

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Рег. № УМ 33-02-339 2023)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

А.Р.Борисевич
Л.С.Р. 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

К.Ю.Романов
Л.С.Р. 2023 г.

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

для специальностей

6-05-1012-01 «Физическая культура»

6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом. Профилизация Менеджмент в туризме»

Составители:

В.В.Юдина, старший преподаватель; К.В.Касьяник, старший преподаватель;
А.Р.Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин,
кандидат педагогических наук, доцент.

Рассмотрен и утвержден

на заседании Совета БГПУ 21.12.2023 г., протокол № 4

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Рег. № _____ 2023)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____ А.Р.Борисевич
_____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
_____ К.Ю.Романов
_____ 2023 г.

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

для специальностей

6-05-1012-01 «Физическая культура»

6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом
и туризмом. Профилизация Менеджмент в туризме»

Составители:

В.В.Юдина, старший преподаватель; К.В.Касьяник, старший преподаватель;
А.Р.Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин,
кандидат педагогических наук, доцент.

Рассмотрен и утвержден

на заседании Совета БГПУ 21.12.2023 г., протокол № 4

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРАКТИВНОГО ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА.....	4
1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1 Краткое содержание лекционных занятий	9
Лекция 1. Гимнастика в системе физического воспитания. История, средства и виды гимнастики.....	9
Лекция 2. Общеразвивающие упражнения	15
Лекция 3. Неопорные прыжки. Методика обучения	19
Лекция 4. Прикладные упражнения	22
Лекция 5. Методика обучения акробатическим упражнениям	27
Лекция 6. Методика обучения гимнастическим упражнениям	28
Лекция 7. Организация и методика занятий гимнастикой.....	47
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	62
3.1. Темы и вопросы практических занятий	62
3.2. Темы и вопросы практических занятий для студентов заочной формы получения образования	66
4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	69
4.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».....	69
4.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ	75
4.3. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»	77
4.4. ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	80
4.4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	80
4.4.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	82
5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	90
5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	90
5.2 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	24
ЛИТЕРАТУРА ОСНОВНАЯ	99
ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГА	102

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРАКТИВНОГО ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

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: 6-05-1012-01 «Физическая культура», 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом. Профилизация Менеджмент в туризме».

Одним из важнейших условий успешной подготовки специалиста является формирование у него интегративных характеристик, которые являются индивидуально обусловленными, обладают потенциалом для развития не только в студенческий период, но и в процессе профессиональной деятельности, имеют весомую значимость среди других компонентов культуры.

Целью электронного учебно-методического комплекса 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.

Задачи электронного учебно-методического комплекса:

- 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».

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

Введение в ЭУМК (пояснительная записка);

Теоретический раздел электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» содержит материалы для теоретического изучения раздела учебной дисциплины.

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

В качестве методов, способствующих усилению взаимодействия теоретической и практической подготовки будущего специалиста, рекомендуются: практические упражнения, выставка методических разработок по методике преподавания гимнастики, микропреподавание, решение практических задач, ситуаций, дискуссии, экспертиза, методических проб и устранения ошибок, психофизиологической поддержки, открытые задания.

Раздел контроля знаний электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания», 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 электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания», содержащий учебные материалы, 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.

Требования к освоению учебной дисциплины дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» представлены в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

ИЭУМК 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.

1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(выписка из образовательного стандарта)

Образовательный стандарт Республики Беларусь о высшем образовании

устанавливает цели и задачи профессиональной деятельности специалиста, требования к уровню подготовки выпускника учреждения высшего образования, содержанию образовательной программы и ее реализации, обеспечению образовательного процесса и итоговой государственной аттестации выпускника.

Основными терминами и понятиями (дидактические единицы учебной дисциплины) образовательного стандарта Республики Беларусь выступают:

Дидактическая единица – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов или модулей.

Курс лекций – учебно-теоретическое издание (совокупность отдельных лекций), полностью освещающее содержание учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся (студентов) – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности обучающихся (студентов) на аудиторных и внеаудиторных занятиях по выполнению различных заданий при непосредственном или опосредованном руководстве преподавателя.

Учебная программа дисциплины – учебно-методический документ вуза, разрабатываемый на основе типовой учебной программы и определяющий цели и содержание теоретической и практической подготовки специалиста по учебной дисциплине, входящей в учебный план специальности, раскрывающие основные методические подходы преподавания дисциплины.

Учебно-методический комплекс дисциплины – открытая система целесообразно отобранных дидактических средств эффективного управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности обучающихся.

Учебник – учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины или ее части, раздела, соответствующее учебной программе и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие – учебное издание, которое дополняет или частично (либо полностью) заменяет учебник. Основные разновидности учебных пособий: учебные пособия по части курса (частично освещающие курс);

лекции (курс лекций, конспект лекций); учебные пособия для лабораторно-практических занятий.

Учебно-методическое пособие – учебное издание, которое содержит материалы по методике преподавания учебной дисциплины (ее раздела, части) или по методике воспитания. Учебно-методическое пособие создается с целью сопровождения образовательного процесса, может частично или полностью охватывать содержание дисциплины.

Электронный (мультимедийный) УМК – самостоятельное гипертекстовое интерактивное электронное учебное пособие комплексного назначения, которое обеспечивает непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения и содержит организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие материалы с использованием мультимедиа технологий.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Краткое содержание лекционных занятий

Лекция 1. [Гимнастика в системе физического воспитания](#). История, средства и виды гимнастики

Происхождение гимнастики

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

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

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

Гимнастика в античном обществе

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

В первоисходном значении понятие «гимнастика» было универсальным, включающим в себя всю совокупность известных в античную эпоху физических упражнений, игр, танцев. [Гимнастика в Афинах](#), как она описана в трудах греческого философа Платона, делилась на палестрику (то, что мы

теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле) и орхестрику. Последняя в свою очередь подразделялась на сферистику (упражнения и игры с мячом), собственно орхестрику (военные, культовые, обрядовые, сценические танцы) и кубистику (акробатические упражнения).

Гимнастика в средние века

Церковники – идеологи раннефеодального общества считали греховной всякую заботу о человеческой плоти. Слова одного из основателей христианского богословия епископа Тер-Туллиана (IV в, н. э.) – «Гимнастика есть деяние сатаны» – стали девизом всех гонителей культуры тела. Любая форма двигательной деятельности, не связанная с выполнением профессионально-трудовых, бытовых и религиозных обязанностей, рассматривалась как ересь, достойная отлучения от церкви. И только одному классу была сделана уступка – светским феодалам. Они не могли не упражнять свое тело, ибо в противном случае оказались бы плохими воинами, неспособными держать в повиновении народ, быть опорой власти, защищать духовных и светских владык от внешних и внутренних врагов.

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

Во второй половине XVI в. вышел в свет ученый [трактат итальянца Иеронима Меркуриалиса \(1530 – 1606\) «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 Людвига 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 Аморо (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 Аморо, по существу была армейской гимнастикой.

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

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

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

[Сокольская гимнастика](#) по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности.

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

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

А. В. Суворов (1730 – 1800) создал свою [систему военно-физической подготовки](#), в основу которой была положена военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание в качестве средств физической подготовки воинов применялись бег, преодоление препятствий различными способами,

переноска предметов, штыковой бой. Систему военно-физической подготовки Суворов описал в своих книгах «Полевые упражнения» и «Наука побеждать».

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

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 2. Общеразвивающие упражнения

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.

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-прикладная, 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, гирями, 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 гимнастики

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 3. Неопорные прыжки. Методика обучения

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).

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 4. 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 сердечно-сосудистую 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.

Лекция 5. Методика обучения акробатическим упражнениям

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, перекувы, кувырки, стойки, мосты.

Лекция 6. 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»).

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 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.

[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.

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.

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.

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 разделением – 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 сбились 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 7. Организация и методика занятий гимнастикой

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 **врабатывания**, 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.

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.

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.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Темы и вопросы практических занятий

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.

3.2. Темы и вопросы практических занятий для студентов 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.

4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

Десятибалльная шкала

В зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических 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.

4.2. ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОБЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ДНЕВНАЯ И ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

4.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1семестр

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).

2семестр

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).

4.3. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Экзаменационные вопросы

1. Методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики.
4. Характеристика основной гимнастики.
5. Характеристика гигиенической гимнастики.
6. Характеристика атлетической гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Характеристика спортивной акробатики.
11. Характеристика спортивной аэробики.
12. Прикладные виды гимнастики.
13. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
14. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
16. Характеристика лечебной гимнастики.
17. Гимнастика как учебная дисциплина.
18. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
19. Основные требования гимнастической терминологии.
20. Способы образования терминов.

21. Термины строевых и прикладных упражнений.
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Формы записи упражнений.
24. Термины акробатических упражнений.
25. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
28. Организация и методика проведения занятий по гимнастике.
29. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.
30. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
31. Структура урока гимнастики.
32. Подготовительная часть – назначение и средства.
33. Подготовительная часть урока – способы 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 упражнений, 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

4.4. ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

4.4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью учебного процесса и наиболее эффективным элементом обучения в системе высшего профессионального образования.

Целью самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» является формирование компетенций, которые позволяют уметь направлять все виды профессиональной деятельности на выполнение гимнастических общеразвивающих упражнений различных групп населения, на формирование физической культуры личности; обладать способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых знаний при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.

Организация самостоятельной работы предполагает решение следующих задач:

- углубление и расширение профессионально-педагогических знаний;

- формирование интереса к учебно-познавательной деятельности;
- овладение приемами самостоятельной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, активности, ответственности; – развитие познавательных способностей.

Организация самостоятельной работы по учебной дисциплине предполагает единство трех взаимосвязанных форм:

- аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя (на лекциях, практических и семинарских занятиях);
- внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к практическим и семинарским занятиям; изучение учебных пособий; написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы; выполнение исследовательских и творческих заданий; создание наглядных пособий по изучаемым темам).
- творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Самостоятельная работа студентов невозможна без ее упорядочивания и системной организации. основополагающими принципами организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» являются:

- принцип активности, который включает взаимодействие студента с преподавателем;
- принцип индивидуализации обучения, который предлагает при проведении самостоятельной работы учитывать индивидуальные особенности студентов;

– принцип регулирования и обратной связи, который включает необходимость работы по планированию своей деятельности, консультации с преподавателем, необходимое обсуждение значимых вопросов.

Педагогическими условиями успешности функционирования самостоятельной работы студентов являются:

– комплексный подход к организации самостоятельной работы (включая все формы аудиторной и внеаудиторной работы);

– использование в образовательном процессе актуальных и современных дидактических средств;

– создание оптимальных условий для осуществления студентами самостоятельной исследовательской, творческой и поисковой деятельности в области гимнастики как вида спорта.

4.4.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр 4 ч. практич.

Тема: 4.2.3 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

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

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26)

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.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

2 семестр

8 ч. практич.

Тема: 4.3.4 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 4.5.4 Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств (2 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 7.1.4 Упражнения в висах на снарядах (2 часа)

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

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

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

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 на снарядах

Вопросы:

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

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

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

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Тема: 7.1.4 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 (параллельных, разновысоких).

2. Размахивания: в упоре; 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 (параллельных, разновысоких).

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

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях (параллельных, разновысоких).

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

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

3 семестр

4 ч. практич.

Тема: 6.2.3 Опорные прыжки через гимнастического коня (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

1. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

2. Методика обучения через гимнастического коня

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

Форма контроля - устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

4 семестр

10 ч. практич.

Тема: 9.2.2 Составление эстафет с использованием средств гимнастики (2 часа)

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

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - письменное составление.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Тема: 9.3.2 Круговая тренировка (2 часа)

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

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля – письменное составление.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

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: Дополнительная: (11), (12), (19).

Тема: 9.1.6 Составление основной части урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление основной части урока.

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

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

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 9.1.9 Составление плана-конспекта урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Правила составления плана конспекта урока.

2. Дозирование нагрузки

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

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.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе урок по конспекту.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 1.2 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.
3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

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: Дополнительная: (8), (21).

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 – судейство акробатической комбинации.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В.Маковчик

« 13 » 2023 г.

Регистрационный № УД-6-02-425-2023 уч.



ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

6-05-1012 -01 Физическая культура;

6-05-1012- 04 Организация и управление физической
культурой, спортом и туризмом

2023 г.

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 учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в соответствии с учебным планом

«Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:

БПК-13 Владеть техникой выполнения базовых упражнений и методикой обучения в гимнастике, оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

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, страховывать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины «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 404 часа, из них 196 часов составляют аудиторные занятия: 14 часов – лекции, 166 часов – практические занятия, 16 часов – семинарские занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 208 часов, которая распределена на подготовку к практическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме 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)	Семинарские занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	60	40	2	30 + 4 УСПС	4	20	

2семестр	144	60	4	44 + 8 УСРС	4	84	Зачет 6 з.е.
3семестр	70	32	4	24 +2 УСРС	2	38	
4семестр	130	64	4	44 + 10 УСРС	6	66	Экзамен 6 з.е.
Всего	404	196	14	182 (142+24 ч. УСРС)	16	208	12 з.е.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано на 404 часа, аудиторные занятия 48 часов: 8 часов – лекции, 36 часов – практические занятия, 4 часа – семинарские занятия.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета 2 курс и в форме экзамена 3 курс.

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.

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

Составления презентации по обучению гимнастическим элементам.

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. 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, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.3. 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 3.4. Размыкания, смыкания

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

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 разделениям, 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. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1. 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 5.2. 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 5.3. 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 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. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. 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 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.

Составление эстафет и игр с использованием средств гимнастики.

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.

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 самостоятельная 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					4	[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
3.1.	Раздел 3. Строевые упражнения Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. 2. Построение в колонну по одному. 3. Построение в круг. 4. 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.		2				2	[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.2.	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					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.3.1	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				4	[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.5.1	Проведение на отделении строевых упражнений 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.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Контрольное задание № 1
3.3.2	Перестроение в движении 1. Перестроение по ходу движения. 2. Перестроение поворотом в движении. 3. Методика обучения. 4. Выполнение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.3.3	Перестроение в движении 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.4.	Размыкания, смыкания 1. Размыкание на поднятые руки в стороны. 2. Размыкание приставными шагами. 3. Размыкание поворотом. 4. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.5.2	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Контрольное 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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2				6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.3	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		2		[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.2	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

4.2.4	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		2	4	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.3	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.7.1	Вольные упражнения на 32 счета 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 32 счёта.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 3
	Всего часов	2	30	4		4	20		
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					6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос
6.1.	Раздел 6. Неопорные прыжки. Методика обучения. Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения. 2. 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.	2					6	[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
5.2.1	Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2				6	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение

5.3.	Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
5.2.2	Упражнения в лазании, перелезании 1. Лазания по гимнастической стенке. Методика обучения. 2. Способы перелезания через препятствия.		2				4	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
4.6.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.		2					[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.2	Составление аэробной связки на 32 счёта 1. Составление аэробной связки.						6	[1д], [2д], [18д]	Письменное задание
4.6.3	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание аэробной связки. 2. Выполнение аэробной связки.		2				4	[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.4	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. 2. Методика обучения.		2					[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.3.1	ОРУ с предметами 1. Терминология ОРУ с предметами. 2. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.		2				6	[1о],[24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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			4	[1о], [24д], [25д], [26д]	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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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	6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.4.2	ОРУ в упорах и парах 1. ОРУ в упорах. 2. Выполнение ОРУ на отделении. 3. Терминология ОРУ в парах.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.4	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по показу.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное 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				6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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		2	4	[1о], [24д], [25д], [26д]	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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.7	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов и с предметами по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.4.4	ОРУ в сцеплении 1. Выполнение ОРУ в колонне. 2. Выполнение ОРУ в шеренге. 3. Выполнение ОРУ в кругу.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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	2	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.8	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении поточным способом.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 5
4.5.5	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах. 2. ОРУ на развитие гибкости парах.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.9	Проведение комплексов ОРУ на отделении 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.		2				8	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

4.1.10	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1.Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 6
6.1.1	Раздел 6. Прыжки Неопорные прыжки 1. Прыжки в длину, глубину, высоту. 2. Прыжки через скакалку. 3. Прыжки через короткую скакалку в парах. 4. Прыжки через обруч.		2				4	[1о], [5д], [8д]	Практическо е выполнение
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах на перекладине 1. Простые и смешанные висы на перекладине. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в вися. 4. Подъем переворотом.		2				6	[1о], [5д], [8д]	Практическо е выполнение
7.1.2	Упражнения в висах на снарядах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в вися.						4	[1о], [5д], [8д]	Письменное задание
7.1.3	Упражнения в упорах на перекладине 1. Простые и смешанные упоры на перекладине. 2. Размахивания в упоре.		2				4	[1о], [5д], [8д]	Практическо е выполнение
7.1.4	Упражнения в упорах на снарядах 1. Простые и смешанные упоры на брусьях (параллельных, разновысоких). 2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.					2		[1о], [5д], [8д]	Письменное задание
	Всего часов	4	44	2		8	84		зачет
3 семестр									
5.1.	Раздел 5. Основные группы прикладных упражнений Характеристика и классификация прикладных упражнений.	2						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос

	Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.								
8.1.	Тема 8. Методика обучения акробатическим упражнениям Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой. Помощь, страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.	2						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
5.2.3	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.	2					4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
5.2.4	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Динамические равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. 3. Статические и смешанные равновесия. 4. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
5.2.6	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
5.2.7	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Выполнение комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	2					6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Контрольное задание № 7
6.2.1	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Наскок на гимнастического козла с места, с разбега. 3. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 4. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	2					6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение

[illegible]

2.1.1	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. 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.	2						[3д], [5д], [10д], [23д], [28д]	Устный опрос
9.1.3	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой 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						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос
8.1.6	Раздел 8. Акробатические упражнения Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение

8.1.7	Стойка на лопатках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.9	Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
9.1.4	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой Урок гимнастики 1. Способы организации деятельности учеников. 2. Особенности проведения частей урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
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				26	[11д], [12д], [19д]	Практическое выполнение
9.2.2	Составление эстафет с использованием средств гимнастики 1. Составление эстафет с использованием прикладных упражнений.					2		[5д], [6д], [9д]	Письменное задание

	2. Составление эстафет с использованием акробатических элементов.								
9.3.2	Круговая тренировка 1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.					2		[11д], [12д], [19д]	Письменное задание
9.1.5	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.	2					32	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.6	Составление основной части урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление заключительной части урока.			4		2		[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Письменное задание
9.1.9	Составление плана-конспекта урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Дозирование нагрузки.					2		[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговая контрольная работа № 3
9.1.14	Урок гимнастики (проведение) 1. Методические приёмы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.15	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы дозирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений в разных частях урока.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.16	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.17	Урок гимнастики (проведение) 1. Выбор способов организации в основной части урока.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.18	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в подготовительной части урока.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение

9.1.19	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в основной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.20	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в заключительной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.21	Урок гимнастики (проведение) 1. Круговая тренировка в уроке гимнастики.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Контрольное задание № 8
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		2		[8д], [21д]	Письменное задание
8.1.12	Раздел 8. 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				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.13	Акробатическая комбинация 1. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, кувырок вперёд. 2. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь широко.		2				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.14	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				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение

8.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		4				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Контрольное задание № 9
	Всего часов	4	44	6		10	66		Экзамен
Итого по дисциплине		14	142	16		24	208		

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						Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов	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 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						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
3.5.1	Раздел 3. Строевые упражнения Проведение на отделении строевых упражнений 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.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.5.2	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
4.1.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении. 3. ОРУ для пояса верхних конечностей. 4. ОРУ для туловища.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
Всего часов		2	6						
1 семестр									
4.1.	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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.		2					[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическо е выполнение
5.2.6	Раздел 5. Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
Всего часов		2	8						
2 семестр									
5.1.	Раздел 5. Прикладные упражнения Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Устный опрос
5.2.1	Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
6.2.2	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через козла. 2. Прыжок согнув ноги через козла.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическо е выполнение
Всего часов			4	2					Зачет
3 семестр									
2.1.1	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						[3д], [5д], [10д], [23д], [28д]	Устный опрос

	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.								
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах на перекладине 1. Простые и смешанные висы на перекладине. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в виси.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое е выполнение
8.1.6	Раздел 8. Акробатические упражнения Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
8.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
Всего часов		2	6						
4 семестр									
9.1.3	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой 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	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос

	основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока. 3. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.								
8.1.9	Раздел 8. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
8.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
8.1.11	Раздел 8. Акробатические упражнения Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
8.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое е выполнение
9.2.1	Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.		2	2				[5д], [6д], [9д]	Практическое е выполнение
9.1.5	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое е выполнение
Всего часов		2	12	2					Экзамен

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учеб. пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова ; Респ. ин-т проф. образования, Центр учеб. кн. и средств обучения. - Минск : РИПО, 2023. – 239 с

Дополнительная литература

1. Аэробика теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / М. П. Ивлев [и др.]. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика: теория и методика : учеб.-метод. пособие / Е. Г. Чистякова, Е. А. Егорова. – Великий Новгород : Новгор. гос. ун-т, 2009. – 33 с.
3. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М.: Физкультура и Спорт, 1969. – 192 с.
4. Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М. : Совет. спорт, 2008. – 70 с.
5. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 336 с.
6. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры (общий курс) / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
7. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 352 с.
8. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
9. Гимнастика : учеб. для студентов сред. физ. учеб. заведений / под общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
10. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Новое знание : Инфра-М, 2013. – 335 с.

11. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
12. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
13. Малышева, Н. Л. Основы группы ациклических видов спорта / Н. Л. Малышева // Теория и методика физического воспитания / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск, 2014. – С. 283–290.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
16. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. – Дата доступа: 18.06.2019.
17. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 26 дек. 2018 г., № 125 // *ilex* : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
18. Огородников, С.С. Сравнительные характеристики применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Актуал. науч. исслед. в соврем. мире. – 2016. – № 9. – С. 97–103.
19. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с.
20. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
21. Правила соревнований: аэробная гимнастика: 2017–2020 [Электронный ресурс] / Ассоц. спорт. аэробики России // Federation internationale de gymnastique. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf. – Дата доступа: 18.06.2019.
22. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая
23. диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 135 с.
24. Рябчиков, А. И. Терминология гимнастики / А. И. Рябчиков. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т, 1999. – 33 с.

25. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : Витеб. гос. пед. ин-т, 1990. – 32 с.

26. Физическая культура : тип. учеб. программа для вузов / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2017. – 33 с.

27. 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**1 семестр
4 ч. практич.**

Тема: 4.2.3 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

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

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26)

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.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

2 семестр
8 ч. практич.

Тема: 4.3.4 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 4.5.4 Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств (2 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 7.1.4 Упражнения в висах на снарядах (2 часа)

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

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.

2. Разновидности хватов.

3. Размахивания в висе

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 на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.

2. Разновидности хватов.

3. Размахивания в висе.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

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

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Тема: 7.1.4 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 (параллельных, разновысоких).
2. Размахивания: в упоре; 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 (параллельных, разновысоких).
2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях (параллельных, разновысоких).
2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

3 семестр
4 ч. практич.

Тема: 6.2.3 Опорные прыжки через гимнастического коня (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

1. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

2. Методика обучения через гимнастического коня

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

Форма контроля - устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

4 семестр
10 ч. практич.

Тема: 9.2.2 Составление эстафет с использованием средств гимнастики (2 часа)

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

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - письменное составление.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Тема: 9.3.2 Круговая тренировка (2 часа)

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

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля – письменное составление.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

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: Дополнительная: (11), (12), (19).

Тема: 9.1.6 Составление основной части урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление основной части урока.

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

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

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 9.1.9 Составление плана-конспекта урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Правила составления плана конспекта урока.

2. Дозирование нагрузки

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

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.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе урок по конспекту.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 1.2 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.

3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

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: Дополнительная: (8), (21).

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 – судейство акробатической комбинации.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- презентации.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальностей в форме зачета (2 семестр) и экзамена (4 семестр).

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.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

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

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

2. Студент должен:

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

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания	4		
2.	1.1. История, средства и виды гимнастики	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
3.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	12		
4.	2.1.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	12	Работа с основной литературой и конспектом.	Устный ответ на текущем контроле.
5.	Раздел 3. Строевые упражнения	6		
6.	3.1. Построения	2	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
7.	3.3.1 Перестроения из шеренги и колонны	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
8.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	66		
9.	4.2.1 ОРУ без предметов	6	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле
10.	4.2.4 Составление комплексов ОРУ без предметов	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
11.	4.7.1. Вольные упражнения на 32 счета	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.

12.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)	6	Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
13.	4.6.2. Составление аэробной связки на 32 счёта	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
14.	4.6.3. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
15.	4.3.1. ОРУ с предметами	4	Работа с конспектом лекции и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.
16.	4.3.2. Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой	4	Работа с конспектом лекции и литературой.	Практическое выполнение на текущем контроле.
17.	4.3.4. Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
18.	4.5.1. ОРУ на развитие физических качеств	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
19.	4.5.2. Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств	6	Работа с конспектом лекции и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.
20.	4.1.9. Проведение комплексов ОРУ на отделении	8	Работа с конспектом и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.

21.	4.7.2. Вольные упражнения на 48 счетов	6	Просмотр видеозаписей. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
22.	Раздел 5. Прикладные упражнения	22		
23.	5.1. Основные группы прикладных упражнений	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
24.	5.2.1. Переползания. Методика обучения	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
25.	5.2.2. Упражнения в лазании, перелезании	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
26.	5.2.3. Переноска грузов. Методика обучения	4	Работа с дополнительной литературой. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
27.	5.2.7. Упражнения в равновесии. Методика обучения	6	Работа с дополнительной литературой. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
28.	Раздел 6. Прыжки	12		
29.	6.2.1. Неопорные прыжки	4	Работа с конспектом лекции и дополнительной литературой	Практическое выполнение на текущем контроле.
30.	6.2.2. Опорные прыжки. Методика обучения	6	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.

31.	6.2.3. Опорные прыжки через гимнастического коня	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Письменное задание
32.	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах	8		
33.	7.1.1. Упражнения в висах на перекладине	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
34.	7.1.2. Упражнения в висах на снарядах	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
35.	7.1.4. Упражнения в упорах на перекладине	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
36.	Раздел 8. Акробатические упражнения	8		
37.	8.1.1. Группировки. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
38.	8.1.2. Перекаты. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
39.	8.1.5. Кувырок вперед. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
40.	8.1.4. Длинный кувырок. Методика обучения	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

41.	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой	52		
42.	9.1.5. Урок гимнастики (проведение)	32	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
43.	9.3.1. Круговая тренировка	26	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.12 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.13 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.14 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.15 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
Итого		208		

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Методика проведения урока более подробно изучается в содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»	Протокол № 14 от 30.06.2023

5.2 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разно именным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

БЕГ* — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки вытянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед

быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС* — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

* «Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (рука)

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа. КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом. КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* - прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами. **НАКЛОН** — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой). **ОБОРОТ** — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению Я. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто Л. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах 77. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусканьем рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; Л. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется П. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полу-присед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание П. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на 777. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности 77. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и пазгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий — скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или ВЛЕВО

В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ

ДУГОЙ —

а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения;

б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ —

а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук);

б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ —

а) положение ноги (ног) между опорными руками;

б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ —

а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т. е. вертикальное или ближе к вертикальному;

б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ УГЛОМ - прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») —

а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди;

б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесом»):

а) с опорой согнутой (указываемой.) ногой;

б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади..

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.

Источник: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-gimnastiki.htm>

ЛИТЕРАТУРА ОСНОВНАЯ

1. Аэробика теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / М. П. Ивлев [и др.]. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика: теория и методика : учеб.-метод. пособие / Е. Г. Чистякова, Е. А. Егорова. – Великий Новгород : Новгор. гос. ун-т, 2009. – 33 с.
3. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : Физкультура и Спорт, 1969. – 192 с.
4. Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М. : Совет. спорт, 2008. – 70 с.
5. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры (общий курс) / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
6. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 352 с.
7. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
8. Гимнастика : учеб. для студентов сред. физ. учеб. заведений / под общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
9. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Новое знание : Инфра-М, 2013. – 335 с.
10. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 336 с.

11. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
12. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
13. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
14. диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 135 с.
15. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учеб. пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова ; Респ. ин-т проф. образования, Центр учеб. кн. и средств обучения. - Минск : РИПО, 2023. – 239 с
16. Малышева, Н. Л. Основы группы ациклических видов спорта / Н. Л. Малышева // Теория и методика физического воспитания / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск, 2014. – С. 283–290.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
18. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
19. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. – Дата доступа: 18.06.2019.
20. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 26 дек. 2018 г., № 125 // *ilex* : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

21. Огородников, С. С. Сравнительные характеристики применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Актуал. науч. исслед. в соврем. мире. – 2016. – № 9. – С. 97–103.
22. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с.
23. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
24. Правила соревнований: аэробная гимнастика: 2017–2020 [Электронный ресурс] / Ассоц. спорт. аэробики России // Federation internationale de gymnastique. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf. – Дата доступа: 18.06.2019.
25. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая
26. Рябчиков, А. И. Терминология гимнастики / А. И. Рябчиков. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т, 1999. – 33 с.
27. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : Витеб. гос. пед. ин-т, 1990. – 32 с.
28. Физическая культура : тип. учеб. программа для вузов / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2017. – 33 с.
29. 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.

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 215 с.

2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2009. - 240 с.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 2009. - 286 с.
5. Гимнастика / Под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. М., 2009, С. 98.
6. Гимнастика / Под ред. А.Т. Брыкина. - М., 2011, С. 177.
7. Гимнастика // Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А.М. Прохоров. - Т. 6. - М.: Советская энциклопедия, 2010. - С. 527.
8. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели умственной работоспособности студентов //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2008. № 7. - С. 217-224.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2009. - 264 с.
10. Иноземцева В.В., Крамида И.Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как динамичный фактор развития личностных компонентов здорового образа жизни у студентов //Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2014. Т. 2. № 10. С. 363-364.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Просвещение, 2012. - 452 с.
12. Мильнер Е.Г. Формула жизни. - М.: Просвещение, 2009. - 421 с.
13. Мусаев Б.Б. Формирование профессиональных теоретических знаний и практических умений у студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике //Вестник спортивной науки. 2011. № 2. С. 61-64.
14. Никулин И.Н., Коник А.А. Влияние рекреативных занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов //Культура физическая и здоровье. 2011. № 4. С. 60-62.

15. Полушкина Л.Н. Формирование творческой активности студентов ФФКИС средствами гимнастики //Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НВГУ Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Отв. ред. М.В. Худжина. Нижневартовск, 2015. С. 71-74.

16. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 2009. - 256 с.

17. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Просвещение, 2009. - 359 с.

18. Салькова Е.В. Психологическая саморегуляция и дыхательная гимнастика» как предмет развития саморегуляции студентов //Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека Сборник статей международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Соловьев В.Б.. 2015. С. 103-106.

19. Толкачев Б.С. Физкультурный задел ОРЗ. - М.: Медицина, 2010. - 402 с.

20. Фурманов А.Г. Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. - М.: Медицина, 2009. - 421 с.

21. Щегрова В.И. Формирование личной культуры студентов на занятиях гимнастикой //Проблемы и тенденции инновационного развития агропромышленного комплекса и аграрного образования России Материалы Международной научно-практической конференции: В 4-х томах. пос. Персиановский, 2012. С. 115-117.

22. Щербакова А.Ю. Развитие морально-волевых качеств на занятиях гимнастикой со студентами нефизкультурных вузов //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 166-172.