

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ИЛИМ, ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИННОВАЦИЯЛАР МИНИСТРЛИГИ**

**С.НААМАТОВ АТЫНДАГЫ НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАБИГЫЙ ИЛИМДИК БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСЫ**

МАКУЛДАШЫЛДЫ

Окуу башкармалыгынын башчысы

Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 ж.

БЕКТЕМИН

Академиялык иштер боюнча проректор

К.О.Омурова

09 2025 ж.



ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА

Дисциплина: Гимнастиканын назарияты жана усулу

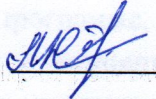
Бакалаврды даярдоо багыты: 532000 «Дене тарбия жана спорт»

Даярдоо профили: Дене тарбия

Академиялык даража: Бакалавр

Окуу формасы: күндүзгү, сырттан

Бул дисциплинанын жумушчу программасы КР өкмөтүнүн 2021 - жылдын 21 сентябрындагы № 1578/1 буйругу менен бекиген 532000 "Дене тарбия жана спорт" багытындагы мамлекеттик стандартынын талаптарына ылайык түзүлдү.

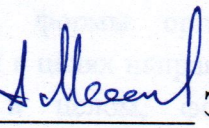
Жумушчу программаны түзгөн:  Мамбетова М.К.

Жумушчу программа 2025-жылдын 26.08 № 1 протоколу менен "Табигый илимдик билим берүү жана дене тарбия" кафедрасынын отурумунда талкууланды.

Кафедра башчысы:  Н.И.Ибраева

ББП жетекчиси,
б.и.к. доцент _____ Н.И.Ибраева

Жумушчу программа 2025-жылдын 04.09 № 2 протоколу менен "Экономика жана табигый гуманитардык илимдер" факультетинин отурумунда талкууланды.

Декан:  Э.М.Исраилов

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению 532000 «Физическая культура и спорт» утвержденного приказом МОН КР от 21 сентября 2021 года №1578/1 и в соответствии с учебным планом.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» является одним из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности физической культуры общеобразовательной школы, ПТУ, преподавателя средних специальных заведений. В нее входят лекционные, практические и самостоятельные занятия студентов.

Количество часов, указанное в программе, является примерным и может регулироваться кафедрами в соответствии с концепцией высшего профессионального образования, нормативными документами по многоуровневой подготовке специалистов.

Лабораторные занятия посвящаются углубленному изучению наиболее важных разделов гимнастики, материала для эвристических бесед, учебно-познавательных задач, учебных дискуссий, деловых обучающих игр, письменных контрольных работ; развитию познавательных, творческих способностей студентов, проверке их знаний и стимулированию сознательного и активного изучения курса гимнастики. На занятиях излагается наиболее важный и интересный в познавательном и практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Обсуждается новый, еще не вошедший в учебники материал. Особое внимание уделяется раскрытию огромных потенциальных возможностей гимнастики в гармоническом воспитании детей школьного возраста, в укреплении их здоровья, в подготовке к трудовой деятельности.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки.

Самостоятельная работа студентов складывается из выполнения индивидуальных и групповых заданий преподавателя. В них могут входить развитие двигательных способностей необходимых для овладения техникой гимнастических упражнений; овладение терминологией, страховкой, помощью, методикой обучения; подготовка к проведению отдельных частей урока и урока в целом; работа с литературой, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса гимнастики.

Самостоятельная работа направлена на изучение тем включённых в Государственный образовательный стандарт.

Проверка знаний студентов осуществляется на каждом семинарском занятии в форме индивидуального собеседования по пройденной теме. По отдельным разделам

курса проводится контроль в форме контрольной работы, компьютерного тестирования или индивидуального творческого задания.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет) и на экзамене. Обязательным условием получения экзамена является выполнение практического материала в рамках программы.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, а также домашних заданий.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

Формирование у студентов направление подготовки: **532000 Физическая культура и спорт** 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.

Задачи:

- способствовать овладению теоретических разделов гимнастики в соответствии с программой;
- способствовать овладению техники гимнастических упражнений в объёме программы (обучить технике гимнастических элементов по программе 3 разряда группы «Б»);
- способствовать овладению методикой составления комплекса и проведения общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов), строевых упражнений, отдельных гимнастических упражнений на снарядах (научить применять методические знания на практике);
- обучить приёмам помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» в числе спортивных дисциплин является одним из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Гимнастика взаимосвязана с психологией, педагогикой, технологией обучения, теорией и методикой физического воспитания и т.д. Она интегрирует знания из этих дисциплин. Курс представляет собой самостоятельную, логически завершённую систему обучения. Курс предусматривает изучение студентами теории и методики гимнастики, приобретение необходимых знаний и навыков для самостоятельной педагогической работы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие **профессиональных компетенций (ПК):**

- **ПК-2.** Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования общей культуры личности обучающихся, основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими

упражнениями и спортом;

- **ПК-7.** Способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта (ИВС), воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика гимнастики» бакалавр

должен знать:

- содержание преподаваемого предмета;
- теории и технологии обучения, воспитания и духовно-нравственного развития личности, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

должен уметь:

- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
- использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы;
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров.

должен владеть:

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура учебной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» читается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 90 час.

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
1	3	90	32	16	42	экзамен

5.2. Содержание разделов учебной дисциплины

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения	
	Лекц. занятия	Практ. занятия
1 семестр		
Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания	2	
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина		
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики	2	
Тема 3. Гимнастическая терминология	2	
Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	2	2
Тема 4. Строевые упражнения		
Тема 5. Общеразвивающие упражнения	2	2
Тема 6. Прикладные упражнения	2	2
Тема 7. Акробатические упражнения.	2	2
Тема 8. Парная акробатика	2	2
Тема 9. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)	2	2
Тема 10. Прыжки	2	
Техника и методика разучивания прыжков в спортивной гимнастике. Прыжки типа "цукахара".		2

Тема 11. Вольные упражнения	2	2
Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	
Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	2	
Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой		
Тема 14. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2	
Тема 15. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.	2	
Тема 16. Массовые гимнастические выступления	2	
Всего:	32	16

СОДЕРЖАНИЕ И ИНТЕРАКТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Гимнастика как средство физического воспитания

Тема 1. Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина.

Основные задачи курса «Гимнастика» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики.

Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Тема 3. Гимнастическая терминология.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Тема 4. Строевые упражнения.

- назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания;

-строй, повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо) - практика.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

- характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки;
- составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.
- ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым студентом) – практика.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям;
- творческое выполнение заданий.

Тема 6. Прикладные упражнения.

Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям.

Тема 8. Парная акробатика.

Групповые акробатические упражнения. Парные упражнения. Пирамиды. Бросковые упражнения.

Интерактивная форма:

- разучивание комбинаций парной акробатики составленных кафедрой ТОФВ.
- выполнение на оценку (соревнования в группе).
- работа в парах, по отделениям.
- групповые творческие задания.

Тема 9. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье).

Упражнения на коне с ручками. Характеристика. Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, пере махи, скрещение, соскоки и т.д.)

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскок, шаги, повороты, бег, равновесие, полу шпагат, упоры, прыжки, соскоки.

-вольные упражнения:

(практическое выполнение студентами всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.)

Интерактивная форма:

-разучивание комбинаций, составленных кафедрой ТОФВ

-выполнение на-оценку (классификационные соревнования по гимнастике группы «В»)

- работа в парах, по отделениям;

- групповые творческие задания.

Тема 10. Прыжки.

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника и методика обучения прыжкам. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям;

- соревнования.

Тема 11. Вольные упражнения.

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям;

- творческие групповые задания;

- соревнования.

Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.). Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Интерактивная форма:

-проведение методики обучения технике гимнастического упражнения;

-педагогический анализ и самоанализ;

- работа в парах, по отделениям;

- групповые творческие задания.

Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой.

Общие методические положения. Выбор средств, плотность урока. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Планирование (программы,

тематический план, план-конспект урока) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть урока. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп;

Интерактивная форма:

- проведение подготовительной части урока;
- проведение урока;
- педагогический анализ, хронометраж.
- работа в парах, по отделениям.
- групповые творческие задания.

Тема 14. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий. (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям.

Тема 15. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.

«Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.) – раздел гимнастика.

Программный материал.

Тема 16. Массовые гимнастические выступления.

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Интерактивная форма:

- работа в парах, в группах, элементы соревнований;
- групповые творческие задания.

6. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения дисциплины необходимы:

- программы, учебники;
- учебные и методические пособия;
- пособия для самостоятельной работы;
- наглядные пособия.

Перечень обучающих, контролирующих дидактических материалов.

- Комплект наглядных материалов (стенды, плакаты, методические пособия и т.п.);
- CD и DVD с видеозаписями техники выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, соревнований, а также программ оздоровительных видов гимнастики;
- библиотечным фондам, мультимедийные, аудио- видеоматериалы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- спортивные сооружения закрытые (спорт. залы, спорт. площадки), отвечающие необходимым требованиям;
- оборудование и инвентарь высокого качества;
- экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях;

- классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой;
- лаборатории, исследовательские стенды и др.;
- доступ к различным сетевым источникам информации.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

8. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины также осуществляется в виде коллоквиума. Коллоквиум проводится после изучения раздела в форме опроса с билетами. Работа может проводиться как в группе, так и индивидуально. Коллоквиум может проводиться в устной и письменной форме. Устная форма. Ответы оцениваются одновременно в традиционной шкале («неудовлетворительно» – «отлично»). Билеты содержат как теоретические вопросы, так и задачи практического характера. На коллоквиум выносятся часть материала экзамена. Оценка за коллоквиум учитывается при выставлении финальной оценки за экзамен. Письменная форма. Состоит из двух теоретических вопросов, предполагающих короткие ответы, трех задач практического характера.

9. ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Пропущенные занятия студент отрабатывает до начала модуля. Студент, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины. Студент, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Гимнастика [Текст] : [учеб. для пед. вузов] / [М.П. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминская и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2002. - 443,[1] с.

2. Гимнастика [Текст] : [учеб. для пед. вузов] / [М.П. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминская и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М. : Академия, 2001. - 443,[1] с.

3. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 444,[1] с.

Дополнительная литература

1. Петров, Павел Карпович. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учеб. для вузов / П.К. Петров. - М. : Владос, 2003. - 447 с.

2. Ингерлейб, Михаил Борисович. Анатомия физических упражнений [Текст] / М. Б. Ингерлейб. - 2-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 188 с.

3. Гавердовский, Юрий Константинович. Техника гимнастических упражнений [Текст] : популярное учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. - М. : Терра-Спорт, 2002. - 507,[1] с.

4. Щетинин, М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей : метод. пособие / М. Н. Щетинин. - 2-е изд., [испр.]. - М. : Айрис-пресс, 2008. - 109,[1] с.

5. Гимнастика: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 444,[1] с.

6. Красникова, Наталья Викторовна. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой [Текст] : сб. материалов конференции / Н. В. Красникова ; Л.Д. Назаренко; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова. - Ульяновск : УлГПУ, 2009. - 115 с.

7. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы [Текст] : базовый и профильный уровни / [авт-сост. А.П. Матвеев]. - М. : Просвещение, 2007. - 141,[2] с.

Периодические издания:

- Журнал «Теория и практика физической культуры».
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Журнал «Физическая культура, воспитание, образование, тренировка».
- Журнал «Гимнастика».

11. СОКРАЩЕНИЯ

ГОС	государственный образовательный стандарт
ВПО	высшее профессиональное образование
ОК	Общенаучные компетенции
ИК	инструментальные компетенции
СЛК	социально-личностные и общекультурные компетенции
ПК	профессиональные компетенции
СРС	самостоятельная работа студента
ООП	основная образовательная программа
НГУ	Нарынский государственный университет им. С.Нааматова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации преподавателю

По каждой теме дисциплины предполагается проведение аудиторных занятий и самостоятельной работы. Предусматриваются также активные формы обучения, такие как, соревнования, учебная практика.

Методы проведения лабораторно-практических занятий весьма разнообразны и могут применяться в различных сочетаниях. Наиболее распространенными являются: решение практических задач и упражнений, решение тестов, написание конспектов, составление комплексов физических упражнений, элементы соревнований и другие.

Важное место занимает подведение итогов лабораторно-практических занятий: преподаватель должен не только раскрыть теоретическое значение обсуждаемых проблем, но и оценить слабые и сильные стороны.

Методические рекомендации студенту

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Теория и методика гимнастики» изучается студентами в 1 семестр.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения и активной работы на лабораторно-практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторно-практические занятия – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на лабораторно-практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Теория и методика гимнастики» является экзамен в 1 семестр.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

(1 семестр)

1. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
3. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
4. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
5. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.
6. Врачебный контроль и реабилитация в гимнастике.
7. Заключительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
8. Классификация видов гимнастики, основные средства.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
11. Классификация спортивных видов гимнастики.
12. Дать определение ловкости, методика ее развития.

13. Дать определение гибкости, ее разновидности. Методика развития гибкости.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
16. Основная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
17. Подготовительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
18. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
19. Поточный способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
20. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
21. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
22. Раздельный способ проведения ОРУ, его разновидности.
23. Дать определение силы, ее разновидности. Методы развития силы.
24. Дать определение быстроты, ее разновидности. Методика развития быстроты.
25. Страховка, само страховка, помощь на занятиях по гимнастике.
26. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
27. Терминология акробатических упражнений.
28. Терминология общеразвивающих упражнений.
29. Терминология упражнений на снарядах.
30. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
31. Гимнастика - учебно - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
32. Олимпийские игры 2004 г. и 2008 г.
33. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
34. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
35. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
36. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
37. Немецкая система гимнастики.
38. Классификация упражнений и программный материал.
39. Французская система гимнастики.
40. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
41. Обучение ОРУ. Дозировка.
42. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
43. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
44. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
47. Подготовительная часть урока.
48. Ритмическая гимнастика. Лечебная гимнастика.
49. Основная часть урока.

50. Массовые гимнастические выступления. Требования.
 51. Заключительная часть урока.
 52. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
 53. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
 54. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
 55. Методика исправления ошибок.
 56. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов.
- Оборудование гимнастических залов.
57. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.
 58. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
 59. "Понятие спортивная тренировка": ее цели и основные средства их достижения.
 60. Характеристика средств формирования правильной осанки.
 61. Гимнастика - учебно - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
 62. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
- Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
63. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины упражнений на снарядах.
 64. Виды гимнастики. Характеристика.
 65. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
 66. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
 67. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
 68. Обучение ОРУ. Дозировка.
 69. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
 70. Характеристика средств гимнастики. Классификация упражнений.
 71. Техника и методика обучения основным упражнениям.
 72. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
13. Врачебный контроль и самоконтроль.
 14. План - конспект урока.
 15. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения.
 16. Подготовительная часть урока.
 17. Основная часть урока.
 18. Заключительная часть урока.
 19. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
 20. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
 21. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
 22. Методика исправления ошибок.
 23. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов.
- Оборудование гимнастических залов.
24. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.
 25. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.

26. Реализация основных принципов обучения в спортивной гимнастике.
27. "Понятие спортивная тренировка": ее цели и основные средства их достижения.
28. Характеристика средств формирования правильной осанки.
29. Анализ техники и методика обучения: кувырок вперед.
30. Анализ техники и методика обучения: стойка на лопатках.
31. Анализ техники и методика обучения: кувырок назад.
32. Анализ техники и методика обучения "мост" из положения лежа на спине.
33. Анализ техники и методика обучения: лазание по канату в три приема.
34. Анализ техники и методика обучения: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
35. Анализ техники и методика обучения: подъем махом вперед в сед ноги врозь.
36. Анализ техники и методика обучения: прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110 см).
37. Анализ техники и методика обучения: прыжок, согнув ноги (козел в ширину 105-110 см).
38. Анализ техники и методика обучения: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину 110 см).
39. Анализ техники и методика обучения: стойка на голове и руках (махом одной и толчком другой) из упора присев.
40. Анализ техники и методика обучения: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене.
41. Анализ техники и методика обучения: из упора присев силой стойка на голове и руках.
42. Анализ техники и методика обучения: длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега.
43. Анализ техники и методика обучения: подъем переворотом в упор толчком двумя.
44. Анализ техники и методика обучения: прыжок ноги врозь через коня в длину (115-120 см) и (120-125 см).
45. Анализ техники и методика обучения: стойка на руках с помощью.
46. Анализ техники и методика обучения: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
47. Анализ техники и методика обучения: переворот боком.
48. Анализ техники и методика обучения: мост из положения стоя с помощью.
49. Анализ техники и методика обучения: кувырок назад через плечо прогнувшись.
50. Анализ техники и методика обучения: лазание по канату в два приема.

**Перечень примерных практических заданий
для самостоятельной работы (1 семестр)**

1. Составить комплекс гимнастических упражнений, используя различные и.п.;
2. Подготовить карточки с методикой обучения строевым упражнениям;
3. Выполнение зачётных комбинаций по парной акробатике (3 разряд);
4. Проведение строевых упражнений.

5. Составление конспекта подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока
6. Составление схемы обучения гимнастическому элементу. Проведение методики обучения гимнастическому элементу школьной программы.
7. Выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений
8. Выполнение на оценку гимнастических элементов на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок)
9. Терминология (1, 2, 3 темы)
10. Составить комплексы физкультминуток, физкульт пауза, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
11. Тетрадь по гимнастике.

Темы контрольных работ:

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений;
2. Решение тестов.

Перечень примерных практических заданий для самостоятельной работы

1. Составить план-конспект урока и провести урок по гимнастике.
2. Выполнение отдельных гимнастических упражнений.
3. Выполнение зачётных комбинаций на снарядах (3 разряд).
4. Выполнить педагогический анализ.
5. Выполнить хронометрирование и пульсометрию урока по гимнастике.
6. Составить комбинации для школьников из элементов школьной программы.
7. Составить презентацию по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы
8. Тесты.

Темы контрольной работы:

1. Составить план-конспект урока для учащихся (по теме заданной преподавателем).