МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Теория и методика обучения гимнастике»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

 профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | Всего часов |
| 4семестр | ----семестр | ----семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоемкость | 72 |  |  | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 10 |  |  | 10 |
| лекционные (ЛК) | 4 |  |  | 4 |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | - |  |  | - |
| лабораторные (ЛР) | 6 |  |  | 6 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 62 |  |  | 62 |
| Форма текущего контроля в семестре | зачет |  |  | зачет |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - |  |  | - |

# Краткое содержание курса

Применение терминологии строевых, общеразвивающих, акробатических, прикладных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

Выполнение правил техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями;

Применение правил страховки при выполнении гимнастических упражнений;

Применение правил само страховки при выполнении гимнастических упражнений.

Методика обучения строевым упражнениям;

Методика обучения общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами;

Методика обучения акробатическим упражнениям;

Методика обучения прикладным упражнениям;

Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах;

Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Проектирование уроков по гимнастике (подготовительной, основной, заключительной частей урока);

Проектирование внеурочных форм гимнастики.

**Форма текущего контроля**

***Примерная тематика рефератов.***

1. История развития гимнастики.

2. Гигиеническая гимнастика.

3. Вводная гимнастика.

4. Лечебная гимнастика.

5. Физкультминутка.

6. Ритмическая гимнастика.

7. Основная гимнастика.

8. Женская гимнастика.

9. Профессионально-прикладная гимнастика.

10. Атлетическая гимнастика.

11. Спортивная гимнастика (мужская).

12. Спортивная гимнастика (женская).

13. Художественная гимнастика.

14. Спортивная акробатика.

15. Спортивная аэробика.

16. Прыжки на батуте.

***Примерная тематика презентаций***

*Тематика согласовывается с преподавателем*

***Вопросы к зачету***

1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.

2. Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей.

3. Подготовка учителя к уроку.

4. Педагогический контроль и анализ урока.

5. Методика составления тематизированной рабочей программы.

6. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.

7. Документы планирования для 1-4 классов.

8. Документы планирования для 5-9 классов.

9. Документы планирования для 10-11 классов.

10. Методика организации и проведения контроля знаний.

11. Строевые упражнения в 1-11 классах.

12. Классификация общеразвивающих упражнений.

13. Обучение и способы проведения ОРУ.

14. Атлетическая гимнастика.

15. Шейпинг.

16. Стретчинг.

17. Дыхательная гимнастика.

18. Акробатические упражнения в 1-11 классах.

19. Обучающие программы (акробатические упражнения).

20. Простые прыжки в 1-4 классах.

21. Опорные прыжки в 4-11 классах.

22. Висы и упоры в 1-11 классах.

23. Обучающие программы (висы и упоры).

24. Упражнения в равновесии в 1-11 классах.

25. Части урока: их содержание, средства, методы обучения, методы организации деятельности учащихся

26. Немецкая система гимнастики (Г.Фит, И.Гутс-Мутс., Л.Ян). Содержание, направленность, практическое значение.

27. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика: характеристика, содержание.

28. Основы гимнастической терминологии: требования к гимнастической терминологии, способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения.

29. Прыжки в гимнастике: характеристика, классификация, место на уроках физической культуры.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 2-е изд., перераб, и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 330 с.: ил. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-17668-9: 132-80.

2. Гришина, Юлия Ивановна. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Гришина Юлия Ивановна. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280 с.: ил. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-17583-5: 264-60.

3. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 448 с. – (Высшее проф. образование). – ISBN 978-5-7695-7628-7: 315-70.

4. Гимнастика: учеб. для студентов вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - Москва: Академия, 2001. - 448 с. - (Высш. образование). - ISBN 5-7695-0796-9: 147-00.

5. Гимнастика с методикой преподавания: для спец. 0303 "Физ. культура" / под ред. Н.К. Меньшикова. - Москва: Просвещение, 1990. - 222 с.: ил. - (Учеб. пособие для пед. уч-щ). - ISBN 5-09-000899-X: 0-70.

**Издания из ЭБС**

1. Бурухин, Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие / Бурухин Сергей Федорович; Бурухин С.Ф. - 3-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 240. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-03188-1 : 95.82. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A>
2. Рудякова, Ирина Валерьевна. Проектирование фитнес-технологий гимнастической направленности: учебно- метод. пособие / Рудякова Ирина Валерьевна, Прокофьева Людмила Константиновна, Фетисов Анатолий Алексеевич. – Чита: ЗабГУ, 2015. – 122 с. – ISBN 978-5-9293-1366-0: 122-00. <http://mpro.zabgu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1085>
3. Земсков, Евгений Акимович. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе / Земсков Евгений Акимович; Е. А. Земсков. - Москва: Физическая культура, 2008. - 192 с. - Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура. - ISBN 978-5-9746-0094-4 : 474.10 р. Ссылка на ресурс: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9143>

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Спортивная гимнастика: учебник / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 327 с.: ил. - 1-10.

2. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обуч. по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - Москва: Академия, 2006. - 444 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-3032-4: 160-49.

* + 1. Издания из ЭБС

3. Лагутин, А. Б. Командная гимнастика в школе: метод. Пособие / А. Б. Лагутин; Лагутин А.Б. - Москва: Физическая культура, 2008. - Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт». - ISBN 978-5-9746-0113-2. Ссылка на ресурс: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9137>

4. Лисицкая, Татьяна Соломоновна. Хореография в гимнастике: Учебное пособие / Лисицкая Татьяна Соломоновна; Лисицкая Т.С. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 163. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04354-9: 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/1FD91B01-A3A1-4C79-930D-FBF996447785>

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рособразования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательныхресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям  | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | [http://www.gibs.uralinfo.ru](http://www.gibs.uralinfo.ru/) |
| 14 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | [http://www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) |
| 16 | Публичная электронная библиотека | [http://www.online.ru](http://www.online.ru/)/sp/eel/russian |
| 17 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 |  газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 |  газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

Ст. преподаватель кафедры СМБД И.В. Рудякова

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева