

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА**

Методические рекомендации для студентов

по самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» включает в себя следующие аспекты:

- творческие задания по составлению комплексов общеразвивающих упражнений;
- творческие задания по подбору средств, методов, методических приемов, приемов страховки и помощи, инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения (при необходимости) для решения задач урока физической культуры с использованием средств гимнастики;
- выполнение письменных заданий (написание конспектов);
- теоретическое изучение материала по темам: «Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» и «Физкультурно-оздоровительные технологии и их применение на уроках гимнастики в школе»;
- подготовка к рубежным и промежуточным контролям.

1. Выполнение под музыкальное сопровождение вольных упражнений на 32 счета (ТК1 – I семестра). Этот вид контроля позволяет оценить точность, красоту и эстетику движений, гимнастический стиль, музыкальность, двигательную память.

При подготовке к ТК1 изучение литературы не требуется. Целесообразно использовать *любое музыкальное сопровождение, имеющее ярко выраженный ритм*. Разучивание и совершенствование (отработку) упражнений целесообразно проводить перед зеркалом.

2. Письменный опрос (контрольная работа) по терминологии общеразвивающих упражнений. Студенту предлагается описать с помощью текстовой записи положения и движения, показываемые преподавателем (либо с использованием мультимедийного оборудования). Каждое положение показывается один раз в течение 8-10 с. Движения руками (круги и дуги) демонстрируются по два раза. Всего контрольная работа содержит 28 вопросов и состоит из нескольких блоков: стойки и наклоны, выпады, приседы, упоры, седы, положения лежа, движения руками (круги и дуги). На выполнение контрольной работы отводится не более 35 мин. Студент обязан правильно описать положения и движения, продемонстрировать правильную последовательность при описании, а также использовать правила сокращения.

При подготовке к РК целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.

5. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

3. ТК2 I семестра предусматривает практическую демонстрацию профессионально-педагогических умений проводить строевые упражнения. ТК2 проводится по заданию преподавателя (представлены выше в фондах оценочных средств). Студент должен продемонстрировать: умение уверенно держаться перед группой, правильно подавать команды (знание команд и действий в соответствии с командами), командный голос, умение своевременно и грамотно осуществлять подсчет, правильный выбор собственного местоположения при проведении строевых упражнений, умение исправлять ошибки, допускаемые занимающимися.

При подготовке к ТК2 целесообразно использовать учебные фильмы и следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам [Текст]: методические рекомендации / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров, Ю.И. Наклонов; Национальный гос. ун-т физич. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб». – 2008. - 44с.

4. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

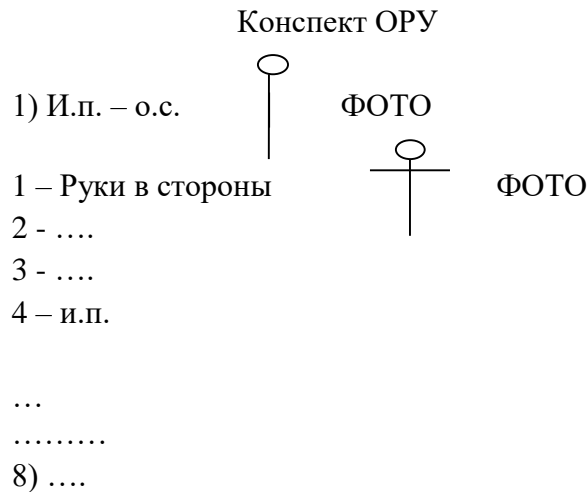
4. ТК3 I семестра состоит из двух частей:

первая часть связана с практической демонстрацией профессионально-педагогических умений проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) различными способами: по показу, по объяснению (рассказу), совмещенным способом (по показу и рассказу) и по разделениям. Студент демонстрирует умение проводить ОРУ на примере четырех упражнений по выбору преподавателя, при этом он должен придерживаться традиционной схемы (порядка упражнений) комплекса ОРУ.

вторая часть связана с выполнением письменной работы – конспекта. (Творческие задания по составлению комплексов общеразвивающих упражнений для проведения и написания конспектов). Студент должен предоставить конспект, содержащий **текстовую и графическую** (штриховую и фото) запись восьми ОРУ в соответствии с общепринятой схемой (последовательностью упражнений в комплексе). Студент должен придумать (составить) ОРУ минимум на 4 счета каждое и предоставить конспект комплекса ОРУ без предмета см. раздел фонды оценочных средств и технологические карты дисциплины. Конспект выполняется в печатном/рукописном виде на листе формата А4. Он должен быть подписан в правом верхнем углу и выглядеть следующим образом (см. образец ниже). Желательно подходить к вопросу составления упражнений не формально, а творчески и, прежде чем описывать упражнения в конспекте, сначала лучше их попробовать сделать.

Упражнения пишутся в том порядке, в котором они представлены в общепринятой схеме. Наличие графической записи (рисунков и фото) является обязательным. Упражнения должны быть записаны аккуратно, терминологически грамотно с использованием правил сокращения. Конспекты должны быть предоставлены своевременно. В случае несвоевременного предоставления без уважительной причины студенту выставляется ноль баллов.

Иванова М.И.
103 группа



При подготовке к ТКЗ целесообразно использовать учебные фильмы и следующую литературу:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

5. **ТК4 I семестра** – предусматривает практическую демонстрацию техники лазания по канату в 2 и в 3 приема. Юноши демонстрируют 3 цикла, девушки 2 цикла каждым способом. Студенты, не умеющие лазать по канату указанными способами, обязаны предоставить реферат на тему «Прикладные упражнения» (количество источников литературы – 10). Реферат пишется в рукописном виде на листах формата А4.

При подготовке к ТК4 целесообразно использовать учебный фильм и следующую литературу:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

6. ТК5 I семестра – состоит из двух частей:

первая часть – практическая демонстрация профессионально-педагогических умений (ПДППУ) проведения игр, эстафет, полосы препятствий, круговой тренировки (минимум 2 задания по выбору преподавателя).

вторая часть – письменная работа – конспект игр, эстафет, полосы препятствий и круговой тренировки., в содержание которого входит:

- 2 игры (подвижная игра и игра на внимание или малоподвижная);
- 2 эстафеты (одна эстафета с тремя, другая – минимум с пятью различными видами передвижения и использованием инвентаря и оборудования, имеющегося в зале);
- полоса препятствий, включающая в себя прикладные упражнения с использованием имеющегося в зале инвентаря и оборудования;
- упражнения, организованные круговым методом (минимум пять «станций»).

Все вышеперечисленные задания должны иметь гимнастическую направленность и быть оформлены в соответствии с требованиями к оформлению конспекта урока.

Конспект выполняется в рукописном виде на двойном листе в клетку.

Иванова М.И. 103 группа.			
Конспект И, Э, КТ, ПП			
Частные за- дачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обу- чения, воспитания, организа- ции
Игра № 1			
	Суть (правила) игры	время	Рисунок, дополнительные условия и др.
Игра № 2			

Эстафета № 1			
	Что выполняют зани- мающиеся на каждом этапе	кол-во раз	Рисунок и условия проведе- ния
Эстафета № 2			

Круговая тренировка			
	Упражнения на каж- дой «станции»	кол-во кру- гов, время на каждой «станции»	Рисунок и условия проведе- ния
Полоса препятствий			

	Задания для полосы препятствий	кол-во кругов	Рисунок и условия проведения, образные сравнения и др.

При подготовке к ТК5 целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т.Кудашова, Л.В.Льюк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.

7. ТК6 I семестра – состоит из двух частей:

первая часть – ПДППУ проведения ОРУ с использованием гимнастической стенки и гимнастической скамейки, гимнастической палки и набивного мяча, в парах и в сцеплении. Студент проводит по одному упражнению с каждым предметом, снарядом и т.п. по заданию преподавателя; в подборе упражнений необходимо демонстрировать творческий подход. Порядок упражнений должен соответствовать традиционной схеме. Метод обучения студент выбирает самостоятельно. Каждое упражнение должно быть минимум на 4 счета.

вторая часть – письменная работа – конспект ОРУ (всего 8 упражнений по заданию преподавателя) с использованием гимнастической стенки и гимнастической скамейки, гимнастической палки и набивного мяча, в парах и в сцеплении, с использованием текстовой и графической записи. Например: первое упражнение с палкой, второе с мячом, третье и четвертое в парах, пятое и шестое в сцеплении, седьмое на стенке, восьмое на скамейке. Каждое упражнение должно быть минимум на 4 счета.

При подготовке к ТК6 целесообразно использовать учебный фильм и следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – 73 с.

8. ТК7 I семестра – состоит из двух частей:

первая часть – ПДППУ проведения ОРУ поточным и проходным способом. Студент проводит два упражнения проходным способом по заданию преподавателя и 8 упражнений поточным способом;

вторая часть – письменная работа – конспект 8 ОРУ для проведения их проходным способом с использованием текстовой и графической записи. Требования к оформлению см. в п.4. Каждое упражнение должно быть минимум на 4 счета.

При подготовке к ТК7 целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

9. ТК8 I семестра – ПДППУ осуществлять страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений:

- акробатические упражнения: перекаты из упора присев (1), кувырки вперед (2) и назад (3), стойка на лопатках(4), мост из и.п. лежа на спине (5) и из положения стойка ноги врозь (6);

- наскок на бревно в упор верхом и встать через упор, стоя на коленях (7), ходьба по бревну (8), соскок прогнувшись (9);

- размахивания в упоре на параллельных брусьях (10);

- подъем переворотом на нижней жерди разновысоких брусьев (11);

- опорный прыжок – наскок в упор присев (12) – соскок прогнувшись (13).

Оценка каждого из 13 элементов производится по пятибалльной системе с использованием минусов, то есть, например: 5, 5- и т.д. Максимальная сумма баллов = 65. Минусы суммируются и вычитаются из окончательной суммы баллов. Каждый минус равен 0,5 балла.

Для того, чтобы научиться страховывать и оказывать помощь при выполнении гимнастических упражнений студент обязан посещать практические занятия, так как самостоятельно правильно он этому научиться не сможет!

При подготовке к ТК8 целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.

4. Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие /Т.К. Сахарнова Т.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 37 с.

5. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

10. ТК1 II семестра - письменный опрос по теме: «Особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп». Студент должен быть готов к ответам на вопросы:

- на какие группы можно разделить учащихся, занимающихся физической культурой в школе;

- по каким критериям ученики распределяются по группам в зависимости от состояния здоровья;

- какие упражнения показаны, а какие - противопоказаны занимающимся в зависимости от нозологии.

Для самостоятельного изучения теоретического материала по теме: «Особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп» студенту целесообразно использовать доступные интернет ресурсы, а также следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

11. Подготовка к проведению урока физической культуры с использованием средств гимнастики (РК и ТК2)

11.1. Выбор средств для проведения урока

Студент должен, в соответствии с заданием преподавателя, продумать (подобрать) и самостоятельно опробовать средства (СУ, ОРУ, акробатические упражнения, игры и т.п.), методы, методические приемы, приемы страховки и помощи для проведения урока. Они должны соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся и подбираться таким образом, чтобы с их помощью эффективно решались частные и общие задачи урока и соблюдалась техника безопасности.

11.2. Конспект урока физической культуры с использованием средств гимнастики

Студент должен подготовить конспект урока, рассчитанный на 45 мин, по заданию преподавателя (см.в разделе фонды оценочных средств).

Конспект выполняется на листах формата А4 с использованием компьютера (рисунки можно делать от руки). Наличие необходимых рисунков является обязательным требованием. Конспект должен иметь титульный лист, содержащий фамилию И.О. исполнителя и номер группы, а также задание преподавателя (см. приложение 2) и далее сам конспект урока (см. приложение 3).

Средства записываются с учетом требований гимнастической терминологии: И.П. - 1- ...; 2 и т.д.

Для решения задач урока студент должен: подобрать упражнения, адекватные уровню готовности (технической, физической, психологической); использовать методические приемы с применением вспомогательного или дополнительного оборудования; продумывать

мать условия организации, в которых наиболее эффективно решаются задачи формирования навыков и обучения элементам, развития качеств; обязательно представить методические приемы обучения, воспитания, организации для технически грамотного выполнения упражнений.

Приложение 2

Иванова М.И.

103 группа

Задание для выполнения конспекта урока по гимнастике для учеников ____ класса

Подготовительная часть:

Основная часть:

Заключительная часть:

20 __/20 __ уч.год

Приложение 3

Конспект урока № __ по гимнастике для учеников ____ класса

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Инвентарь и оборудование:

...

Дата проведения:

Место проведения:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации

--	--	--	--

При подготовке к ТК2 и РК1 целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Кивихарью, И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие /И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф. Лесгафта, 2013.- 132 с.

5. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т. Кудашова, Л.В. Луюк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.

6. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.

7. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999. – 73 с.

8. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

9. Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие /Т.К. Сахарнова Т.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 37 с.

10. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

12. ТК3 II семестра – ПДППУ оказывать помощь и страховку при проведении урока по физической культуре с использованием средств гимнастики. Студент должен знать и демонстрировать на практике приемы страховки и помощи, обеспечивая таким образом безопасность проведения занятия.

При подготовке к ТК3 целесообразно посетить все практические занятия и использовать следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

13. ТК4 II семестра – анализ урока по физической культуре с использованием средств гимнастики. Студенту необходимо проанализировать урок, проводимый одногруппником, указав достоинства и недостатки.

При подготовке к ТК4 целесообразно использовать следующую **литературу**:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

3. Кивихарью, И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие /И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф. Лесгафта, 2013.- 132 с.

14. ТК5 II семестра – соревнования по спортивной гимнастике

Студент должен участвовать в соревнованиях по спортивной гимнастике по классификационной программе III разряда категории «Б». Для выполнения разрядных нормативов студент должен набрать по многоборью: ДЕВУШКИ не менее 32,0 баллов, ЮНОШИ – 48,0 баллов. При выступлении в трех вида у девушек сумма баллов должна быть не менее 25,5, у юношей в четырех видах не менее – 34,0. Разряд может быть присвоен **только при выполнении его на соревнованиях**. Студент может выбрать любое из двух упражнений на виде многоборья.

Для участия в соревнованиях необходимо иметь форму и внешний вид, соответствующую требованиям. Требуется обязательное посещение и работа на практических занятиях, а также изучение следующей **литературы**:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

3. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

4. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

15. Для самостоятельного изучения теоретического материала по теме: и «Физкультурно-оздоровительные технологии и их применение на уроках гимнастики в школе» студенту целесообразно использовать доступные интернет ресурсы, а также следующую **литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

15. Подготовка к промежуточному контролю

Видом промежуточной аттестации является ЗАЧЕТ (по окончании изучения дисциплины он является дифференцированным).

Промежуточный контроль I и II семестров предполагает устные ответы на вопросы. При подготовке к промежуточным контролям студенту целесообразно посещать все занятия и изучить **следующую литературу:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2014. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам [Текст]: методические рекомендации / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров, Ю.И. Наклонов; Национальный гос. ун-т физич. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб». – 2008. - 44с.

5. Кивихарью, И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие /И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф. Лесгафта, 2013.- 132 с.

6. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.

7. Кудашова, Л.Т. Программа-задания по основной гимнастике для студентов вузов [Текст]: Учебное пособие /Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 42 с.

8. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.

9. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999. – 73 с.

10. Савельева Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям: учебное пособие / Л.А.Савельева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 138 с.

11. Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие /Т.К. Сахарнова Т.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 37 с.

12. Солодянников, В.А. Гимнастика (базовые виды физической культуры и методика преподавания): учебно-методическое пособие /В.А.Солодянников. – СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2002. – 84 с.

Требования (вопросы) к зачетам изложены ниже.

I семестр

1. Строевые упражнения значение, виды.
2. *Составные части команды, как она подается и чем отличается от распоряжения.*
3. *Понятие интервал и дистанция в строю, виды построений и команды.*
4. *Перестроение из одной шеренги в две и обратно (как обучить этому перестроению).*
5. *Перестроение из одной шеренги в три и обратно (как обучить этому перестроению).*

6. *Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении и обратно(как обучить этому перестроению).*
7. *Перестроение уступами (как обучить этому перестроению).*
8. *Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением и обратное перестроение – разведением и слиянием (как обучить этому перестроению).*
9. *Какие команды подаются для изменения направления движения (противоходом, «змейкой» по диагонали), и остановки группы, что делают занимающиеся по каждой из команд.*
10. *Варианты размыкания и смыкания по команде (приставными шагами и по уставу Вооруженных сил) и по распоряжению.*
11. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Задачи. Классификация.
12. Оздоровительные виды гимнастики. Задачи. Классификация.
13. Спортивные виды гимнастики. Задачи. Классификация.
14. Средства гимнастики, краткая характеристика.
15. Гимнастическая терминология (значение, требования). Основные и дополнительные термины.
16. Гимнастическая терминология (правила образования и применения терминов).
17. Гимнастическая терминология (правила сокращения терминов).
18. Правила записи общеразвивающего упражнения.
19. Общеразвивающие упражнения, классификации, краткая характеристика.
20. Типовая схема (последовательность) общеразвивающих упражнений в комплексе для подготовительной части занятия.
21. ОРУ на гимнастической стенке (возможности использования, особенности проведения, правила описания упражнений).
22. ОРУ на гимнастической скамейке (возможности использования, особенности проведения, правила описания упражнений).
23. ОРУ в парах (функции партнеров, особенности проведения, правила описания упражнений).
24. ОРУ в сцеплении (варианты сцеплений, особенности проведения, правила описания упражнений).
25. ОРУ с гимнастической палкой (варианты использования, особенности проведения, правила описания упражнений).
26. ОРУ с набивным мячом (варианты использования, особенности проведения, правила описания упражнений).
27. ОРУ на растягивание и на осанку.
28. ОРУ на расслабление и на дыхание (дыхательные упражнения).
29. Особенности проведения и правила записи ОРУ, проводимых поточным способом.
30. Особенности проведения и правила записи ОРУ, проводимых проходным способом.
31. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
32. Методический прием обучения ОРУ по показу (сущность, особенности применения).
33. Методический прием обучения ОРУ по объяснению (рассказу) (сущность, особенности применения).
34. Методический прием обучения ОРУ по показу и объяснению (сущность, особенности применения).
35. Метод обучения ОРУ по разделениям (сущность, особенности применения).
36. Методические приемы: подсказ и подсказывающий показ и их использование при проведении (выполнении) ОРУ.
37. Команды и распоряжения, необходимые преподавателю для обучения и проведения различных видов ОРУ.
38. Требования к преподавателю, проводящему ОРУ.
39. Эстафеты (виды) и особенности их использования на уроках гимнастики.

40. Круговой метод (круговая тренировка) и особенности использования на уроках гимнастики.
41. Игры и особенности их использования на уроках гимнастики.
42. Полоса препятствий и особенности использования на уроках гимнастики.
43. Снаряды и инвентарь, используемый на уроках гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ним.
44. Причины травматизма на занятиях гимнастикой, возникающие по вине педагога.
45. Причины травматизма на занятиях гимнастикой, возникающие по вине занимающихся.
46. Причины травматизма на занятиях гимнастикой, зависящие от условий, в которых они проходят.
47. Прикладные упражнения. Значение, классификация, краткая характеристика.
48. Техника и методика обучения лазанию по канату в 2 и в 3 приема.
49. Понятие «вис» и «упор», классификация.
50. Понятие «спад» и «подъем», способы выполнения.

II семестр

1. Виды гимнастики. Классификация. Краткая характеристика.
2. Средства гимнастики и их характеристика.
3. ОРУ. Классификации общеразвивающих упражнений, способы регулирования нагрузки.
4. Первый этап обучения гимнастическому упражнению (цель, задачи, примеры).
5. Второй этап обучения гимнастическому упражнению (цель, задачи, примеры).
6. Третий этап обучения гимнастическому упражнению (цель, задачи, примеры).
7. Общие задачи урока по гимнастике в школе (группы задач, примеры).
8. Задачи и содержание подготовительной части урока по гимнастике в школе.
9. Задачи и содержание основной части урока по гимнастике в школе.
10. Задачи и содержание заключительной части урока по гимнастике в школе.
11. Конспект урока по гимнастике в школе.
12. Использование эстафет на уроках по гимнастике в школе с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Особенности организации и проведения. Примеры.
13. Использование игрового метода на уроках по гимнастике в школе с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Примеры игр.
14. Использование музыкального сопровождения на уроках гимнастики (значение, особенности подбора музыки).
15. Использование кругового метода (круговой тренировки) на уроке по гимнастике в школе (значение, примеры).
16. Содержание и особенности проведения урока по гимнастике в школе для детей младшего школьного возраста.
17. Содержание и особенности проведения урока по гимнастике в школе для детей среднего школьного возраста.
18. Содержание и особенности проведения урока по гимнастике в школе для детей старшего школьного возраста.
19. Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастики для различного контингента занимающихся.
20. Физкультурно-оздоровительные технологии и их использование на уроках гимнастики.
21. Особенности проведения уроков гимнастики с учениками подготовительных и специальных медицинских групп.
22. Профилактика травматизма на уроках по гимнастике.
23. Страховка, самостраховка и помощь (значение, виды), их применение на уроках гимнастики.

24. Внешние признаки утомления и переутомления.
25. Плотность урока и способы ее повышения при проведении уроков по гимнастике в школе.
26. Техника и методика обучения кувырку вперед (страховка и помощь)
27. Техника и методика обучения кувырку назад (страховка и помощь)
28. Техника и методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках (страховка и помощь)
29. Техника и методика обучения стойке на руках у гимнастической стенки (страховка и помощь)
30. Техника и методика обучения со стойки на руках кувырку вперед (страховка и помощь)
31. Техника и методика обучения перевороту боком (страховка и помощь)
32. Техника и методика обучения «мосту» из положений: лежа на спине и наклоном назад из стойки ноги врозь руки вверх (страховка и помощь)
33. Техника и методика обучения точному приземлению для выполнения соскоков со снарядов (страховка и помощь)
34. Техника и методика обучения наскоку на мостик с разбега
35. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в ширину (страховка и помощь)
36. Техника и методика обучения прыжку боком через коня в ширину (страховка и помощь)
37. Техника и методика обучения прыжку углом через коня с косого разбега (страховка и помощь)
38. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (страховка и помощь)
39. Техника и методика обучения равновесию «ласточка» (помощь)
40. Техника и методика обучения различным видам ходьбы по бревну (страховка и помощь)
41. Техника и методика обучения соскоку прогнувшись махом одной и толчком другой с бревна (страховка и помощь)
42. Техника и методика обучения подъему переворотом махом одной, толчком другой на нижней жерди разновысоких брусьев (страховка и помощь)
43. Техника и методика обучения размахиваниям в упоре на параллельных брусьях (страховка и помощь)
44. Техника и методика обучения соскоку махом вперед из упора на параллельных брусьях (страховка и помощь)
45. Техника и методика обучения висам: согнувшись и прогнувшись на перекладине и параллельных брусьях (страховка и помощь)
46. Техника и методика обучения вису и подъему завесом на низкой перекладине (страховка и помощь)
47. Техника и методика обучения размахиваниям изгибами в виси на перекладине и соскоку махом назад из вися на перекладине (страховка и помощь)
48. Техника и методика обучения подъему разгибом на низкой перекладине (страховка и помощь)
49. Техника и методика обучения отмаху назад из упора на низкой перекладине (страховка и помощь)
50. Техника и методика обучения обороту вперед *в упоре верхом* (в упоре ноги врозь правой) на низкой перекладине (страховка и помощь)