

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно - методической
и учебной работе

Е. И. Скафа
« 11 » сентября 2019 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»**

Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль:	Общий
Образовательная программа:	Бакалавриат
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института
физической культуры и спорта

С.И. Бельих
«06» сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 829, «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 г. № 1171, Учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждено Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7, основной образовательной программы, утвержденной приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры

В.С. Лебедева Лебедева В. С.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной
физической культуры
Протокол № 2 от «03» сентября 2019 г.

Зав. кафедрой

Ю.А. Гришун Гришун Ю. А.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института
физической культуры и спорта
Протокол № 1 от «06» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической
комиссии института физической
культуры и спорта

В.В. Сидорова В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Теория и методика физической культуры».

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Теория и методика гимнастики», необходимы при прохождении педагогической и профессиональной практик, и для дальнейшей профессиональной деятельности выпускников.

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Адаптивная физическая культура	
Программа бакалавриата	ФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)	
Образовательная программа	Бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	3	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина базовой части профессионального цикла	
Формы контроля	3 модульных контроля, 1 зачет, экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	10	10
Год подготовки	1 - 2	1 - 2
Семестр	1 - 3	
Количество часов	360	360
- лекционных	3/18	1/2
- практических, семинарских	1/36, 2/36, 3/72	1-2/8, 3/22
- самостоятельной работы	1/72, 2/36, 3/90	1-2/64, 3-4/264
в т.ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов,	6:4:10	
в т.ч. аудиторных	0:2-0:2-1:4	

3. Описание дисциплины

Целью освоения дисциплины – формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально – прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности, овладение фундаментальными знаниями, которые будут способствовать формированию у студентов способности проводить оздоровительные мероприятия с различным контингентом занимающихся.

Изучение курса «Теория и методика гимнастики» обусловлено социальными потребностями и решает важную задачу – формирование системы подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- обеспечение приобретения студентами специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование необходимых компетенций;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- развитие умений и навыков планирования, организации и проведения уроков физического воспитания с детьми школьного возраста на предметной основе данной дисциплины.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

1) общекультурные компетенции (ОК):

- способность уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия (ОК-1);
- способность к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-4);
- способность к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, усвоению принципов и методов организации и управления малыми коллективами (ОК-6);
- способность находить организационно-управленческие решения вне стандартных ситуаций и готовностью нести за них ответственность (ОК-7);
- знает свои права и обязанности как гражданина своей страны, нормативно-правовые документы в своей деятельности (ОК-8);
- способность стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9);
- способность анализировать социально-значимые проблемы и процессы (ОК-13).

2) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования в общеобразовательных учреждениях, осуществлять судейство по базовым видам спорта (ОПК-6);
- способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-7).

3) профессиональные компетенции:

педагогическая деятельность:

- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории и методики физической культуры и спорта (ПК-2);
- способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);
- способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния, обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);

- способность планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-8).

организационно-управленческая деятельность:

- способность составлять документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-18);

- способность разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-19);

- способность организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменами-инвалидами (ПК-20);

- способность обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта (ПК-21);

- способность практически использовать документы республиканских и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта (ПК– 24).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

Знать:

- роль и место гимнастики в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;

- возрастные закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;

- основы методической деятельности в сфере гимнастики;

- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;

- основы информационно-технического обеспечения преподавания гимнастики.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- применять практические формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом;

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;

- применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- определять причины ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

Владеть:

- владеть гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе

занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые положения;

- системой практических умений и навыков в области гимнастики;
- методикой преподавания гимнастики;
- основными методами профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.
- методами комплексного контроля на занятиях гимнастикой;
- владеть основами педагогического (методического) мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области гимнастики.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Курс дисциплины «Теория и методика гимнастики» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные и практические занятия, самостоятельную работу студентов.

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1. «Гимнастика как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики и методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям»	
Тема 1 Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	Предмет и задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Роль гимнастики в обеспечении здоровья населения. Механизм оздоровительного влияния занятий гимнастическими упражнениями на организм человека. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие детей и подростков. Значение дисциплины «Теория и методика гимнастики» в системе подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту. История развития гимнастики. Возникновение и эволюция гимнастики. Национальные системы гимнастики. Характеристика гимнастики на современном этапе.
Тема 2 Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Места занятий и их оборудование	Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования к предупреждению травматизма. Страховка и помощь при обучении как средство предупреждения травматизма. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации. Гимнастические снаряды. Инвентарь. Правила эксплуатации залов и оборудования.
Тема 3 Гимнастическая терминология	Значение гимнастической терминологии. Развитие гимнастической терминологии. Требования к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины отдельных групп упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах). Правила записи упражнений на снарядах,

	вольных упражнений, акробатических упражнений и упражнений художественной гимнастики.
Содержательный модуль 2. «Основные средства гимнастики и методика обучения строевым, общеразвивающим, прикладным и акробатическим упражнениям»	
Тема 4 Строевые упражнения	Характеристика, значение и классификация строевых упражнений. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методика обучения и проведения строевых упражнений. Правила подачи команд. Методические указания к выполнению строевых упражнений. Овладение навыками проведения и методикой обучения строевым упражнениям.
Тема 5 Общеразвивающие упражнения	Характеристика, значение и классификация ОРУ. Правила составления комплексов ОРУ, и методика их проведения. Формы и правила записи комплексов ОРУ. Методика проведения ОРУ различными способами: раздельным, поточным и проходным. Дозировка выполнения упражнений. Регулирование физической нагрузки на занятиях ОРУ. Выявление ошибок и методика их исправления. Методика составления комплексов ОРУ. Методика использование ОРУ для формирования правильной осанки и развития двигательных способностей. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета различными способами, комплексов ОРУ с предметами (палка, скакалка) различными способами, комплексов ОРУ в парах, в тройках, по отделениям, в колоннах и шеренгах, по кругу.
Тема 6 Прикладные упражнения	Характеристика, значение и классификация прикладных упражнений. Место прикладных упражнений в занятиях другими видами спорта. Изучение прикладных упражнений различных групп. Овладение навыками проведения и методикой обучения прикладным упражнениям.
Тема 7 Акробатические упражнения	Характеристика и классификация акробатических упражнений. Основы техники и методика обучения. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений (мост, перекат, кувырок, стойка, переворот).
Содержательный модуль № 3: «Основные средства гимнастики и методика обучения строевым, общеразвивающим, акробатическим упражнениям, прыжкам и упражнениям на снарядах. Формы проведения занятий в школе»	
Тема 4 Строевые упражнения	Характеристика, значение и классификация строевых упражнений. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методика обучения и проведения строевых упражнений. Правила подачи команд. Методические указания к выполнению строевых упражнений. Овладение навыками проведения и методикой обучения строевым упражнениям.

Тема 5 Общеразвивающие упражнения	Характеристика, значение и классификация ОРУ. Правила составления комплексов ОРУ, и методика их проведения. Формы и правила записи комплексов ОРУ. Методика проведения ОРУ различными способами: раздельным, поточным и проходным. Дозировка выполнения упражнений. Регулирование физической нагрузки на занятиях ОРУ. Выявление ошибок и методика их исправления. Методика составления комплексов ОРУ. Методика использования ОРУ для формирования правильной осанки и развития двигательных способностей. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета различными способами, комплексов ОРУ с предметами (палка, скакалка) различными способами, комплексов ОРУ в парах, в тройках, по отделениям, в колоннах и шеренгах, по кругу.
Тема 7 Акробатические упражнения	Характеристика и классификация акробатических упражнений. Основы техники и методика обучения. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений (мост, перекат, кувырок, стойка, переворот).
Тема 8 Прыжки	Характеристика, значение и классификация прыжков. Основы методики обучения. Страховка, помощь и самостраховка. Овладение техникой выполнения опорных и неопорных прыжков. Особенности методики обучения. Овладение навыками оказания помощи и страховки.
Тема 9 Упражнения на гимнастических снарядах.	Характеристика, значение и классификация упражнений на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья. Методика обучения, страховка и помощь. Овладение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Методика обучения упражнениям согласно школьной программы.
Тема 10 Урок гимнастики в школе	Урок-основная форма физического воспитания школьников. Характерные особенности урока. Требования к уроку. Содержание и структура урока. Средства частей урока. Формы организации деятельности учеников на уроке гимнастики: фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая, попеременная, поточная, сменная. Анализ и оценка деятельности учеников. Исправление ошибок. Помощь и страховка. Величина и распределение нагрузки на уроке. Плотность урока, виды плотности. Морфо-функциональные особенности детей различных возрастных групп. Методические особенности проведения урока с детьми младшего школьного возраста. Методические особенности проведения урока с детьми среднего школьного возраста. Методические особенности проведения урока с детьми старшего школьного возраста. Возрастные особенности развития физических качеств. Методические

	особенности проведения урока с детьми, по состоянию здоровья, относящимися к подготовительной группе. Методические особенности проведения урока с детьми, по состоянию здоровья, относящимися к специальной группе. Учебная практика. Приобретение навыков в проведении занятий.
Тема 11 Внеклассные занятия гимнастикой в школе	Формы проведения занятий в школе: УГГ, гимнастика до занятий, физкультминутка, занятия на большой перемене с элементами гимнастики. Гимнастические выступления на спортивных праздниках в школе, организация и методика проведения. Составление программы выступления, музыкальное оформление, постановка номеров программы, особенности методики разучивания упражнений. Сводные и генеральные репетиции. Проведение спортивного праздника.
Тема 12 Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике	Виды соревнований по гимнастике. Содержание и основные задачи массовых соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Этапы подготовки к проведению соревнований. Проведение соревнований и подсчет результатов. Отчет о проведенных соревнованиях
Тема 13 Оздоровительные виды гимнастики	Оздоровительные виды гимнастики как средство оздоровления, повышение жизнедеятельности организма в целом, поддержки работоспособности. Характеристика видов оздоровительной гимнастики. Особенности проведения занятий. Составление и проведение комплексов различных видов оздоровительной гимнастики.

5. Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	всего	в т. ч.				всего	в т. ч.			
лекции		практич еские	СРС	ИРС	лекции		практич еские	СРС	ИРС	
Содержательный модуль 1. «Гимнастика как средство физического воспитания» «Основные средства гимнастики и методика обучения строевым и общеразвивающими упражнениям»										
Тема 1 Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	8		2	6				4		
Тема 2 Меры предупреждения травм на занятиях	14		4	10				4		

гимнастикой. Места занятий и их оборудование										
Тема 3 Гимнастическая терминология	32		12	20			2		8	
Тема 4 Строевые упражнения	26		8	18				2	8	
Тема 5 Общеразвивающие упражнения	28		10	18					8	
Итого по содержательному модулю 1	108		36	72		36	2	2	32	
Содержательный модуль2. «Основные средства гимнастики и методика обучения строевым, общеразвивающими, прикладным, акробатическим упражнениям»										
Тема 4 Строевые упражнения	18		8	10					6	
Тема 5 Общеразвивающие упражнения	18		10	8				4	6	
Тема 6 Прикладные упражнения	20		10	10				2	8	
Тема 7 Акробатические упражнения	16		8	8					10	
Итого по содержательному модулю 2	72		36	36		36		6	30	
Содержательный модуль3. «Основные средства гимнастики и методика обучения строевым, общеразвивающим, акробатическим упражнениям, прыжкам и упражнениям на снарядах. Формы проведения занятий в школе»										
Тема 4 Строевые упражнения	14		8	6				2	20	
Тема 5 Общеразвивающие упражнения	16		8	8				2	20	
Тема 7 Акробатические упражнения	14		8	6				2	20	
Тема 8 Прыжки	16		6	10				2	16	
Тема 9 Упражнения на снарядах	12		6	6				2	16	
Тема 1 Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	2	2							14	
Тема 3 Гимнастическая терминология	4	4							20	
Тема 10 Урок гимнастики в школе	32	6	14	12				4	60	

Тема 11 Внеклассные занятия гимнастикой в школе	22	2	8	12				2	30	
Тема 12 Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике	14		4	10				2	10	
Тема 13 Оздоровительные виды гимнастики	34	4	10	20				4	40	
Итого по содержательному модулю 3	180	18	72	90				22	266	
ВСЕГО	360	18	144	198		360	2	30	328	

6. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

Темы лекционных занятий

№ п/п	Тема лекции	Количество часов
1.	Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	2
2.	Гимнастическая терминология	4
3.	Средства гимнастики.	4
4.	Урок гимнастики в школе.	6
5.	Оздоровительные виды гимнастики.	2
	Итого	18

Темы практических занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	2
2.	Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Места занятий и их оборудование	4
3.	Гимнастическая терминология	12
4.	Строевые упражнения	24
5.	Общеразвивающие упражнения	28
6.	Прикладные упражнения	10
7.	Акробатические упражнения	16
8.	Прыжки	6
9.	Упражнения на снарядах	6
10.	Урок гимнастики в школе	14

11.	Внеклассные занятия гимнастикой в школе	8
12.	Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике	4
13.	Оздоровительные виды гимнастики	10
	Итого	144

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление комплексов упражнений, конспектов уроков для школьников различных возрастных групп, выполнение заданий для СРС, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

Организация самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики	6
2.	Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Места занятий и их оборудование	10
3.	Гимнастическая терминология	20
4.	Строевые упражнения	34
5.	Общеразвивающие упражнения	34
6.	Прикладные упражнения	10
7.	Акробатические упражнения	14
8.	Прыжки	10
9.	Упражнения на снарядах	6
10.	Урок гимнастики в школе	12
11.	Внеклассные занятия гимнастикой в школе	12
12.	Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике	10
13.	Оздоровительные виды гимнастики	20
	Итого	198

7. Индивидуальные задания не предусмотрены.

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

Тема 1. Гимнастика в системе ФВ. История развития гимнастики

1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики.
2. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика средств гимнастики.
5. Характеристика видов гимнастики.
6. Зарождение и эволюция гимнастики.
7. Гимнастика в новое время.
8. Создание национальных систем гимнастики.
9. Характеристика немецкой, шведской, французской и “сокольской” систем гимнастики.

Тема2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Места занятий и их оборудование

10. Гимнастические залы, площадки и оборудование, вспомогательные помещения. Правила эксплуатации залов и оборудования.
11. Гигиенические требования к эксплуатации залов.
12. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.
13. Методические и организационные требования для предупреждения травматизма.
14. Страховка и помощь при обучении.
15. Врачебный контроль.

Тема3. Гимнастическая терминология

16. Характеристика и значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов.
17. Правила гимнастической терминологии. Правила применения терминов. Правила сокращений.
18. Термины отдельных групп упражнений.

Тема4. Строевые упражнения

19. Характеристика и значение строевых упражнений
20. Классификация строевых упражнений
21. Методика обучения и проведения строевых упражнений. Правила подачи команд. Распоряжения.
22. Характеристика строевых приемов.
23. Методика обучения строевым приемам.
24. Построения и перестроения. Определения этих понятий и их разновидности.
25. Методика обучения перестроениям.
26. Разновидности передвижений. Методика обучения.
27. Определение и характеристика размыканий и смыканий. Выполнение размыканий и смыканий различными способами. Методика обучения.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения

28. Характеристика и значение ОРУ. Классификация ОРУ.
29. Правила подбора и составление комплексов ОРУ.
30. ОРУ – основное средство для формирования правильной осанки.
31. Основные способы разучивания ОРУ. Способы проведения ОРУ.
32. ОРУ – средство для развития физических качеств.

Тема 6. Прикладные упражнения

33. Характеристика, значение, основные группы прикладных упражнений.
34. Разновидности ходьбы и бега. Характеристика, значение и методика обучения.
35. Упражнения в равновесии. Характеристика, значение, разновидности. Методика обучения.
36. Упражнения в лазаньи и перелезании. Характеристика, значение и методика обучения.
37. Лазанье по канату в смешанном висе способами в два и три приема, техника выполнения и методика обучения.

Тема 7. Акробатические упражнения

38. Характеристика, значение, особенности и классификация акробатических упражнений.
39. Классификация акробатических прыжков.
40. Особенности техники выполнения акробатических прыжков.
41. Особенности техники выполнения упражнений в балансировании.
42. Особенности техники выполнения бросковых упражнений.
43. Техника выполнения и методика обучения группировке, перекатам. Помощь и страховка.
44. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед. Помощь и страховка.
45. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Помощь и страховка.

46. Техника выполнения и методика обучения кувырку прыжком через препятствие. Помощь и страховка.
47. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад в полушпагат. Помощь и страховка.
48. Техника выполнения и методика обучения стойке на лопатках. Помощь и страховка.
49. Техника выполнения и методика обучения из положения лежа на спине «мост». Помощь и страховка.
50. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове. Помощь и страховка.
51. Техника выполнения и методика обучения - «мост» и поворот кругом в упор присев. Помощь и страховка.

Тема 8. Прыжки

52. Неопорные прыжки. Характеристика, техника выполнения /фазы выполнения/, методика обучения, помощь, страховка и самостраховка.
53. Опорные прыжки. Классификация опорных прыжков по способу выполнения. Фазы выполнения опорных прыжков.
54. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка начальной подготовки, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Помощь и страховка.
55. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка способом согнув ноги. Помощь и страховка.
56. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка способом ноги врозь. Помощь и страховка.

Тема 9. Упражнения на снарядах

57. Характеристика и значение упражнений на снарядах. Техника выполнения основных упражнений на снарядах и методика обучения.
58. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.
59. Правила подбора упражнений, помощь и страховка при обучении

Тема 10. Урок гимнастики в школе

60. Урок – основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
61. Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе.
62. Структура урока, задачи, которые стоят перед отдельными частями урока.
63. Подготовительная часть урока – задачи и средства.
64. Основная часть урока – задачи и средства.
65. Заключительная часть урока – задачи и средства.
66. Плотность урока, виды плотности.
67. Нагрузка, методы регулирования нагрузки.
68. Перечислить меры предупреждения травматизма на уроке гимнастики.
69. Перечислить способы организации учеников на уроке.
70. На какие виды подразделяются ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Исправление ошибок.
71. Морфо – функциональные особенности организма детей младшего школьного возраста.
72. Морфо – функциональные особенности организма детей среднего школьного возраста.
73. Морфо – функциональные особенности организма детей старшего школьного возраста.
74. Особенности проведения занятий с учениками, которые имеют отклонение в состоянии здоровья /подготовительная и специальная группы/

Тема 11. Внеклассные занятия гимнастикой в школе

75. Другие формы проведения занятий в школе.
76. Формы проведения занятий в школе: УГГ, гимнастика до занятий, физкультминутка, занятия на большой перемене с элементами гимнастики.

77. Гимнастические выступления на спортивных праздниках в школе, организация и методика проведения.
78. Составление программы выступления, музыкальное оформление, постановка номеров программы, особенности методики разучивания упражнений.
78. Сводные и генеральные репетиции.
79. Проведение спортивного праздника.

Тема 12. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике

80. Виды соревнований по гимнастике.
81. Содержание и основные задачи массовых соревнований.
82. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.
83. Этапы подготовки к проведению соревнований.
84. Проведение соревнований и подсчет результатов. Отчет о проведенных соревнованиях

Тема 13. Оздоровительные виды гимнастики

85. Оздоровительные виды гимнастики. Характеристика, задачи и средства.
86. Проведение занятий гимнастикой с лицами разных возрастных групп.
87. Значение, задачи, организация, формы, содержание и методические особенности проведения.

9. Образец модульного контроля

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
Профиль подготовки:	Общий
Образовательная программа:	Бакалавриат
Семестр:	I
Учебная дисциплина:	Теория и методика гимнастики

МОДУЛЬНОЕ КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ (практическое)
ВАРИАНТ №1

1. Проведение строевых упражнений (строевых приемов перестроений, передвижений).
2. Проведение 5 ОРУ проходным способом
3. Проведение 5 ОРУ раздельным способом

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры,
протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	10
Задание 3	10
Всего	25

10. Образец экзаменационного билета

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта**

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
Профиль подготовки: Общий
Образовательная программа: Бакалавриат
Семестр: III
Дисциплина: Теория и методика гимнастики

Билет 1.

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Термины ОРУ/стойки, присед, выпад, наклон, сед, упор, равновесие/.
3. ОРУ – основное средство для формирования правильной осанки.
4. Особенности проведения занятий с учениками, которые имеют отклонение в состоянии здоровья /подготовительная и специальная группы/

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры, протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой
Экзаменатор

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Задание 4	10
Всего	25

11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях, выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 55 баллов	max 20 баллов	max 25 баллов	100

Критерии оценивания знаний по дисциплине (промежуточная аттестация экзамен), состоит из модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС. Экзамен сдают студенты с целью повышения рейтинга.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (экзамен)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
max 30 баллов	max 20 баллов	max 25 баллов	max 25 баллов	100 баллов

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской, практические занятия проводятся в спортивном зале.

13. Рекомендованная литература

№ n/n	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ (ИФКиС)	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1.	Брыкин А.Т. Гимнастика / А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1985	174	
2.	Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – Р/нД: Феникс, 2009.	6	
3.	Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин. – М.: Академия, 2006.	13	
4.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000	9	
5.	Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1987	11	
6.	Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю.М.Салямін, І.А. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2010	2	

7.	Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: в 2 т. (т. 1) / О.М. Худолій. – Х.: ОВС, 2003	10	
8.	Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: в 2 т. (т.2) / О.М. Худолій. – Х.: ОВС, 2008	6	
Дополнительная литература			
1.	Алтер М.Дж. Наука о гибкости: учеб. пособ. / М.Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001		
2.	Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учеб. пособ. / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011		
3.	Кремнёв И. Гантельная гимнастика: учеб. пособ. / И. Кремнёв. – Ростов н/Д: Феникс, 2011		
4.	Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – К.: Здоровье, 1990		
5.	Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее!: легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. – Ростов н/Д, 2005.	1	
6.	Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб. пособ. / Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 1989		
7.	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика / Ю.В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002.		
8.	Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика преподавания / Н.К. Меньшиков. – М.: Просвещение, 1990.	11	
9.	Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания / Н.К. Меньшиков. – СПб.: РГПУ, 1998.	2	
10.	Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова. – М.: АСТ, 2007		
11.	Павлов И.Б. Гимнастика и методика преподавания / И.Б. Павлов. – М.: Просвещение, 1985.	8	
12.	Палыга В.Д. Гимнастика / В.Д. Палыга – М.: Просвещение, 1990.	11	
13.	Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. – К., 1990		
14.	Талага Е. Энциклопедия		

	физических упражнений / Е. Талага. – М.: ФиС, 1998		
15.	Талага Е. Гимнастика для вашего здоровья: энциклопедия / Е. Талага. – М.: Кристина и К, 1996		
16.	Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас. – М.: ФиС, 1994		
17.	Укран М.Л. Гимнастика / М.Л. Укран. – М.: ФиС, 1977.		
18.	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г.Фохтин. – М.: ФиС, 1991		
19.	Шмелев А.М. Гимнастика / А.М. Шмелев. – М., 1979.		

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Теория и методика физической культуры».

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Теория и методика гимнастики», необходимы при прохождении педагогической и профессиональной практик, и для дальнейшей профессиональной деятельности выпускников.

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Адаптивная физическая культура	
Программа бакалавриата	ФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)	
Образовательная программа	Бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	3	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина базовой части профессионального цикла	
Формы контроля	3 модульных контроля, 1 зачет, экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	10	10
Год подготовки	1 - 2	1 - 2
Семестр	1 - 3	
Количество часов	360	360
- лекционных	3/18	2
- практических, семинарских	1/36, 2/36, 3/72	30
- самостоятельной работы	1/72, 2/36, 3/90	328
в т.ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов,	6:4:10	
в т.ч. аудиторных	0:2-0:2-1:4	

3. Описание дисциплины

Целью освоения дисциплины – формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально – прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности, овладение фундаментальными знаниями, которые будут способствовать формированию у студентов способности проводить оздоровительные мероприятия с различным контингентом занимающихся.

Изучение курса «Теория и методика гимнастики» обусловлено социальными потребностями и решает важную задачу – формирование системы подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

