

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ГИМНАСТИКА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

1. Пояснительная записка

Целью дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями, практическими навыками, методикой обучения двигательным действиям.

2. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

Физическая культура ГСЭ.Ф.2.3

Гимнастика: комплекс средств и методов в системе физического воспитания в образовательных учреждениях различных типов, физкультурно-спортивных, оздоровительных объединениях для различных категорий населения, в спортивно – оздоровительном туризме. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	24	
Лекции	4/4	УС, 2
Практические занятия	8/8	УС, 2
Самостоятельная работа	126	
Общая трудоемкость	150	
Вид итогового контроля		УС – зачет 2 - Контрольная работа, экзамен

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п/п	Шифр и наименование специальности	Курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудоемкость	Всего аудит.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа	
1	050720.65 «Физическая культура»	1	УС	75	12	4	8		63	Устный и практич. зачет по теме
2	050720.65 «Физическая культура»	1	2	75	12	4	8		63	Контрольная работа Экзамен

4. Учебно-тематический план (содержание дисциплины).

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

№ п/п	Раздел дисциплины	Количество часов				
		050720.65 «Физическая культура»				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Сам. работа
1.	Раздел 1. Гимнастическая терминология	12	4	8		63
2.	Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений.	12	4	8		63

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Гимнастическая терминология.

УС

Тема 1. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи. Виды гимнастики. Характеристика гимнастических упражнений. Методические особенности гимнастики.

Гимнастическая терминология. Её история развития и значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений.

Тема2. Гимнастическая терминология. Правила записи общеразвивающих. Словарь основных гимнастических терминов.

Характеристика средств гимнастических упражнений. Ходьба, бег, прыжки, ОРУ. Схема составления комплексов ОРУ.

Тема 3. Гимнастическая терминология. Терминологическая запись общеразвивающих упражнений с предметами. Словарь основных гимнастических терминов.

Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 4. Основы техники гимнастических упражнений в мужском многоборье. Статические, динамические, вращательные движения; силовые и маховые движения.

Гимнастическая терминология. Терминологическая запись упражнений на снарядах. Словарь основных гимнастических терминов.

4.3. Темы для самостоятельного изучения.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятель	Кол-во часов	Форма контроля выполнения
----------	---------------------------------------	--------------------	--------------	---------------------------

		ной работы		самостоятельной работы
	<p>Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Гимнастика»</p> <p><i>Тема 1.</i> Основные виды гимнастики</p> <p><i>Тема 2.</i> Роль и значение гимнастики в системе физического воспитания.</p> <p><i>Тема 3.</i> Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий гимнастикой.</p> <p>Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений.</p> <p><i>Тема 1.</i> Анализ техники гимнастического упражнения женского многоборья.</p> <p><i>Тема 2.</i> Анализ техники гимнастического упражнения мужского многоборья. висам и упорам.</p>	Рефераты	5	Защита рефератов
			5	

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. - Москва: Советский спорт, 2008.- 72 с.

2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан.- Москва : Советский спорт, 2014.-Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51909/>

б) дополнительная литература:

1. Гнедаш, Л. Гимнастика со смыслом: проблемное обучение в 3-м классе/ Л.Гнедаш//Первое сентября. Спорт в школе.-2010. - № 4.-С. 9-12.

2. Короткова, И. В. Оптимизируя моторную плотность урока: урок гимнастики в III классе/ И. В. Короткова//Физическая культура в школе.-2009.- № 2.-С. 21-22.

3. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики: УII класс, мальчики/ В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев //Физическая культура в школе.-2010. - № 7.-С. 19-21.

4. Поваляева, В. В. Об уроках гимнастики: УIII класс, девочки/ В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев //Физическая культура в школе.-2011. - № 2.-С. 22-24.

5. Сушко, Е. Третий урок физкультуры/ Е. Сушко, А. Юрлова //Первое сентября. Здоровье детей.-2010.- № 22.-С. 20-21.

6. Шляхтов, В. Н. Оптимизация процесса обучения профилирующим гимнастическим упражнениям на основе анализа их конематических и физиологических параметров/ В. Н. Шляхтов, Д. В. Семенов, А. А. Румянцев //Теория и практика физической культуры.-2010. - № 6.-С. 36-39.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. fizkult-ura.ru
3. medcitadel.ru
4. gimnastika.ru
5. sportinfo13.ucoz.ru

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень используемых технических средств:

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для гимнастики;

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

7.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Задание 1. Вариант 1.

1. Совместные действия занимающихся в том или ином строю называются:

- | | |
|---------------|------------------------|
| а) повороты | в) прыжки |
| б) упражнения | г) строевые упражнения |

Задание 2. Вариант 2.

Строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| а) шеренга | в) колонна |
| б) двухшереножный строй | г) одношереножный строй |

Задание 3. Вариант 1.

В гимнастическом зале расположены условные точки их

- | | |
|---------|-----------|
| а) две | в) девять |
| б) пять | г) семь |

7.2. Примерный перечень вопросов к зачету и зачетные требования по двигательной подготовленности.

Требования к зачету на установочной сессии: выполнение задания преподавателя по проведению строевых упражнений; написание части конспекта и проведение разновидностей ходьбы, бега, прыжков и ОРУ без предмета (на 32 счета); выполнение программы семинарских занятий (тестовые задания); сдача элементов комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.

Акробатика (девушки, юноши).

И.п. – о.с.

1. Встать на носки, круг руками дугами внутрь, руки вверх – равновесие на одной, руки в стороны - 1,5.

2. Выпрямиться в И.п – упор присев – кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно - 1,5.
3. Поворот кругом в приседе – кувырок назад - 1,5.
4. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0.
5. Перекатом вперед лечь на спину руки вверх – «мост» -1,5.
6. Лечь на спину руки вверх. Перекат прогнувшись вправо, упор лежа, упор присев, встать - 0,5.
7. Шагом вперед переворот в сторону - 2,0.
8. Приставляя ногу, прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90 - 0,5.

Опорный прыжок.

Прыжок углом.

Прыжок боком.

Брусья.

1. С прыжка наскок в упор -1,0.
2. Упор углом (держать 3 сек.) - 2,0.
3. Сед ноги врозь - 1,0.
4. Махом вперед соединить ноги - 1,0.
5. Мах назад, мах вперед - 2,0.
6. Махом назад соскок прогнувшись в сторону - 3,0.

Перекладина (низкая).

1. Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом - 3,0.
2. Перемах правой - 1,5.
3. Поворот кругом с перемахом левой в упор - 2,0.
4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) - 3,5.

Брусья разной высоты.

1. Из вися на в/ж размахивание изгибами (2-3 маха) - 2,0.
2. Перемах одной в вис лежа сзади - 1,0.
3. Поочередными пере хватами упор ноги врозь одной на н/ж - 2,0.
4. Перемах одной в упор сзади на н/ж - 3,0.
5. Соскок махом вперед - 2,0.

Бревно

1. Из стойки боком к бревну наскок в упор присев - 1,0.
2. Присед руки в стороны, поворот кругом в приседе, встать в стойку на носках руки вверх - 0,5.
3. Шагом правой равновесие руки в стороны - 1,5.
4. Выпрямляясь, стойка на носках руки в стороны. Шаг галопа с правой, шаг галопа с левой - 2,0.
5. Приставляя правую, стойка на носках руки вверх, поворот кругом - 0,5.
6. Шаг правой руки в стороны, мах левой. Шаг левой, мах правой - 0,5.
7. Шагом правой стойка руки в стороны, прыжок со сменой ног - 1,0.
8. Шаг левой стойка на правом колене, руки в стороны - 1,0.
9. Через упор на одном колене соскок махом назад в сторону прогнувшись – 2,0.

7.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену.

№1

1. Гимнастика как базовый вид в системе физического воспитания (задачи, средства, методические особенности)
2. История развития гимнастики (гимнастика у древних народов, в античном обществе, средние века. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Гимнастика в новое и новейшее время).
3. Виды гимнастики (их значение, средства, характеристика, особенности методики).
4. Гимнастическая терминология (требования, способы образования терминов, правила их применения). Фомы записи ОРУ, упражнений на снарядах.
5. Принципы составления комплексов.
6. Место, задачи и содержание гимнастики в школьной программе.
7. Места занятий гимнастикой (залы, площадки) и их оборудование (размеры).
8. Планирование учебной работы по гимнастике в школе (задачи, значение, основные документы – план график, конспект урока)
9. Урок гимнастики. Его разновидности, структура, требования.
10. Причины возникновения травм на уроке гимнастики и их профилактика. Страховка и помощь (виды, требования к страхующему).
11. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня школьника.
12. Задачи и содержание гимнастических выступлений в школе. Особенности их подготовки и проведения.
13. Планирование учебной работы по гимнастике в ДЮСШ. Индивидуальное планирование.
14. Соревнования по гимнастике (виды, подготовка, состав судейских коллегий, права и обязанности судей). Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок. Техника судейства.

№ 2

1. Характеристика групп гимнастических упражнений и их специфических, образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей.
2. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми среднего и старшего школьного возраста.
4. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми со школьниками с ослабленным здоровьем.
5. Особенности проведения занятий по гимнастике со взрослым населением (группы здоровья)
6. Акробатические упражнения (классификация, общая характеристика, методика обучения)
7. Опорные прыжки (классификация, фазы опорного прыжка, методика обучения)
8. Упражнения на перекладине (классификация, характеристика, методика обучения)
9. Упражнения в равновесии (классификация, характеристика, методика обучения).
10. Упражнения на брусьях (классификация, характеристика, методика обучения).
11. Строевые упражнения (задачи, содержание, классификация, методика обучения).
12. Простые прыжки (классификация, методика обучения).
13. Висы и упоры (характеристика, разновидности, методика обучения).
14. Упражнения в лазании (характеристика, виды, методика обучения).

7.3. Примерная тематика рефератов.

Студенты выполняют реферат с сопровождением информации на мультимедийной презентации.

7.4. Примерная тематика курсовых работ.

Не предусмотрена.

7.5. Методика исследования (если есть).

Не предусмотрена.

7.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Не предусмотрена.