

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»)

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Теория и методика гимнастики»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы
Квалификация выпускника: Магистр
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки: 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Наименование тем	Форма обучения	
	очная	заочная
Раздел 1. Теория общей гимнастики		
Тема 1.1. Средства гимнастики		
Тема 1.2. Способы организации занятий гимнастикой	2	
Тема 1.3. Профилактика травматизма. Контроль. Судейство соревнований		
Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
Тема 2.1. Методика обучения строевым упражнениям	2	1
Тема 2.2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям	2	1
Тема 2.3. Методика обучения опорным прыжкам	2	1
Тема 2.4. Методика обучения акробатическим упражнениям	2	1
Тема 2.5. Методика обучения упражнениям на перекладине	2	1
Тема 2.6. Методика обучения упражнениям на брусьях	2	1
Тема 2.7. Методика обучения упражнениям на брусьях р/в	2	1
Тема 2.8. Методика обучения упражнениям на бревне	2	1

Обучающиеся при выполнении практических занятий могут использовать рекомендуемую учебную и методическую литературу:

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9143>.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: Владос, 2014. — 447 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96453>.

для очной формы обучения

Практическое занятие 1.

Способы организации занятий гимнастикой

План:

1. Фронтальный способ
2. Круговой способ
3. Сменно-групповой способ
4. Соревновательный способ
5. Игровой способ

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Практическое занятие 2.
Методика обучения строевым упражнениям

План:

1. Построения
2. Перестроения
3. Алгоритм обучения СУ

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 3.
Методика обучения общеразвивающим упражнениям

План:

1. Раздельный способ проведения ОРУ
2. Поточный способ проведения ОРУ

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 4.
Методика обучения опорным прыжкам

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 5.
Методика обучения акробатическим упражнениям

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 6.
Методика обучения упражнениям на перекладине

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 7.

Методика обучения упражнениям на брусках

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 8.

Методика обучения упражнениям на брусках р/в

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 9.

Методика обучения упражнениям на бревне

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Для заочной формы обучения

Занятие 1.

Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям

План:

1. Построения
2. Перестроения
3. Алгоритм обучения СУ
4. Раздельный способ проведения ОРУ
5. Поточный способ проведения ОРУ

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 2.

Методика обучения опорным прыжкам и акробатическим упражнениям

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.

3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 3.

Методика обучения упражнениям на перекладине и на брусках

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.

Занятие 4.

Методика обучения упражнениям на брусках р/в и на бревне

План:

1. Подводящие упражнения.
2. Страховки и помощь.
3. Типичные ошибки.

Задание: изучить тему в соответствии с планом.