	[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [6д], [14о]	
2.3.1	Гимнастическая терминология. 1. Термины общеразвивающих упражнений. 2. Терминология и запись упражнений.			2				[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [6д], [14о]	Рейтинговое задание №6
2.3.2	Гимнастическая терминология. 1. Термины строевых упражнений.			2			2	[1о], [2о], [3о],	Рейтинговое задание №5

								[4о], [5о], [6о], [6д], [14о]	
2.1.	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям. 1. Характеристика методов обучения. 2. Принципы доступности, систематичности.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №4
2.1.1	Методы обучения. 1. Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.	2					2	[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [15о], [14о]	
2.4.	Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. 1. Причины травматизма. 2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. 3. Требования к местам проведения занятий. 4. Врачебный контроль и самоконтроль.			2				[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [14о]	
4.1.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений. 1. Способы обучения. 2. Способы проведения ОРУ. 3. Методические приемы проведения ОРУ	2					8	[10о], [12о], [13о]	
4.1.2	Способы проведения ОРУ. 1. Поточный способ.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Изучение основных положений рук, ног, туловища.		2				6	[10о], [2о], [13о]	
4.2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.		2					[10о],	

	1. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.							[2о], [13о]	
4.2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.					2п		[10о], [2о], [13о]	Письменное задание
4.3.1	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ с гимнастической палкой.		2				10	[10о], [2о], [13о]	
4.3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой.					2п		[10о], [2о], [13о]	Письменное задание
4.3.3	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ со скамейкой.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.3.4	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. Составление комплексов упражнений с гимнастической скамейкой.					2п		[10о], [2о], [13о]	Письменное задание
4.3.5	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ со скакалкой.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.4.1	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в парах.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.4.2	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. Составление комплексов упражнений в парах.					2п		[10о], [2о], [13о]	Письменное задание
4.4.3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.		2					[10о], [2о], [13о]	
4.4.4	Общеразвивающие упражнения. 1. ОРУ в седах, упорах.		2					[10о], [2о], [13о]	

	Всего часов	8	20	6		8	36		зачет
3 семестр									
4.6.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Содержание и методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой). 1. Содержание занятий аэробикой (ритмической гимнастикой). 2. Методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой).	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
6.1.1	Методика обучения неопорным прыжкам. 1. Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения. 2. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д], [9о]	
6.2.1	Методика обучения опорным прыжкам. 1. Наскоки на гимнастического коня с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д], [9о]	
6.2.2	Методика обучения опорным прыжкам. 1. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, в ширину ноги врозь, в ширину согнув ноги.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д], [9о]	
6.2.3	Методика обучения опорным прыжкам. 1. Основы техники выполнения опорных прыжков. 2. Этапы обучения. 3. Техника осуществления страховки.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [14о]	Письменный опрос

8.1	Раздел 8. Прикладные упражнения. Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. 3. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.	2					2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.3.1	Разновидности ходьбы, бега. 1. 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. 2. 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.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
4.6.2	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Базовые элементы аэробики. Методика обучения. 1. Базовые движения руками. 2. Базовые движения ногами.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.1	Упражнения в равновесии. 1. Статические (стойки, выпады, упоры, седы).		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.2	Упражнения в равновесии. 1. Динамические ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. 2. Повороты: на носках, махом, прыжком.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	

8.2.3	Упражнения в равновесии. 1. Смешанные соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд).		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.4	Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Рейтинговое задание №7
8.2.5	Лазание. 1. Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях). 2. Лазание по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали разноименно, одноименно). Методика обучения.					2п	2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Письменное задание
8.2.6	Лазание. 1. Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.					2п		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Письменное задание
8.2.7	Переползание. 1. Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках). 2. Переползание в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках). 3. Переползание по-пластунски, на боку, с грузом.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.8	Переноска груза. 1. Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.9	Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий. 1. Методические особенности обучения. 2. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.			2				[2о], [3о], [4о], [5о]	Устный опрос

4.6.3	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики. 1. Упражнения базовой аэробики. 2. Требования к составлению комплексов различной направленности.		2					[2о], [3о], [4о], [5о]	
4.6.4	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики. 1. Организация и методика проведения занятий. 2. Оборудование и инвентарь.					2с	8	[2о], [3о], [4о], [5о]	Письменное задание
4.1.3	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений. 1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой. 2. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.		2				6	[10о] [2о], [13о]	Рейтинговое задание №9
4.2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.		2					[10о] [2о], [13о]	Рейтинговое задание №8
4.1.1	Правила судейства соревнований. 1. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике. 2. Художественной гимнастике 3. Спортивной акробатике. 4. Прыжкам на батуте. 5. Спортивной аэробики.					2л	6	[2о], [3о], [4о], [5о], [14о]	
	Всего часов	4	26	6		8	44		

4 семестр									
2.2.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [15о], [8о]	
2.2.1	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [15о], [8о]	
7.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Техника выполнения упражнений. 2. Методические особенности обучения.	2					6	[2о], [3о], [4о], [5о], [14о]	
7.1.1	Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Техника выполнения упражнений. 2. Методические особенности обучения.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	Письменный опрос
7.1.2	Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках. 2. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.					2л		[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	
7.1.3	Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Перекладина: висы, смешанные висы, махи, соскоки различными способами. 2. Подъем переворотом в упор махом, силой. толчком.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	

4.4.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в парах. 2. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.		2				4	[10о], [2о], [13о]	Рейтинговое задание №11
4.7.1	Элементы вольных упражнений. 1. Терминология вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений.		2					[10о], [2о], [13о]	Рейтинговое задание №12
4.2.5	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. ОРУ в положении сидя, лёжа. 2. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.		2					[10о], [2о], [13о]	Рейтинговое задание №10
5.1.2	Раздел 5. Акробатические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения группировкам.		2				10	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.2	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения перекатам.		2					[2о], [3о] [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.4	Методика обучения акробатическим упражнениям 1. Методика обучения кувырку вперед.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.5	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения длинному кувырку.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.6	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения кувырку прыжком.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
	Всего часов	4	18	4		2	24		зачет

5 семестр									
5.1.1	Раздел 5. Акробатические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Акробатические элементы, их терминология. 2. Акробатические упражнения и методика обучения. 3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.	2					8	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.9	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. 4. Ошибки и причины их возникновения.			2				[2о], [3о] [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д],	Письменный опрос
2.3.3	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Гимнастическая терминология. 1. Термины упражнений на снарядах.					2л		[1о], [9д]	Устный опрос
5.1.7	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения кувырку прыжком.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д],	
5.1.8	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения кувырку назад.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.9	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения стойке на лопатках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о],	

								[14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.10	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения стойке на голове и руках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.11	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения стойке на руках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.12	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения «мосту».		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
7.1.4	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки.					2с	6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание
4.5.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств. 1. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.		2				6	[11о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание №15
4.7.2	Элементы вольных упражнений. 1. Терминология вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений.		2					[1о], [9д]	Рейтинговое задание №13

9.1.1	Раздел 9. Урок гимнастики. Урок гимнастики. 1. Назначение и средства подготовительной части урока. 2. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока.	2					8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.2.1	Методика проведения частей урока. 1. Методика проведения подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание №14
9.2.2	Методика проведения частей урока. 1. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями. 2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. 3. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока.			2				[6о], [4д], [14о]	Письменный опрос
9.3.1	Круговая тренировка. 1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки.					2с	6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д], [14о], [5д]	Письменное задание.
	Всего часов	4	18	4		6	34		
6 семестр									
9.1.2	Раздел 9. Урок гимнастики. Урок гимнастики. 1. Характеристика урока как основной формы занятий. 2. Структура урока.	2					6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
9.1.3	Урок гимнастики. 1. Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования.			2				[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание №18
9.1.4	Урок гимнастики. 1. Назначение и средства основной части урока			2				[2о], [3о], [4о], [5о],	Рейтинговое задание №16

	гимнастики. 2. Чередование видов (групп) упражнений. 3. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. 4. Методические приемы проведения основной части урока.							[6о]	
7.1.5	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах. Методика обучения висам и упорам. 1. Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. 2. 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.					2п	12	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание.
5.1.13	Раздел 5. Акробатические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Кувырок вперед. 2. Перекаты.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	
5.1.14	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Длинный кувырок. 2. Перекаты. 3. Кувырок вперед. 4. Равновесие на одной.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	
5.1.15	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Равновесие на одной. 2. Длинный кувырок. 3. Кувырок вперед.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	

	4. Перекаты. 5. Стойка на лопатках.								
5.1.16	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Равновесие на одной. 2. Длинный кувырок. 3. Кувырок вперед. 4. Стойка на голове и руках. 5. Перекаты. 6. Стойка на лопатках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	
5.1.17	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Равновесие на одной. 2. Длинный кувырок. 3. Кувырок вперед. 4. Стойка на голове и руках. 5. Перекаты. 6. Стойка на лопатках. 7. Сед углом. 8. Кувырок назад ноги врозь. 9. Переворот в сторону.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	
5.1.18	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных акробатических элементов.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №17
	Всего часов	2	12	4		2	20		зачет
7семестр									
9.1.5	Раздел 9. Урок гимнастики. Урок гимнастики. 1. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). 2. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	
9.2.3	Методика проведения частей урока.					2л		[2о], [3о],	

	1. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями. 2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. 3. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока. 4. Пути обеспечения высокой плотности занятий.							[4о], [5о], [6о], [7д]	
9.3.2	Круговая тренировка. 1. Методика организации занятий круговой тренировкой. 2. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.					2п	4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [11д], [5д]	Письменное задание.
9.2.4	Методика проведения частей урока. 1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений. 2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока. 3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке. 4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный). 5. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений. 6. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.			2			8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №21
9.4.1	Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся. 1. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшей, средней и старшей возрастных групп и особенности динамики развития физических качеств. 2. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе.			2			8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	

	3. Особенности методики проведения занятий с детьми различного возраста. Определение оптимальной нагрузки.								
9.1.6	Урок гимнастики. 1. Составление плана-конспекта урока по гимнастике. 2. Педагогический анализ урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №19
9.1.7	Урок гимнастики. 1. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.8	Урок гимнастики. 1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.9	Урок гимнастики. 1. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.10	Урок гимнастики. 1. Проведения основной части урока. 2. Количество видов упражнений на уроке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.11	Урок гимнастики. 1. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.12	Урок гимнастики. 1. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).		2				8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.13	Урок гимнастики. 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
9.1.14	Урок гимнастики. 1. Проведения заключительной части урока. 2. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [7д]	Рейтинговое задание №20
Всего часов		2	18	4		4	28		Экзамен

4.1.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			Лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС
1 семестр						
		44	6	26	6	6
1.	1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания		4			
2.	1.2. Виды гимнастики		2		2	
3.	1.3. История гимнастики					2 л
4.	3.2. Строевые упражнения			26		
5.	3.6. Строевые приёмы					2 п
6.	2.3.2. Термины строевых упражнений					2 п
7.	3.1.1. Группы строевых упражнений				2	
8.	3.1.2. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях				2	
2 семестр						
		42	8	20	6	8
9.	2.3. Гимнастическая терминология		2		4	
10.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений		2			
11.	2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям		2			
12.	2.1.1. Методы обучения		2			
13.	2.4. Меры предупреждения травм на занятиях				2	
14.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений			20		8 п
3 семестр						
		44	4	26	6	8
15.	6.1.1. Методика обучения неопорным прыжкам			2		
16.	6.1.2. Методика обучения опорным прыжкам			4		
17.	4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики		2	4		2 с
18.	8.1. Основные группы прикладных упражнений		2			

19.	8.3. Разновидности ходьбы, бега			2		
20.	8.2.1. Упражнения в равновесии			8		
21.	8.2.5. Лазание					4 п
22.	8.2.7. Переползание			2		
23.	8.2.8. Переноска груза			2		
24.	4.1.3. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений				2	
25.	8.2.9. Методика обучения прикладным упражнениям				2	
26.	6.2.3. Методика обучения опорным прыжкам				2	
27.	4.2.4. Общеразвивающие упражнения без предметов			2		
28.	4.1.1. Правила судейства соревнований					2 л
4 семестр						
		28	4	18	4	2
29.	2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям		2		2	
30.	7.1. Упражнения на гимнастических снарядах		2	2	2	2л
31.	4.2.5. Общеразвивающие упражнения без предметов			2		
32.	4.4.1. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях			2		
33.	4.7.1. Элементы вольных упражнений			2		
34.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям			10		
5 семестр						
		32	4	18	4	6
35.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям		2	12	2	
36.	2.3. Гимнастическая терминология					2 л
37.	4.7. Элементы вольных упражнений			2		
38.	4.5. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств			2		
39.	9.2. Методика проведения частей урока			2		
40.	9.3. Круговая тренировка					2 с
41.	9.2.2. Методика проведения частей урока				2	
42.	7.1.4. Упражнения на гимнастических снарядах					2 с
43.	9.1. Урок гимнастики		2			
6 семестр						
		20	2	12	4	2
44.	9.1. Урок гимнастики		2			
45.	9.1.3. Урок гимнастики				4	

46.	7.1.4. Методика обучения висам и упорам					2 п
47.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям			12		
	7 семестр					
		28	2	18	4	4
48.	9.1.5. Урок гимнастики		2	18		
49.	9.2.3. Методика проведения частей урока					2 л
50.	9.3.2. Круговая тренировка					2 п
51.	9.4.2. Методика проведения частей урока				2	
52.	9.4.1. Методика проведения занятий с различным контингентом занимающихся				2	

**4.2 Учебная программа дисциплины для специальности 1-88 01 01, 1-88 01 02,
1-88 02 01-04, 1-89 02 01**

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2018

Регистрационный № УД 33-01-18-2018 /уч.



ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

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

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования «Физическая культура», утвержденного 30 августа 2013, регистрационный № 88.

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:

Л.И.Кузьмина, доцент кафедры теории и методики физической культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка кандидат педагогических наук, доцент;

С.Г.Ковель, заведующий кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

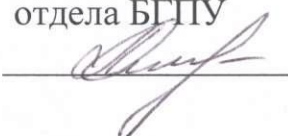
Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 10 от «28» мая 2018 г.);

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом БГПУ
(протокол № 5 от «19» 06 2018)

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

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Гимнастика и методика преподавания» – учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания и методики, имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю, является научной, спортивно-педагогической дисциплиной, а также является частью методики физического воспитания.

Учебная программа по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» направлена на изучение новейших научных данных по использованию современных инновационных педагогических технологий.

Цель преподавания и изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» состоит в целенаправленном формировании у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в приобретении студентами академических компетенций, основу которых составляет способность к самостоятельному поиску учебно-информационных ресурсов, овладению методами приобретения и осмысления знания:

- основных понятий в обучении техники выполнения гимнастических упражнений;
- типичных механизмов в формировании знаний, умений и навыков в обучении и проведении гимнастических упражнений на занятиях физической культурой;
- применение студентами на практике основных технологий в обучении: проблемное обучение, коммуникативные технологии, игровые технологии.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» базируется на содержании учебных дисциплин «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **знать**:

- основные понятия в методике обучения гимнастическим упражнениям;
- причины и механизмы типичных ошибок при обучении;
- 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 «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **уметь**:

- проводить строевые, прикладные, акробатические и ОРУ упражнения;
- 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 «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **владеть**:

- методами обучения гимнастическим упражнениям;
- навыками выполнения гимнастических упражнений;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения изучаемыми упражнениями;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока гимнастики, массовых соревнований по гимнастике.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 382 часа, из них 214 часов составляют аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 204 часа – практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 132 часа.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме дифференцированного зачета во 2 семестре и в форме экзамена в 4 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСПС)	Практические занятия (из них УСПС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	82	54	2	42 + 10 ч. УСПС	28	
2 семестр	98	56	4	44 + 8 ч. УСПС	42	диф. зачет
3 семестр	64	36	2	32 + 2 ч. УСПС	28	
4 семестр	138	68	2	52 + 14 ч. УСПС	34	экзамен
Всего	382	214	10	204 (170 + 34 ч. УСПС)	132	

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано на 54 часа, аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 44 часа – практические занятия.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме дифференцированного зачета во 2 семестре и в форме экзамена в 6 семестре.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования (сокращенный курс) рассчитано на 30 часов, аудиторные занятия: 6 часов – лекции, 24 часа – практические занятия.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета во 1 семестре и в форме экзамена в 4 семестре.

4.2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1. История, 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. 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

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 2.1. 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, само страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

Тема 2.2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой

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. Построения

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

Строевые приёмы: 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 3.2. Перестроения

Перестроения на месте: перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; перестроение из колонны уступами.

Перестроения в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д. поворотами в движении; перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения.

Тема 3.3. Размыкания, смыкания

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

Тема 3.4. Передвижения

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

Тема 3.5. Методика проведения строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды. Особенности подачи команд и распоряжений. Проведение на отделении строевых упражнений.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

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

Способы проведения ОРУ: раздельный (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 (ОРУ) 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. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

ОРУ в парах, в сцеплении (в колонне, шеренге, кругу). Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие 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. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Вольные упражнения

Терминология вольных упражнений.

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

Выполнение комплексов вольных упражнений.

Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

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. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок. Помощь, страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.

Разучивание и выполнение группировок различных исходных положений (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, переворот в сторону.

Составление и выполнение акробатической комбинации.

РАЗДЕЛ 6. ПРЫЖКИ

Тема 6.1. Неопорные прыжки. Методика обучения

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

Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.

Тема 6.2. Опорные прыжки. Методика обучения

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

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: висы, смешанные висы, 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, выпады, упоры, седы, соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд). Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии. 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, на плечах, на плече, на 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. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 9.1. 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. Задачи решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.

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 учёт работы по гимнастике в учреждениях образования. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики

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

Тема 9.3. 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.

**4.2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
(дневная форма получения образования)**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельна я работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания История, средства и виды гимнастики 1. Краткая история развития гимнастики. 2. Гимнастика в олимпийском движении. 3. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. 4. Методические особенности гимнастики. 5. Средства гимнастики. Виды гимнастики.	2					10	[2o], [3o], [4o], [5o], [6o], [4д]	
3.1	Раздел 3. Строевые упражнения Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг. 2. Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три		2					[2o], [3o], [4o], [5o], [6o]	

	(четыре и т.д.), расчет по заданию.								
2.2	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой 1. Причины травматизма. 2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. 3. Требования к местам проведения занятий. 4. Врачебный контроль и самоконтроль.					2		[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [14о]	Письменное задание
3.4	Раздел 3. Строевые упражнения Передвижения 1. Шаг на месте и остановка. 2. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. 3. Передвижения в обход, по диагонали, противоходами, "змейкой". 4. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.1	Перестроения из шеренги и колонны 1. Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. 2. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. 3. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. 4. Методика обучения. 5. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.2	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Строевые приёмы. 3. Повороты.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.1	Строевые упражнения 1. Команды и распоряжения. 2. Предварительная и исполнительная части команд.					2	6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.3	Проведение на отделении строевых упражнений		2					[2о], [3о]	Рейтинговое

	1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Строевые приёмы. 3. Повороты. 4. Перестроение в две, три шеренги, из шеренги уступами, в колонну по два, три, из колонны уступами. 5. Шаги вперёд, назад, приставные шаги.							[4о], [5о], [6о]	задание № 1
3.2.2	Перестроение в движении 1. Перестроение по ходу движения. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.3	Перестроение в движении 1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.4	Перестроение в движении 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.1	Размыкания, смыкания 1. Размыкание на поднятые руки в стороны. 2. Размыкание приставными шагами. 3. Размыкание поворотом. 4. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
8.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.4	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Перестроение в движении. 2. Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.5	Проведение на отделении строевых упражнений		2					[2о], [3о],	Рейтинговое

	1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.							[4о], [5о], [6о]	задание № 2
4.2.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения ОРУ без предметов 1. Положения ног (стойки, выпады, приседы). 2. Положения рук (основные, промежуточные). 3. Движения руками, ногами, туловищем.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.2.3	Составление комплексов ОРУ без предметов 1. Составление комплекса ОРУ для мышц шеи и рук. 2. Составление комплекса ОРУ для мышц ног. 3. Составление комплекса ОРУ для мышц туловища.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
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		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание
4.4.1	ОРУ в различных исходных положениях 1. ОРУ в положении сидя. 2. ОРУ в положении лежа на животе, спине, боку. 3. Выполнение ОРУ на отделении.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.1.2	Способы проведения ОРУ		2					[2о], [3о],	

	1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.							[4о], [5о], [6о]	
4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.6.2	Составление аэробной связки на 32 счёта 1. Составление аэробной связки.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	Письменное задание
4.6.3	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание аэробной связки. 2. Выполнение аэробной связки.		2				6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.6.4	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.7.1	Вольные упражнения 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 32 счёта.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание № 3
	Всего часов	2	42			10	28		
2 семестр									
4.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) 1. Способы обучения ОРУ. 2. Способы проведения ОРУ. 3. Методические приёмы проведения ОРУ.	2					8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
8.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	

	упражнений. 2. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.								
4.1.3	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.3.1	ОРУ с предметами 1. Терминология ОРУ с предметами. 2. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.		2				6	[10о], [12о], [13о]	
4.3.2	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.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание
4.3.3	ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. Виды хватов. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. 3. ОРУ с гимнастической скамейкой. 4. Выполнение комплексов ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.3.4	Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота. 2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости. 3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.4.2	ОРУ в упорах		2					[10о],	

	1. ОРУ в упорах. 2. Выполнение ОРУ на отделении.							[12о], [13о]	
4.4.3	ОРУ в парах 1. Терминология ОРУ в парах. 2. Выполнение ОРУ в парах.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.4	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по показу.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 4
4.5.1	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости в положении стоя. 2. ОРУ на развитие гибкости в положении сидя, лёжа.		2				8	[10о], [12о], [13о]	
4.5.2	Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов. 2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов. 3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.1.5	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу в положениях сидя, лёжа. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.3	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в упорах. 2. ОРУ на развитие силы в положении сидя, лёжа.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.6	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	

4.1.7	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ с предметами по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.4.4	ОРУ в сцеплении 1. Выполнение ОРУ в колонне. 2. Выполнение ОРУ в шеренге. 3. Выполнение ОРУ в кругу.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.4	Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов. 2. ОРУ в сцеплении без предметов. 3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.1.8	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении поточным способом.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 5
4.5.5	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах. 2. ОРУ на развитие гибкости парах.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.6	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие ловкости. 2. ОРУ на развитие ловкости с гимнастической палкой.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.7	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах с использованием гимнастической скамейки. 2. Проведение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.8	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости с гимнастической палкой. 2. Проведение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.9	Проведение комплексов ОРУ на отделении		2					[10о],	

	1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу. 2. Проведение комплексов ОРУ раздельным способом по рассказу и показу с гимнастической палкой.							[12о], [13о]	
4.1.10	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 6
6.1	Раздел 6. Прыжки Неопорные прыжки 1. Прыжки в длину, глубину, высоту. 2. Прыжки на скакалке.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.2	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
	Всего часов	4	44			8	42		Диф.зачет
3 семестр									
2.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Методика обучения гимнастическим упражнениям 1. Принципы и методические правила обучения. 2. 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. 3. Методы обучения гимнастическим упражнениям.	2					8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	

	4. Подводящие и подготовительные упражнения. 5. Педагогические (методические) приемы обучения. 6. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.								
8.2.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Динамические равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.4	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Статические и смешанные равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.5	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.6	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Выполнение комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Рейтинговое задание № 7
6.2.1	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Наскок на гимнастического козла с места, с разбега.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д] [9о]	
6.2.2	Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 2. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д] [9о]	
5.1.1	Раздел 5. Акробатические упражнения Группировки. Методика обучения 1. Виды группировок.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	

	2. Методика обучения.								
5.1.2	Перекаты. Методика обучения 1. Виды перекатов. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.1	Раздел 9. Урок гимнастики Подготовительная часть урока Составление плана-конспекта подготовительной части урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Письменное задание
5.1.3	Раздел 5. Акробатические упражнения Кувырок вперёд. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.4	Длинный кувырок. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.5	Кувырок прыжком. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.6	Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.2	Раздел 9. Урок гимнастики Подготовительная часть урока 1. Проведение на отделении подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 8
5.1.7	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на лопатках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	

4.7.2	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Вольные упражнения 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 48 счётов.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание № 9
	Всего часов	2	32			2	28		
4 семестр									
9.1.3	Раздел 9. Урок гимнастики Урок гимнастики 1. Характеристика урока как основной формы занятий. 2. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики. 3. Назначение и средства основной части урока гимнастики. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока. 4. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.	2					6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
5.1.9	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о],	

	2. Упражнения для совершенствования.							[6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в вися.					2	2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	Письменное задание
7.1.2	Упражнения в упорах 1. Простые и смешанные упоры на брусьях. 2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.					2	2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	Письменное задание
9.2	Раздел 9. Урок гимнастики Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.3.1	Круговая тренировка 1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки. 3. Методика организации занятий круговой тренировкой. 4. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.		2				6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.3.2	Круговая тренировка 1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Письменное задание
9.1.4	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ.		2					[2о], [3о], [4о], [5о],	Рейтинговое задание

	2. Способы организации.							[6о], [9о], [14о]	№ 10
9.1.21	Составление плана-конспекта урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление подготовительной и заключительной частей урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.5	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение прикладным упражнениям. 2. Игровой способ организации деятельности учащихся.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.6	Урок гимнастики (проведение) 1. Фронтальный способ организации деятельности учащихся. 2. Упражнения на расслабление.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.22	Составление плана-конспекта урока 1. Составление основной части урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	Рейтинговое задание № 11
9.1.7	Урок гимнастики (проведение) 1. Групповой способ организации деятельности учащихся. 2. Подбор упражнений для подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.8	Урок гимнастики (проведение) 1. Индивидуальный способ организации деятельности учащихся. 2. Подбор упражнений для заключительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.9	Урок гимнастики (проведение) 1. Поточный способ организации деятельности учащихся. 2. Применение строевых упражнений в различных частях урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10

9.1.10	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение акробатическим упражнениям. 2. Педагогический анализ урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.11	Урок гимнастики (проведение) 1. Методические приёмы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.12	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы дозирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений в разных частях урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.13	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.14	Урок гимнастики (проведение) 1. Выбор способов организации в основной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.15	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.16	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в основной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.17	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в заключительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10

9.1.18	Урок гимнастики (проведение) 1. Круговая тренировка в уроке гимнастики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.19	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы проведения ОРУ в подготовительной части урока в зависимости от возрастных особенностей учащихся.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.20	Урок гимнастики (проведение) 1. Использование игр в заключительной части урока гимнастики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
1.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике 1. Виды соревнований. 2. Документация соревнований. 3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.					2	4	[2о], [3о], [4о], [5о], [14о]	Письменное задание
8.2.7	Раздел 8. Прикладные упражнения Упражнения в лазании, перелезании 1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение. 2. Способы перелезания.					2	4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9д]	Письменное задание
5.1.12	Раздел 5. Акробатические упражнения Акробатическая комбинация 1. Разучивание комбинации: равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках. 2. Разучивание комбинации: равновесие, длинный кувырок, кувырок вперёд, стойка на голове.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.13	Акробатическая комбинация 1. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения		2					[2о], [3о], [4о], [5о],	

	стоя, кувырок вперёд. 2. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь широко.							[6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.14	Акробатическая комбинация 1. Мост из положения стоя, поворот в упор присев, кувырок вперед, переворот в сторону. 2. Стойка на руках, длинный кувырок, кувырок назад, переворот в сторону.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	Рейтинговое задание № 12
	Всего часов	2	52			14	34		Экзамен

**4.2.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
(заочная форма получения образования)**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Установочная сессия									
1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания История, 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. Виды гимнастики.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
3.1	Раздел 3. Строевые упражнения Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг. 2. Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	

	первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.								
3.2.1	Перестроения из шеренги и колонны 1. Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. 2. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. 3. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. 4. Методика обучения. 5. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.3	Перестроение в движении 1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.2	Размыкания, смыкания 1. Размыкание поворотом. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
Всего часов		2	8						
1 семестр									
1.1.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания 1. Средства гимнастики.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	
8.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.		2					[4о], [5о], [6о] [2о], [3о],	

4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
Всего часов		2	6						
2 семестр									
4.2.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов 1. Изучение основных положений рук, ног, туловища. 2. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. 3. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.4.1	ОРУ в различных исходных положениях 1. ОРУ в положении сидя. 2. ОРУ в положении лежа на животе, спине,		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	

	боку. 3. Выполнение ОРУ на отделении.								
4.5.1	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости в положении стоя. 2. ОРУ на развитие гибкости в положении сидя, лёжа.		2					[10о], [12о], [13о]	
Всего часов		2	6						Диф. зачет
3 семестр									
8.2.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.2	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.5	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
Всего часов			6						
4 семестр									
2.1.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям 1. Принципы и методические правила обучения. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения;	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	

	этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. 2.Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подводящие и подготовительные упражнения.								
6.2.2	Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через козла. 2. Прыжок согнув ноги через козла.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
5.1.6	Раздел 5. Акробатические упражнения Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
Всего часов		2	6						
5 семестр									
5.1.9	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о],	

	2. Упражнения для совершенствования.							[6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
Всего часов			8						
6 семестр									
9.1	Раздел 9. Урок гимнастики 1. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики. 2. 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. 3. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	

9.2	Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.1.1	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
Всего часов		2	4						Экзамен

**4.2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
(заочная форма получения образования (сокращенный курс))**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
Установочная сессия					
1.1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Основные средства гимнастики. 1. Основные средства и методические особенности гимнастики. 2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
3.3.1	Раздел 3. Строевые упражнения. Проведение на отделении строевых упражнений. 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.6	Методика обучения строевым упражнениям 1. Команды, распоряжения. 2. Предварительная часть команды. 3. Исполнительная часть команды.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений. 1. Способы обучения. 2. Способы проведения ОРУ.		2	[10о], [12о], [13о]	

	3. Методические приемы проведения ОРУ				
4.3.1	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ с гимнастической палкой.		2	[10о], [12о], [13о]	
	Всего часов	2	8		
1 семестр					
2.2.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [15о], [8о]	
4.3.3	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ со скамейкой.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.4.1	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в парах.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.4.3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.		2	[10о], [12о], [13о]	
Всего часов		2	8		зачет
2 семестр					
9.1.2	Раздел 9. Урок гимнастики. Урок гимнастики 1. Характеристика урока как основной формы занятий. 2. Структура урока.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],	
5.1.1	Раздел 5. Акробатические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям.		2	[2о], [3о], [4о], [5о],	

	1. Акробатические элементы, их терминология. 2. Акробатические упражнения и методика обучения. 3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.			[4д], [7д]	
5.1.9	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения стойке на лопатках. 2. Методика обучения стойке на голове и руках. 3. Методика обучения на руках. 4. Методика обучения «мосту».		2	[2о], [3о] [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.17	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Равновесие на одной. 2. Длинный кувырок. 3. Кувырок вперед. 4. Стойка на голове и руках. 5. Перекаты. 6. Стойка на лопатках. 7. Сед углом. 8. Кувырок назад ноги врозь. 9. Переворот в сторону.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
Всего часов		2	6		
3 семестр					
9.2.4	Раздел 9. Урок гимнастики. Методика проведения частей урока. 1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений. 2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока. 3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке. 4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	

	5. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений. 6. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.				
Всего часов			2		
4 семестр					экзамен

4.1.5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов			
		Всего	в том числе		
			Лекции	Практические занятия	УСРС
	1 семестр				
		54	2	42	10
1.	1.1. История, средства и виды гимнастики		2		
2.	2.2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой				2п
3.	3.2. Построения			2	
4.	3.5. Передвижения			2	
5.	8.3. Разновидности ходьбы, бега			2	
6.	3.3. Перестроения			8	
7.	3.4. Смыкания, размыкания			2	
8.	3.1. Строевые упражнения: команды и распоряжения				2п
9.	3.6. Методика проведения строевых упражнений			8	
10.	4.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов			4	4п
11.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)			4	
12.	4.4. ОРУ в различных исходных положениях			2	
13.	4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики			6	2п
14.	4.7. Вольные упражнения			2	
	2 семестр				
		56	4	44	8
15.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)		2		
16.	8.1. Основные группы прикладных упражнений		2		
17.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)			14	
18.	4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами			4	4 п
19.	4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях			8	
20.	4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие физических качеств			12	4 п
21.	6.1. Неопорные прыжки. Методика обучения			2	
22.	8.2. Методика обучения прикладным			4	

	упражнениям и организация занятий				
	3 семестр				
		36	2	32	2
23.	2.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям				
24.	8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий				
25.	6.2. Опорные прыжки. Методика обучения				
26.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям				
27.	9.1. Урок гимнастики				
28.	4.7. Вольные упражнения				
	4 семестр				
		68	2	52	14
29.	9.1. Урок гимнастики		2		
30.	9.2. Игры и эстафеты			2	
31.	7.1. Методика обучения висам и упорам				4 п
32.	9.3. Круговая тренировка			2	2 п
33.	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике				2 п
34.	8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий				2 п
35.	9.1. Урок гимнастики			34	4 п
36.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям			14	

4.3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. [Александров С.А. Гимнастическая терминология /А.С.Александров – Гродно: ГрГУ, 200. – 43 с.](#)
2. Гимнастика : учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / Под. общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : ФиС, 1969. – 424 с.
3. [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.](#)
4. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры (общий курс) / Под. ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 264 с.
6. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 352 с.
7. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры учебник / А. А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. [Методика обучения гимнастическим упражнениям Давидович А.В. Юхновская Е.В. – Минск: БГПУ, 2018. – 122 с.](#)
10. [Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с](#)
11. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
12. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1990. – 32 с.
13. [Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. навука, 1998. – 557 с.](#)
14. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1995. – 45 с.
15. Укран, М. Л. Спортивная гимнастика : Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. – 304 с.
16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Баршай, В.М. Исследование процесса взаимосвязи развитых физических качеств и формирование двигательных навыков у юных акробатов: дис. канд. Пед. наук / В.М. Баршпй. – М., 1973. – 175 с.
2. Блохин И.П. Энергетическая характеристика упражнений спортивной гимнастики у мужчин /И.П. Блохин // Теория и практика физической культуры. – М., 1965. - №1. – С. 32-35.
3. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – Киев: Выща школа, 1988. – 168 с.
4. Воропаев, В.В. Краткий курс гимнастики: Учеб. пособие / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. - Советский спорт, М., 2008 – 70 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
6. Дмитриев, М.Д. Специальная выносливость в спортивной гимнастике / М.Д. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1953. - № 10. – С. 73-76.
7. Коркин, В.П. Акробатика. /В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с. 26. Платонов, В.Н. система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е.Ю.Розин. – М.: издательство «Физкультура, образование, наука», 1997. – 135 с.
9. Рябчиков, А.И. Терминология гимнастики / А.И. Рябчиков. – С.-Петербург: изд. РГПУ им. Герцена, 1999. – 33 с.
10. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал. – М.: ФиС, 1977. – 223 с.
11. Смолевский, В.М. В помощь тренеру. Мастерство гимнастов/ В.М.Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 193 с.
12. Сучилин, Н.Г. Гимнаст в воздухе /Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 119 с.
13. Укран, М.Л., Шеффер, И.В. и др. Методика тренировки гимнасток / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 167 с.
14. Укран, М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л. Укран. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.