

УДК 796  
ББК 75.6  
Т464

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *М.А. Причалов*  
кандидат педагогических наук, доцент *М.В. Кузьменко*

**Тихонов, В.Н.** Учебная программа по методике преподавания гимнастики на уроке физкультуры в школе (Дисциплина «Методика преподавания физкультуры в школе»)/В.Н. Тихонов; Моск. гос. акад. физ. культуры.- Малаховка, 2010. - 20 с. – Библиогр.: с. 19-20.

В учебной программе, разработанной В.Н. Тихоновым, представлено содержание, объем, а также порядок изучения в ВУЗе методики преподавания гимнастики на уроке физкультуры в школе. Она предназначена для студентов, обучающихся по специальностям: 032101 «Физическая культура и спорт» и 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура).

Учебная программа выполнена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом МГАФК в качестве учебной программы.*

© Тихонов В.Н., 2010.

© Московская государственная академия физической культуры, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
Организация занятий .....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	6
РАЗДЕЛ 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ	
ГИМНАСТИКОЙ .....	8
Тема 1. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой .....	8
Методическое занятие в процессе учебной практики (по 2-3 минуты на занятии). ....	8
Тема 2. Места занятий гимнастикой и их оборудование. ....	8
Методическое занятие в процессе учебной практики (по 2-3 минуты на занятии). ....	8
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ .....	8
Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук, ног туловища): на растягивание, на силу, на расслабление. ....	8
Тема 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке (для мышц рук, ног туловища): на растягивание, на силу, на расслабление. ....	8
Тема 3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке (для мышц рук, ног туловища): на растягивание, на силу, на расслабление. ....	9
Тема 4. Строевые команды. ....	9
Раздел 3. Методика обучения, страховка, самостраховка и помощь на гимнастических снарядах. ....	9
Тема 1. Опорные прыжки. ....	9
Тема 2. Акробатические упражнения. ....	9
Тема 3. Упражнения на низкой перекладине. ....	10
Тема 4. Упражнения на низких параллельных брусьях. ....	10
Тема 5. Упражнения на гимнастическом бревне. ....	10
Тема 6. Упражнения на гимнастическом канате. ....	10
ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....	11
Пятый семестр .....	11
ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРИИ .....	14
ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ И УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ .....	14
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЧЁТОВ .....	14
Календарно-тематический план занятий .....	15
Пятый семестр .....	15
Вопросы к зачету .....	18
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	19
Дополнительная литература .....	19