

Ю. В. Белова, Д. В. Семенов, О. И. Ткачева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА: ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Белова Ю. В., Семенов Д. В., Ткачева О. И.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА:
ГИМНАСТИКА**

Учебно-методическое пособие

**г. Великие Луки
2022**

УДК 796.413/.418
ББК 75.6

Рецензенты:

Е. Ю. Смирнова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»;

Т. В. Грабаздина – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО ДЮСШ № 1 «Атлетика».

Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика/
Учебно-методическое пособие // Ю.В. Белова, Д.В. Семенов, О.И. Ткачева.- Москва: Постер-М, 2022. - с.

Настоящее издание предлагает учебно-методический материал по освоению курса «Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика» и включает в себя содержание и тематический план дисциплины, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации, информационное обеспечение курса. Определены знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в процессе ее изучения, исходя из компетентностно-ориентированного подхода. В пособии также представлен перечень практических заданий для проведения учебной практики и комбинации для оценивания технической подготовленности обучающихся.

Предназначено для преподавателей вузов, специалистов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, студентов-бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

*Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия физической культуры и
спорта»*

УДК 796.413/.418
ББК 75.6

© Авторский коллектив, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
Первый курс.....	13
Второй курс.....	21
Третий курс.....	29
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	
Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, экзамене, оценивающих знания.....	33
Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, экзамене, оценивающих знания и умения.....	38
Перечень практических заданий на зачёте, экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	44
КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	56
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	90
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Примеры практических заданий.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Перечень зачетных комбинаций по технической подготовке...	111

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования для подготовки специалистов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» предусматривает всестороннюю подготовку будущих специалистов непосредственно за счёт межпредметных взаимосвязей. Однако нередко в учебных планах и программах факультетов физического воспитания не наблюдается должной преемственности в преподавании общетеоретических, биологических дисциплин, с одной стороны, и спортивно-педагогических - с другой. Преподавание многих общетеоретических дисциплин построено так, что оно не дает студентам прикладных теоретических умений и навыков, а в преподавании спортивно-педагогических дисциплин наблюдается обратная проблема, когда значительная часть учебных часов уходит на «тренаж» и сдачу контрольных норм без должной теоретической и методической подготовки. Именно в ликвидации этого разрыва и установления гармоничного (сбалансированного с научных позиций) соотношения «теории и практики», кроется главный резерв повышения качества профессиональной подготовки студентов высшего физкультурно-педагогического образования.

Существующая методология обучения студентов по курсу «Теория и методика избранного вида спорта» базируется на формировании и становлении их личного тактико-технического опыта, который состоит из: 1) знаний, умений и навыков, полученных от тренера; 2) передачи педагогического опыта преподавателей вуза; 3) накопления и осмысления собственного опыта студента как спортсмена; 4) педагогической и тренерской практики для закрепления и формирования профессионально-педагогических умений и навыков.

Процесс изучения данной дисциплины целесообразно строить на основе междисциплинарных связей, используя знания дисциплин базовой части профессионального цикла: анатомии и физиологии человека, биомеханики двигательной деятельности, психологии и педагогики, теории и методики физической культуры, основ научно-исследовательской деятельности и др. В данном пособии мы рекомендуем проводить занятия в форме теоретических (преимущественно разнообразных видов лекций, семинаров), практико-методических занятий, включающих учебную практику, индивидуальных консультаций с преподавателем, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения актуальной информации по дисциплине.

Лекции по дисциплине должны носить форму свободного изложения современных знаний в области гимнастики. Целесообразно использовать альтернативный учебникам материал, раскрывать механизмы адаптации (трансформации) теоретического материала в практику профессиональной деятельности, показывать возможности интеграции знаний различных дисциплин при решении практических задач.

Семинарские или практико-методические занятия направлены на приобретение студентами разнообразного методического опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических умениях при решении профессиональных задач. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные методы активного обучения, направленные на решение самим студентом задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики на практических занятиях должна быть приближена к реальной действительности будущего специалиста.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалификационной работы, подготовка к контрольным работам, опросам и микрозачётам.

Текущий контроль может осуществляться в формах: опроса, тестирования, проверки реферата, конспектов, письменных работ, выполнения различных практических заданий по темам, входящим в содержание разделов дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в форме устного зачета и экзамена.

В представленную примерную учебную программу по теории и методике спортивной гимнастики включены материалы для применения сообщающего, программированного, проблемного, игрового и самостоятельного видов обучения. Интеграция данных видов обучения позволяет студенту, по нашему мнению, с одной стороны, успешнее осваивать развитие и внутренние связи конкретного вида физкультурно-спортивной сферы, с другой стороны - переходить от конкретного знания к абстрактному моделированию, что способствует развитию органической потребности в продуцировании собственных решений и способности творчески относиться к проблемным ситуациям.