

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания»

по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

по профилю подготовки Физическая реабилитация

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания являются приобретение обучающимися знаний и умений по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Формируемые дисциплиной знания, умения и компетенции готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре: проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/01.6);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/02.6);

- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6);

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре: руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья

(включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);

- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

Цель достигается за счет решения комплекса взаимообусловленных задач:

- формирование у студентов знаний в области теории и методики преподавания гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;

- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.0.27 Гимнастика с методикой преподавания относится к обязательной части Блока 1. ОПОП. Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физиология», «Теория и методика физической культуры». Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин: «Физическая реабилитация», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Спорт инвалидов», «Реабилитационно-восстановительная гимнастика», «Корригирующая гимнастика», а также для последующего прохождения видов производственной практики: профессионально-ориентированная, педагогическая.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

– знание закономерностей, принципов, методов педагогического процесса;

– знание строения и функционирования систем организма;

– умения анализировать свойства психики и особенностей формирования личности участников педагогического процесса.

3. Содержание дисциплины

Раздел 1. Строевые упражнения.

Тема 1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий,

замыкающий. Управление строем: команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

Тема 2. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»; выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т. д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, и кругом.

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному в колонну по два в движении: из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

Тема 3. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т. д., последовательными поворотами, уступами из шеренги в колонны.

Тема 4. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг, смена ноги во время движения.

Тема 5. Фигурная маршировка: обход, диагональ, противоход «круг», «зигзаг», «спираль», «скрещение», «одновременные противоходы», «петля».

Тема 6. Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад, из одного круга в два, с помощью элементов вольных упражнений.

Размыкания: на вытянутые руки в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами, "то же с поворотами, прыжками без поворота и с поворотами.

Перестроения: из колонны по одному в колонну по три, по четыре выстраиванием.

Размыкание: с помощью акробатических упражнений (кувырками, переворотами в сторону).

Тема 7. Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперед и в сторону, высоко поднимая бедро согнутой ноги, спиной вперед.

Тема 8. Бег: простой, с высоким подниманием бедра согнутой ноги; боком (скрестными шагами); в сцеплении за руки; спиной вперед.

Тема 9. Быстро чередуемые прыжки: на двух ногах; ноги врозь и вместе; врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону.

Ходьба: выпадами, приставными шагами вперед, спиной вперед, в сцеплении за руки. Быстро чередуемые прыжки: «чехарда», «скачок», «закрытый и открытый прыжок»; смена различных вариантов прыжков, изученных на предыдущих курсах.

Быстро чередуемые прыжки: на одной и двух ногах с поворотами и с

движениями рук; в сцеплении за руки и за ноги со сменой различных вариантов прыжков.

Бег: с подниманием прямых ног вперед и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу.

Передвижения: изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Тема 10. Упражнения на внимание: типа задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т. д.; типа внезапности по звуковому и зрительному сигналам.

Тема 11. Игры и эстафеты: разрабатываются кафедрой на основе школьной программы и курса подвижных игр.

Особенности проведения подвижных игр на уроках гимнастики в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Гигиеническое воздействие на организм; повышение физического и эмоционального тонуса; индивидуальные и групповые занятия в детском саду, школе, оздоровительно лагере, домах отдыха. Правила записи одного ОРУ. Составление комплекса ОРУ.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные, парные)

Конструктивные особенности стенки при выполнении упражнений; простые и смешанные висы; методика проведения ОРУ у и на гимнастической стенке; правило подачи команд при работе на и у гимнастической стенке; комплекс ОРУ на и у гимнастической стенке; учебная практика в проведении ОРУ на и у гимнастической стенке

Тема 3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой (индивидуальные и парные)

Роль скамейки в проведении ОРУ; организационные особенности при проведении ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; методика проведения ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой; учебная практика в проведении ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (индивидуальные и парные)

Разностороннее воздействие ОРУ с набивным мячом; действия выполняемые с набивным мячом; организационные особенности при проведении ОРУ с набивным мячом; методика проведения ОРУ с набивным мячом; комплекс ОРУ с набивным мячом; учебная практика в проведении ОРУ с набивным мячом.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения в вдвоем и в сопротивлении

Упражнения с отягощением; упражнения в сопротивлении; упражнения в перетягивании; упражнения в сталкивании; организационные особенности

проведения ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; методика проведения ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; комплекс ОРУ в вдвоем и в сопротивлении; учебная практика в проведении ОРУ в вдвоем и в сопротивлении.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (индивидуальные и парные).

Горизонтальные и вертикальные положения гимнастической палки. Симметричные и асимметричные положения гимнастической палки. Организационные особенности проведения ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); методика проведения ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); комплекс ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные); учебная практика в проведении ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные и парные)

Особенности организации и проведения занятий данными способами.

Тема 7. Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным способом, без предметов и с предметами (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч)

Особенности проведения ОРУ поточным способом; методика проведения общеразвивающих упражнений; познакомить с командами для перехода от одного упражнения к другому; дозировка выполнения упражнения; подсчет при выполнении упражнений; комплекс общеразвивающих упражнений; учебная практика в проведении комплекса.

Тема 8. Общеразвивающие упражнения, выполняемые проходным способом без предмета и с предметом (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч)

Особенности проведения ОРУ проходным способом; методика проведения; использование разновидностей ходьбы; варианты передвижений (индивидуально, в сцеплении); использование перестроений; подсчет при проведении ОРУ; комплекс упражнений; учебная практика в проведении комплекса.

Раздел 3. Прикладные упражнения.

Тема 1. Переползание. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, попластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.

Тема 2. Переноска груза. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Приемы переноски партнера: одним, -двумя, тремя и четырьмя товарищами.

Приемы переноски грузов, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.

Тема 3. Лазание. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях,

выполняемое индивидуально и вдвоем.

Лазание по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

Лазание по гимнастической лестнице, установленной в горизонтальном и наклонном положении: по верхней стороне в простых и смешанных упорах и по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание.

Лазание по канату: по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном виси с перелезанием на другой канат (для женщин); в три приема.

Тема 4. Равновесие. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Упражнения в равновесии на полу и на возвышающейся опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т. д.). Опускание в упор присев и на колено.

Тема 5. Метание. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Метание малого мяча, «школа мяча» П. Ф. Лесгафта. Метание по неподвижной и движущейся цели различной формы и объема. Метание больших мячей (волейбольных, баскетбольных, набивных различного веса) из различных исходных положений одной и двумя руками. Метание гимнастической палки из различных исходных положений.

Тема 6. Прыжки простые. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Прыжки в глубину: из упоров и смешанных упоров, из стойки толчком двух ног и шагом вперед (махом одной) с различными положениями рук с поворотами и без них; из виса махом ног вперед и назад с поворотами и без них.

С длинной скакалкой: пробегание, вбегание, перепрыгивание и прыжки с междускоками; прыжки группой с поочередными и одновременными вбеганиями и выбеганиями; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу.

Прыжки с пружинного мостика: с различными положениями рук и ног (согнув ноги, согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т. и.) с поворотами и без них.

Прыжки в высоту: через веревочку или планку согнув неги (индивидуально и в сцеплении за руки), гимнастический прыжок, прыжок в «окно».

Раздел 4. Методика обучения различным видам гимнастических упражнений.

Тема 1. Методика обучения вольным упражнениям. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и

старшего школьного возраста.

Вольные упражнения на 32-48 счетов(учебная комбинация) с включением движений ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

Тема 2. Методика обучения акробатическим упражнениям. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе.

Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцеплении за руки и за ноги (вдвоем).

Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком.

Перевороты: в сторону (вправо и влево).

Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге.

Стойки: на лопатках с различными положениями рук, на голове и руках из различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее.

Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад (в порядке ознакомления), поворот налево (направо) в упор присев.

Тема 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (мужское многоборье).

Общие основы техники упражнения на гимнастических снарядах: силовые упражнения, маховые упражнения. Упражнения на коне, кольцах, брусках, перекладине: характеристика упражнений, техника упражнений и их классификация, особенности обучения и организации занятий.

Тема 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (женское многоборье). Общие основы техники упражнения на гимнастических снарядах: силовые упражнения, маховые упражнения. Упражнения на брусках разной высоты и бревне: характеристика упражнений, техника упражнений и их классификация, особенности обучения и организации занятий.

Тема 5. Методика обучения прыжкам. Характеристика и классификация прыжков. Техника и методика обучения неопорным прыжкам, опорным прыжкам, прикладным опорным прыжкам, спортивным опорным прыжкам.

Раздел 5. Упражнения для массовых гимнастических выступлений.

Тема 1. Упражнения выполняемы на контрастности высот в колоннах и шеренгах. Упражнения для массовых гимнастических выступлений.. Некоторые особенности организации гимнастических праздников и выступлений. Содержание гимнастических праздников и выступлений. Методика составления гимнастических номеров для гимнастического праздника. Музыкальное сопровождение на гимнастических праздниках и выступления.

Тема 2. Упражнения выполняемы с различными перестроениями,

с флажками, гимнастическими палками и т.д. Упражнения, выполняемые на контрастности высот в колоннах и шеренгах, с различными перестроениями, с флажками, с гимнастическими палками, обручами, канатами, шестами. Содержание программы перемещений и упражнений на гимнастических праздниках и выступлениях.

Раздел 6. Гимнастика в системе физического воспитания.

Тема 1. Характеристика групп гимнастических упражнений.

Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, упражнений на снарядах и художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет. Их специфические, образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Методические особенности гимнастики.

Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания.

Исторический обзор развития гимнастики. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи. Происхождении гимнастики и основные закономерности ее развития.

Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века.

Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России.

Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения.

Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П. Ф. Лесгафта.

Развитие гимнастики в СССР. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, мира и в Олимпийских играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Перспективы развития гимнастики.

Тема 3. Виды гимнастики и характеристика. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.

I группа — образовательно-развивающая: базовые (основная, женская) и прикладные (профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная) виды.

II группа — оздоровительная: гигиенические (в режиме дня) и лечебные (корректирующая, реабилитационная, восстановительная, функциональная) виды.

III группа — спортивная: спортивно-массовые и спортивные виды (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика).

Тема 4. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Гимнастика во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» и в Единой всесоюзной спортивной классификации.

Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, пионерских лагерях, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в Советской Армии и Военно-Морском Флоте и самостоятельном физкультурном движении.

Тема 5. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.

Гимнастика как педагогическая дисциплина. Содержание, теория, история, методы преподавания, область научных исследований гимнастики.

Тема 6. Требования к преподавателю (учителю), ведущему занятия по гимнастике.

Владение командным голосом, кратко, доступно и точно формулировать задания и указания, уметь выбирать место для организации и проведения занятий по гимнастике, уметь подбирать методы и средство в соответствии с поставленными педагогическими задачами, уметь осуществлять помощь, страховку при этом знать технику гимнастического упражнения. Владеть способностью адаптировать учебный материал с целью успешного его понимания учащимися.

Тема 7. Значение исторического подхода к изучению гимнастики.

Основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет не только изучение опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей.

Тема 8. Введение юношеских классификационных программ и их значение в развитии юношеской гимнастики.

Закономерности формирования двигательных функций у юных гимнастов. Основные элементы системы подготовки юных гимнастов. Формирование осанки и обучение начальным основам техники гимнастических упражнений, привитие интереса к занятиям гимнастикой.

Тема 9. Классификационная программа категории «Б» и её значение для развития массовости занятий гимнастикой

Программа категории «Б», для низовых коллективов физической культуры с целью обеспечения доступности разрядных нормативов по спортивной гимнастике широкому контингенту занимающихся по более легкой программе. Содержание мужской и женской программ по спортивной гимнастике. Правила судейства.

Раздел 7. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. Предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.

Тема 1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики. Структура урока и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока.

Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся.

Тема 2. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня. Гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Тема 3. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.

Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование)

Тема 4. Предупреждение травматизма. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися.

Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

Тема 5. Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

Раздел 8. Гимнастическая терминология.

Тема 1. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии. Ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в СССР.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Тема 2. Терминология записи общеразвивающих упражнений. Правила применения терминов, правила сокращений терминов.

Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Тема 3. Правила записи общеразвивающих упражнений. Правило записи одного общеразвивающего упражнения, правила составления комплекса общеразвивающих упражнений для общеобразовательной школы. Формы записи общеразвивающих упражнений.

Тема 4. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Особенности обучения терминологии дошкольников, школьников.

Тема 5. Словарь основных гимнастических терминов. Гимнастические термины.

Раздел 9. Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 1. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.

Тема 2. Особенности проявления физиологических законов. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Тема 3. Статические и динамические упражнения. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения.

Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения.

Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание. Приземление.

Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.

Тема 4. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Методология анализа техники гимнастических упражнений.

Раздел 10. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

Тема 1. Виды планирования. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.

Тема 2. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления.

Индивидуальное планирование.

Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный,

текущий и итоговый учет.

Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

Раздел 11. Основы спортивной тренировки гимнастов.

Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения. Естественно-научные основы спортивной тренировки юных гимнастов.

Тема 1. Этапы подготовки юных гимнастов: предварительная подготовка, начальная подготовка, специальная подготовка, спортивное совершенствование.

Цикл, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

Тема 2. Способности гимнастов. Структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы (от юного гимнаста до мастера спорта).

Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов.

Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.

Тема 3. Педагогический контроль. Контроль за степенью утомления юных гимнастов в ходе учебно-тренировочного занятия. Педагогический контроль в течение года (периода тренировки) за состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Раздел 12. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Тема 1. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Тема 2. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции.

Методика и техника судейства.

Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.

Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях.

Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация.

Информация в процессе соревнований.

Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Подготовка судей по гимнастике.

Тема 3. Права и обязанности судей. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке.

Раздел 13. Научно-исследовательская работа по гимнастике.

Тема 1. Объекты исследований. Теория, история, методика преподавания гимнастики различным категориям занимающихся, урок и внеурочные формы занятий в общеобразовательной школе, спортивная тренировка, оборудование, инвентарь и др.

Общие задачи научной работы по гимнастике.

Подготовка к исследованию: выбор темы, определение ее актуальности, практическое и теоретическое обоснование, формулирование гипотезы, постановка конкретных задач, план исследования, организация условий.

Тема 2. Методы исследования. Анализ и обобщение литературных данных и опыта передовой практики, наблюдение, беседы, анкетирование, опрос квалифицированных педагогов-тренеров, аппаратные, бланковые методы исследования и контрольные физические упражнения для изучения (оценки) двигательных и психических способностей гимнастов, лабораторный и педагогический эксперименты.

Тема 3. Сбор экспериментального материала, его обработка и оформление. Сбор экспериментального материала, его обработка и обобщение, формулирование выводов.

Литературное оформление работы. Требования к стилю изложения содержания выпускной квалификационной работы.

Раздел 14. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Тема 1. Методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Теория отражения — методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение.

Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Тема 2. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Способности гимнастов.

Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Тема 3. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.