

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Гимнастика БЗ+.В.2.3

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Лопатин Л.А.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2014

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Лопатин Л.А. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта , Leonid.Lopatin@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности магистра по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.В.2 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 3, 6 семестры.

Учебный предмет "ГИМНАСТИКА" - это одна из первых и ключевых дисциплин, с изучения которого начинается профессиональная подготовка бакалавра по физической культуре. В этом плане можно сказать, что гимнастика пропедевтическую (подготовительную) роль в изучении других практических дисциплин учебного плана по пед. образованию в области физическая культура. Гимнастика участвуя в профессиональном становлении бакалавра по физической культуре в первую очередь формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации

Основной блок задач профессионального становления бакалавра по физической культуре на разных формах занятий гимнастикой связан с формированием гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских, коммуникативных и воспитательных умений.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе
ПК-3 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные умения в области физической культуры
ПК-4 (профессиональные компетенции)	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	Самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре
ПК-6 (профессиональные компетенции)	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся.
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основные этапы развития гимнастики;
- ? эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- ? дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- ? методику подготовки гимнастов;
- ? о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- ? методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- ? методы организации и проведения НИР.
- ? основы методической деятельности в сфере гимнастики;
- ? о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.

2. должен 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 оказать первую медицинскую помощь;
- ? формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- ? осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;
- ? пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировать обосновать выдвинутые положения;
- ? овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- ? использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- ? применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажёрные 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;
- ? применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- ? определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- средствами нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажёрные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;
- средствами 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;
- методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определением причин ошибок в процессе освоения обучаемыми гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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 оказать первую медицинскую помощь;
- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;
- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировать обосновать выдвинутые положения;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажёрные 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;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; экзамен в 3 семестре; экзамен в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"	1	1	2	4	0	
2.	Тема 2. Тема2 Гимнастическая терминология.	1	1	2	4	0	
3.	Тема 3. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1	1	0	4	0	
4.	Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям	1	1	0	4	0	
5.	Тема 5. Тема5 Основы техники гимнастических упражнений.	1	1	0	4	0	
6.	Тема 6. Тема6 Основы спортивной тренировки гимнастов.	1	1	0	4	0	
7.	Тема 7. Тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.	1	1	0	4	0	
8.	Тема 8. Тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	1	1	0	4	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	3	3	2	4	0	
10.	Тема 10. Тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	4	2	4	0	
11.	Тема 11. Тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	5	0	4	0	
12.	Тема 12. Тема12 Строевые упражнения	3	6	0	4	0	
13.	Тема 13. Тема13Общеразвивающие упражнения	3	6	0	4	0	
14.	Тема 14. Тема14Прикладные упражнения	6	7	0	4	0	
15.	Тема 15. Тема15Акробатические упражнения	6	8	2	4	0	
16.	Тема 16. Тема16Вольные упражнения (В/У)	6	8	0	4	0	
17.	Тема 17. Тема17Упражнения на гимнастических снарядах	6	8	0	4	0	
18.	Тема 18. Тема18Опорные паржки	6	8	0	4	0	
19.	Тема 19. Тема19Упражнения на перекладине	6	8	0	4	0	
20.	Тема 20. Тема20Нетрадиционные виды гимнастики	6	8	0	4	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	экзамен
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	экзамен
	Итого			10	80	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России. Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения. Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в России. Постановление правительства рекомендации всесоюзных совещаний и конференций по развитию физической культуры и спорта. Развитие юношеской гимнастики, введение юношеских классификационных программ. Классификационная программа категории ?Б? и ее значение для развития массовости занятий гимнастикой в низовых коллективах, ДСО, учебных заведениях, армии и флоте. Международные спортивные связи российских гимнастов. Федерация гимнастики России. Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх. Роль международных соревнований в укреплении дружбы между народами. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. Перспективы развития гимнастики.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России. Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения. Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в России. Постановление правительства рекомендации всесоюзных совещаний и конференций по развитию физической культуры и спорта. Развитие юношеской гимнастики, введение юношеских классификационных программ. Классификационная программа категории ?Б? и ее значение для развития массовости занятий гимнастикой в низовых коллективах, ДСО, учебных заведениях, армии и флоте. Международные спортивные связи российских гимнастов. Федерация гимнастики России. Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх. Роль международных соревнований в укреплении дружбы между народами. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. Перспективы развития гимнастики.

Тема 2. Тема2 Гимнастическая терминология.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в России. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в России. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.

Тема 3. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и вольных упражнениях. Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям

практическое занятие (4 часа(ов)):

Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Непосредственное разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Тема 5. Тема5 Основы техники гимнастических упражнений.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченное устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения. Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание. Приземление. Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений

Тема 6. Тема6 Основы спортивной тренировки гимнастов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления. Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школ

Тема 7. Тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения. Естественно-научные основы спортивной тренировки юных гимнастов. Этапы подготовки юных гимнастов: предварительная подготовка, специальная подготовка, спортивное совершенствование. Цикл, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное. Способности гимнастов, структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы (от юного гимнаста до мастера спорта СССР). Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов. Педагогический контроль за степенью утомления юных гимнастов в ходе учебно-тренировочного занятия. Педагогический контроль в течении года (периода тренировки) за состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Тема 8. Тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления. Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школ

Тема 9. Тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления. Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школ

практическое занятие (4 часа(ов)):

Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления. Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школ

Тема 10. Тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. .

практическое занятие (4 часа(ов)):

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. .

Тема 11. Тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. .

Тема 12. Тема12 Строевые упражнения

практическое занятие (4 часа(ов)):

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении О

Тема 13. Тема13Общеразвивающие упражнения

практическое занятие (4 часа(ов)):

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении О

Тема 14. Тема14Прикладные упражнения

практическое занятие (4 часа(ов)):

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице¹ и канату. Способы остановок на канате - завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Тема 15. Тема15Акробатические упражнения

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седь, шпагаты. Соединения из акробатических элементов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седь, шпагаты. Соединения из акробатических элементов.

Тема 16. Тема16Вольные упражнения (В/У)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов. Методика изучения вольных упражнений. Изучение экзаменационных вольных упражнений

Тема 17. Тема17 Упражнения на гимнастических снарядах

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и методика обучения упражнений на коне-махи, кольцах, брусьях.

Тема 18. Тема18 Опорные паржки

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и методика обучения опорным прыжкам через коня в длину и коня в ширину.

Тема 19. Тема19 Упражнения на перекладине

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и методика обучения упражнениям на перекладине низкой и высокой.

Тема 20. Тема20 Нетрадиционные виды гимнастики

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробикен, пилатес.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
9.	Тема 9. Тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	3	3	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
10.	Тема 10. Тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	4	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
11.	Тема 11. Тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	5	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
12.	Тема 12. Тема12 Строевые упражнения	3	6	подготовка к устному опросу	5	устный ответ
13.	Тема 13. Тема13 Общеразвивающие упражнения	3	6	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
14.	Тема 14. Тема14 Прикладные упражнения	6	7	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
15.	Тема 15. Тема15 Акробатические упражнения	6	8	подготовка к устному опросу	4	устный ответ

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
16.	Тема 16. Вольные упражнения (В/У)	6	8	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
17.	Тема 17. Упражнения на гимнастических снарядах	6	8	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
18.	Тема 18. Опорные паржки	6	8	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
19.	Тема 19. Упражнения на перекладине	6	8	подготовка к устному опросу	4	устный ответ
	Итого				45	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Лекции, практические занятия использование методических материалов, информационно-образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"

Тема 2. Тема2 Гимнастическая терминология.

Тема 3. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям

Тема 5. Тема5 Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 6. Тема6 Основы спортивной тренировки гимнастов.

Тема 7. Тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.

Тема 8. Тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

Тема 9. Тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

устный ответ , примерные вопросы:

Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школ

Тема 10. Тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

устный ответ , примерные вопросы:

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. . Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. .

Тема 11. Тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

устный ответ , примерные вопросы:

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике. .

Тема 12. Тема12 Строевые упражнения

устный ответ , примерные вопросы:

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Тема 13. Тема13Общеразвивающие упражнения

устный ответ , примерные вопросы:

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

Тема 14. Тема14Прикладные упражнения

устный ответ , примерные вопросы:

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате - завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Тема 15. Тема15Акробатические упражнения

устный ответ , примерные вопросы:

Классификация акробатических упражнений, правила их составления и записи. Терминология акробатических упражнений.

Тема 16. Тема16Вольные упражнения (В/У)

устный ответ , примерные вопросы:

Классификация вольных упражнений, правила их составления и записи. Терминология вольных упражнений.

Тема 17. Тема17Упражнения на гимнастических снарядах

устный ответ, примерные вопросы:

Классификация упражнений на гимнастических снарядах, статические и динамические упражнения. Правила анализа по технике и методике этих упражнений.

Тема 18. Тема18Опорные паржки

устный ответ, примерные вопросы:

Классификация опорных прыжков. Правила анализа по технике и методике этих упражнений.

Тема 19. Тема19Упражнения на перекладине

устный ответ, примерные вопросы:

Классификация упражнений на низкой и высокой перекладине. . Правила анализа по технике и методике этих упражнений.

Тема 20. Тема20Нетрадиционные виды гимнастики

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Характеристика средств гимнастики, их образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности.

2.Виды гимнастики и характеристика их как средств физического воспитания.

3. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

4.Методические особенности гимнастики.

5.Современная гимнастика как результат развития раздела физической культуры в различные исторические эпохи.

6.Значение гимнастической терминологии и требования, предъявляемое к ней.

7. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов правила условных сокращений, правила применения.

8.Терминология и правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.

9.Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.

10.Характеристика образовательно - развивающих видов гимнастики: цель задачи, контингент занимающихся, средства.

11.Характеристика оздоровительных видов гимнастики: цель, задачи, контингент занимающихся, средства.

12.Характеристика спортивных видов гимнастики: цель, задачи, контингент занимающихся, средства.

13. Нетрадиционные виды гимнастики и их характеристика.

14.Характеристика травм на занятиях по гимнастике и причины их возникновения.

15. МЕРЫ предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки на занятиях по гимнастике, виды помощи.
17. Место, задачи и содержание гимнастики в школьной программе по Физической культуре.
18. Структура урока по гимнастике и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.
19. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока гимнастики..
20. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся на уроке гимнастики.
21. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
22. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
23. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего возраста.
24. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
25. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
26. Самостоятельные формы занятий гимнастическими упражнениями, их организация, содержание и методика проведения.
27. Особенности развития двигательных способностей на уроке гимнастике.
28. Особенности планирования учебного материала и учета по гимнастике в начальных, средних и старших классах школы.
29. Основные документы планирования учебного материала и виды учета в школе по разделу "Гимнастические упражнения".
30. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
31. Методика обучения гимнастическими упражнениями.
32. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
33. Задачи, организация и методика подготовки гимнастических выступлений и праздников.
34. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений и праздников в условиях школы.
35. Классификация строевых упражнений, их характеристика и методы обучения.
36. Классификация общеразвивающих упражнений, методы обучения им и способы проведения.
37. Классификация прикладных упражнений, их характеристика и методика обучения.
38. Классификация гимнастических прыжков и методика обучения им.
39. Классификация упражнений художественной гимнастики и методика обучения им.
40. Классификация акробатических упражнений и методика обучения им.
41. Характеристика вольных упражнений, содержание и методика обучения.
42. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе (биомеханические, анатомо-физиологические, психологические).
43. Классификация упражнений на снарядах и методика обучения им.
44. Особенности решения образовательных задач средствами гимнастики в условиях школы.
45. Особенности решения оздоровительных задач средствами гимнастики в условиях школы.
46. Особенности решения воспитательных задач средствами гимнастики в условиях школы.
47. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

48.Профилактика травматизма в различных видах гимнастических упражнений.

49.Права и обязанности судей и участников соревнований по гимнастике.

50.Классификация ошибок выполнения и оценка упражнений в гимнастике

7.1. Основная литература:

1. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. ? М.: издательский центр Академия,2010.- 448 с.

4.2.Дополнительная литература:

1. Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. - Казань, Магариф, 2005. - 55 с.

2. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Программа для учащихся 1-11 классов образовательных учреждений. - Екатеринбург. Издательство Дом учителя. 2004. - 64 с.

3. Копылов Ю.А., Верхлин В.Н. Третий урок физической культуры: методические рекомендации. - М.: Чистые пруды, 2005. - 64 с.

4. Физкультура.: поурочные планы / авт.-сост. М.В,Видякин, В.И.Виненко. - Волгоград: учитель, 2005 г. - 184 с.

5. Спортивная гимнастика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2005 г. - 420 с.

6. Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе. - М.: Чистые пруды, 2007 г. - 32 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Журнал "Гимнастика";

2. Журнал "Физическая культура в школе";

3. Журнал "Теория и практика ФК"

4. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://gimnactika.ru/> - <http://gimnactika.ru/>

<http://rossport.ru> - <http://rossport.ru>

<http://sportcom.ru> - <http://sportcom.ru>

<http://www.gymshow.ru/> - <http://www.gymshow.ru/>

<http://www.sportgymrus.ru/> - <http://www.sportgymrus.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Гимнастика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;

мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи,

поролоновые маты;

батут, тренажерные устройства;

магнезия, нетрадиционное оборудование;

учебный класс для проведения семинарских, самостоятельных занятий, оборудованный

аудиовизуальной техникой, слайдами, диафильмами, кино, рисунками, табличным материалом

и другими наглядными пособиями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Лопатин Л.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.