**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1. Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименования разделов, модулей  дисциплин, теми форм текущей,  промежуточной аттестации | Количество часов 54 | | | | | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Аудиторные занятия | | | Самостоятельная работа |
| Лекции | Семинарские занятия | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. История развития гимнастики как вида спорта. | 2 | 2 | — | — | — | **3-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 2 | Тема 2. Характеристика и правила гимнастической терминологии. | 4 | 2 | — | — | 2 |
| 3 | Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка. | 4 | 2 | 2 | — | — |
| 4 | Тема 5. Гимнастические площадки и их оборудование. | 1 | — | — | — | 1 |
| 5 | Тема 6. Характеристика основных средств гимнастики. | 3 | 2 | — | — | 1 |
| 6 | Тема 7. Строевые, общеразвивающие и  прикладные упражнения. | 8 | — | — | 6 | 2 |
| 7 | Тема 8. Упражнения гимнастического многоборья. | 2 | — | — | — | 2 |
| *Итого на 3-м этапе* | | ***24*** | ***8*** | **2** | ***6*** | ***8*** |
| 8 | Тема 9. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. | 12 | — | — | 8 | 4 | **4-й** |
| 9 | Тема 4. Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям. | 8 | 2 | — | 2 | 4 |
| 10 | Тема 2. Характеристика и правила гимнастической терминологии. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 11 | Тема 10. Формы организации занятий гимнастикой. Особенности проведения занятий с различным контингентом лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 2 | — | — | — | 2 |
| 12 | Тема 11. Организация и проведение соревнований по гимнастике. | 4 | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 4-м этапе*** | | ***30*** | **6** | **—** | ***10*** | ***14*** |
| **ВСЕГО** | | **54** | **14** | **2** | **16** | **22** |
| Форма текущей аттестации | | контрольная работа | | | | | **4-й** |
| Форма промежуточной аттестации | | экзамен | | | | | **4-й** |

**4. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

| №  п/п | Наименования разделов, модулей дисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-во  часов | Форма контро-ля СРС | Перечень необходимых учебных изданий |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тема 2. Характеристика и правила гимнастической терминологии. | 1. Требования к гимнастической терминологии. 2. Правила образования терминов. 3. Правила и формы записи упражнений. 4. Термины общеразвивающих упражнений. 5. Термины акробатических упражнений. 6. Термины упражнений на снарядах. | 4 | Тестирование в онлайн режиме | Основные [16], [17], [19].  Дополнительные  [23]. |
| 2 | Тема 4. Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям. | 1. Этап ознакомления с изучаемым упражнением, создания предварительного представления, этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. 2. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок. | 4 | Основные [20], [21], [19].  Дополнительные  [23]. |
| 3 | Тема 6. Характеристика основных средств гимнастики. | 1. Основные средства и методические особенности гимнастики. | 2 | Основные [16], [22].  Дополнительные  [23], [24]. |
| 4 | Тема 7. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. | 1. Структура строевых упражнений. 2. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 3. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств. 4. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики. 5. Основные группы прикладных упражнений. 6. Методика обучения прикладным упражнениями организации занятий. Разновидности ходьбы, бега. | 2 | Основные [16], [19], [20], [21].  Дополнительные  [25], [26], [27], [29]. |
| 5 | Тема 8. Упражнения гимнастического многоборья. | 1. Вольные упражнения. 2. Упражнения на кольцах. Опорные прыжки. 3. Упражнения на брусьях. 4. Упражнения на брусьях разной высота. 5. Динамические упражнения. 6. Упражнениях на перекладине. 7. Упражнения на гимнастическом бревне. | 2 | Основные [19].  Дополнительные  [23] |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Тема 9. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. | 1. Методика обучения акробатическим упражнениям. 2. Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки. 3. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением. 4. Элементы музыкальной грамотности. | 4 |  | Основные [21].  Дополнительные  [25]. |
| 7 | Тема 10. Формы организации занятий гимнастикой. Особенности проведения занятий с различным контингентом лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 1. Формы, методы и особенности занятий с различным контингентом занимающихся. | 2 | Основные [17], [22].  Дополнительные  [23]. |
| 8 | Тема 11. Организация и проведение соревнований по гимнастике. | 1. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике. | 2 | Основные [18], [19].  Дополнительные  [2], [3]. |
|  |  | **Итого** | **22** |  |  |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка**

**Семинарское занятие (2 ч)**

**Задание:**

1. Изучить инструкцию по мерам безопасности при занятиях по гимнастике.
2. Предоставить письменно требования к приёмам страховки и помощи при выполнении упражнений программы многоборья.

**Тема 4. Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задание:**

1. Создание мультимедийной презентации по теме «Методика обучения гимнастическим упражнениям».

**Тема 7. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения**

**Практическое занятие (6 ч)**

**Задание:**

1. Составить комплекс ОРУ без предмета.
2. Составить комплекс ОРУ с предметом.
3. Составить комплекс ОРУ на различные группы мышц.

**Тема 9. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике**

**Практическое занятие (8 ч)**

**Задание:**

1. Составить комбинация из акробатических элементов.
2. Составить план-конспект фрагмента урока.
3. Составить фрагмент урока последовательности обучения акробатическим упражнениям.
4. Составить план-конспект урока.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «Гимнастика и методика преподавания»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Контрольная работа**

*Порядок выбора варианта темы контрольной работы определяется порядковым номером слушателей в списке в журнале учебной группы (четные номера – вариант 1; нечетные номера – вариант 2)*

**Вариант 1**

1. Строевые упражнения являются средством:

а) укрепления мышц

б) дисциплинированности, организованности, формирования правильной осанки

в) формирование правильной и красивой осанки.

2. Движение колоны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Подайте команду и укажите действия учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Команда** | **Действия учащихся** |
| Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно |  |  |

1. Уплотнение разомкнутого строя, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Требования, предъявляемые к терминологии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сократите по правилам записи следующие упражнения:

Исходное положение-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Верхняя жердь-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Правая(рука,нога)-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общеразвивающие упражнения -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Запишите ОРУ по правилам записи:

И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – плечи вверх; 2 – И.п. 3 – приподнимаясь на носках, руки в стороны; 4 – И.п.

1. Графическая запись упражнений. Изобразите в виде рисунков отдельных поз и промежуточных положений:

Направление движения-

Прыжок-

Ладони к верху-

Вдох,выдох –

**Вариант 2**

1. Занимающийся движущийся в колоне первым в указанном направлении называется\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Подайте команду и укажите действия учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Команда** | **Действия учащихся** |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно |  |  |

1. Размещение занимающихся для совместных действий называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Правая и левая оконечности строя, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сократите по правилам записи следующие упражнения:

Основная стойка-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нижняя жердь-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Левая (рука,нога)-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общеразвивающие упражнения без предмета -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Запишите ОРУ по правилам записи:

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, руки за голову; 4 – И.п.

1. Графическая запись упражнений. Изобразите в виде рисунков отдельных поз и промежуточных положений:

Пружинящие движения-

Поворот, его величина и направление-

Кисти в кулак-

Сторона конечности –

1. Какой из элементов не относится к динамическим:

а) кувырок

б) перекат

в) переворот

г) мост

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой \_\_психологии и физического воспитания

(название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «Гимнастика и методика преподавания»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Прикладные виды гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. История гимнастики.
6. Правила судейства соревнований.
7. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
8. Характеристика методов обучения.
9. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
10. Гимнастическая терминология. Требования, предъявляемые к ней.
11. Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм.
12. Требования к местам занятий гимнастическими упражнениями.
13. Терминология и запись общеразвивающих упражнений, правила условных сокращений (отдельных обозначений).
14. Основные положения рук и движения руками.
15. Основные положения ног и движения ногами.
16. Основные положения туловища и движения.
17. Особенности организации и проведения общеразвивающих упражнений с предметами.
18. Термины общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
19. Термины и запись упражнений на снарядах.
20. Термины и запись акробатических упражнений.
21. Правила записи общеразвивающих упражнений, графическая запись.
22. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.
23. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
24. Характеристика и классификация прыжков.
25. Характеристика урока как основной формы занятий. Назначение и средства частей урока.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой \_\_психологии и физического воспитания

(название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

**6.1 Нормативные правовые акты**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795.
2. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48742.
3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 : с изм. и доп. — Минск : [б. и.], 2014.
4. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.
5. Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.
6. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.
7. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 02.07.2014 № 16 // Национальный реестр правовых актов Респ. Беларусь. — 2014. — 8/35921.
8. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
9. Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 903 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
10. Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
11. Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 30.06.2014 № 49 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
12. Физическая культура и здоровье. I—III клаcсы // Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. I—III клаcсы. — Минск : Нац. ин-т образования, 2017. — 129 с.
13. Физическая культура и здоровье. IV клаcс // Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. IV клаcс. — Минск : Нац. ин-т образования, 2018. — 56 с.
14. Физическая культура и здоровье. V—XI класcы // Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. V—IX класcы. — Минск : Нац. ин-т образования, 2019. — 224 с.
15. Физическая культура и здоровье. I—IV, V—XI классы // Примерное календарно-тематическое планирование. — Минск : Нац. ин-т образования, 2019. — 64 c.
    1. **Перечень основных учебных изданий**
16. *Баршай, В. М.* Гимнастика : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — Ростов-н/Д : Феникс, 2009. — 314 с.
17. *Журавин, М. Л.* Гимнастика : учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина. — М. : Академия, 2002. — 448 с.
18. *Куликов, А. И.* Гимнастика : учеб. пособие / А. И. Куликов. — Минск : Экоперспектива, 2006. — 110 с.
19. *Миронов, В. М.* Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Миронова. — Минск : Новое знание; М. : ИНФРА-М, 2013. — 334 с.
20. *Миронов, В. М.* Гимнастика : учеб. пособие / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. — Минск : БГУФК, 2007. — 254 с.
21. *Петров, П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе : учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
22. *Чепаков, Е. М.* Гимнастика : учеб. пособие / Е. М. Чепаков. — СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2004. —88 с.
    1. **Перечень дополнительных учебных изданий**
23. *Амурская, О. В.* Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : уч.-метод. пособие [Электронный ресурс] / О. В. Амурская, Я. А. Стрелкова, А. В. Прокопенко. — Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. — 112 с. — Режим доступа : https // beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike.-pdf.
24. *Лебедихина, Т. М*. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
25. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы : метод. рекомендации для студ. дн. формы получения образования спец. 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. Ю.В.Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 29 с.
26. Общеразвивающие упражнения с предметами : метод. рекомендации для студ. специальности 1-01 02 02-06 «Начальное образование. Физическая культура», преподавателей и организаторов в области физ. культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 40 с.
27. Организация, методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предметов : метод. рекомендации для студ. специальности 1-01 02 02-06 «Начальное образование. Физическая культура», преподавателей и организаторов в области физ. культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 61 с.
28. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А. И. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. — СПб. : Детство-пресс, 2009. — 288 с.
29. Строевые упражнения : метод. рекомендации для студ. спец. 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура, для преподавателей и организаторов в области физ. культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 36 с.