

**Приложение 1 к РПД Теория и методика гимнастики  
49.03.02 Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) – Тренер-преподаватель по адаптивной  
физической культуре  
Форма обучения – заочная  
Год набора – 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль) – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика гимнастики
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных и практических занятий**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов  
во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2. Методические рекомендации по составлению конспектов по темам**

Приступая к написанию конспектов по заданным темам, студенту необходимо внимательно изучить содержание учебных материалов по заданной теме: тематические разделы в предлагаемых литературных источниках, конспекты лекций. Конспект должен содержать основные понятия, тезисы и/или исторически наиболее важные даты и моменты. Конспект записывается в отдельную тетрадь для лекционных занятий с указанием заданной темы. Студент выполняет работу аккуратно, разборчивым почерком.

### **1.3 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения практических занятий**

Практические занятия проводятся в гимнастическом зале. Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Теория и методика гимнастики» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **1.4 Методические рекомендации по составлению и проведению на группе комплекса строевых упражнений**

При составлении комплекса строевых упражнений студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме в предлагаемых литературных источниках, а также конспекты лекций и содержание практических занятий. Комплекс строевых упражнений записывается в тетрадь для практических работ конкретной терминологической записью. Комплекс включает строевые приемы и действия.

Проведение комплекса осуществляется на практическом занятии в гимнастическом зале. Студент предъявляет преподавателю составленный в тетради комплекс для проверки. Если все составлено в соответствии с требованиями, студенту можно приступать к проведению. При проведении учитывается правильная подача команд, рациональное применение гимнастической терминологии, методов показа и рассказа.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению и записи гимнастических упражнений без предметов**

При составлении комплекса упражнений студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме в предлагаемых литературных источниках, а также конспекты лекций и содержание практических занятий. Задание выполняется в тетради для практических работ. Студент самостоятельно подбирает гимнастические упражнения и оформляет составленный комплекс текстовой (4 упражнения) и графической (4 упражнения) записью.

### **1.6 Методические рекомендации по проведению на группе комплекса общеразвивающих упражнений без предметов тремя способами**

Комплекс ОРУ б/п составляется студентом по анатомическому признаку и включает упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног и тазового пояса. Для каждой части тела подбирается 4 упражнения на 8 счетов.

При подборе упражнений и составлении комплекса ОРУ без предметов студенту следует учитывать качественное воздействие конкретного упражнения на заданные

мышечные группы. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся, формировать и совершенствовать двигательные функции, удовлетворять эстетические потребности человека.

Составление отдельного упражнения производится в следующей последовательности:

1. Определение исходного положения.
2. Определение движений.
3. Уточнение распределения движений по счетам.
4. Уточнение характера движений.

При проведении комплекса ОРУ студенту следует учитывать следующие правила:

- последовательность упражнений должна соответствовать подходу – проработка мышечно-связочного аппарата сверху-вниз;
- упражнения следуют одно за другим в соответствии с принципом постепенного нарастания нагрузки;
- упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание;
- содержание упражнений должно соответствовать уровню подготовленности, полу и возрасту занимающихся.

Способ проведения (показ, рассказ, смешанный) определяется преподавателем.

### **1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

### **1.8 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Реферат»**

Алгоритм написания реферата:

- 1 этап – определение темы реферата,
- 2 этап – изучение литературы по выбранной тематике,
- 3 этап – оформление реферата в соответствии с требованиями.

Объем работы – до 10 листов. При этом:

- первый лист – титульный. Предназначен для размещения темы, имени студента и его контактной информации, по образцу;
- на втором листе указывается содержание реферата, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся листы имеют информативный характер.
- последний лист – список литературы (оформляется в соответствии с ГОСТ)

Оформление работы: шрифт Times New Roman, 14. Выравнивание по ширине, межстрочный интервал - 1,5, поля – 2, 5 со всех сторон.

### **1.9 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Словарь терминов»**

Словарь терминов оформляется в тетради для лекционных занятий в конце тетради. Оформление соответствует принципу «Понятие – определение (автор)». Словарь должен

содержать не менее 30 гимнастических терминов. При составлении словаря студент использует только рекомендованные литературные источники.

### **1.10 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Картотека гимнастических упражнений без предметов»**

Картотека упражнений составляется студентом самостоятельно, исходя из личного двигательного опыта, содержания практических занятий, примеров упражнений в литературных и других источниках. Картотека должна содержать не менее 40 различных ОРУ.

Оформление работы: каждое упражнение должно быть представлено на отдельной карточке с графической и/или конкретной терминологической записью. Размер и материал карточек студент подбирает самостоятельно.

### **1.11 Методические рекомендации по составлению и проведению на группе комплекса общеразвивающих упражнений в сцеплении, в движении, в парах (на выбор)**

Составление и проведение ОРУ в сцеплении, в движении, в парах (на выбор) осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями для ОРУ б/п и с учетом особенностей терминологии и спецификой выбора организации.

Рекомендации при проведении ОРУ в парах:

1. Подбор партнеров в пары без существенной разницы роста, весе, силы.
2. Показ и объяснение проводится так, чтобы все занимающиеся были развернуты лицом к преподавателю.
3. Обозначить партнеров первым и вторым номерами для удобства управления и объяснения упражнений.
4. Для удобства указания сторон пользоваться ориентирами (в сторону окна/двери/зеркала упражнение начи-най!).
5. Тщательно следить за исходными положениями.
6. Замедлить темп выполнения по сравнению с ОРУ б/п.

Рекомендации при проведении ОРУ в сцеплении:

1. Упражнения выполняются в сомкнутом строю (шеренга или колонна, круг)
2. Подбор варианта сцепления в соответствии с предлагаемым упражнением (соблюдение требований безопасности, учет расстояния между занимающимися).

Рекомендации при проведении ОРУ в движении:

1. Применение объяснения упражнения в сочетании с показом.
2. В более сложных упражнениях целесообразно использовать метод по разделением
3. При проведении упражнений своевременно размыкать группу с указанием необходимого интервала или дистанции.
4. Показ упражнений осуществляется, двигаясь навстречу колонне.

### **1.13 Методические рекомендации по составлению и проведению на группе (разучиванию) акробатической комбинации**

При составлении акробатической комбинации необходимо руководствоваться содержанием программы по предмету «Физическая культура» в школе, раздел «Акробатические упражнения», и подбирать упражнения с учетом уровня подготовленности занимающихся, их возрастом. Комбинация составляется на 32 счета, включает акробатические прыжки и балансирования, а также связующие элементы. Комбинация составляется по принципу «Конечное положение предыдущего упражнения является исходным положением для следующего упражнения». В комбинацию могут быть

включены только те элементы, которые были разучены группой занимающихся по отдельности и могут быть выполнены самостоятельно, без страховки.

Составленная комбинация оформляется в тетради для практических работ. Упражнения фиксируются обобщенной записью.

Перед проведением студент в обязательном порядке показывает составленную комбинацию преподавателю для проверки. Если все составлено верно, то студент допускается к разучиванию комбинации на группе.

Перед проведением студенту необходимо организовать группу для выполнения акробатических упражнений – обеспечить выполнения требований безопасности, расположить занимающихся на безопасном расстоянии друг от друга, проверить гимнастические маты, провести подводящие упражнения, а также повторить элементы, включенные в комбинацию по отдельности.

Проведение комбинации осуществляется методом рассказа, объяснения упражнений, с обязательным контролем выполнения упражнений. При необходимости, обеспечить страховку занимающихся.

#### **1.14 Методические рекомендации по подготовке к бланчному тестированию**

При подготовке к тесту необходимо понять логику теоретического материала. При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

#### **1.15 Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их проведения (4 часа)**

#### **План:**

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Повороты и передвижения.
4. Смыкания и размыкания.

5. Методика проведения строевых упражнений в младших классах (1-4 класс).
6. Методика проведения строевых упражнений в средних классах (5-9 класс).
7. Методика проведения строевых упражнений в старших классах (9-11 класс).

*Литература:* [1, с. 209-218]; [2, с. 195-204]; [3, с. 113-127];

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое строевые приемы?
2. Разметка в зале.
3. Назовите способы перестроений.
4. Дайте определение понятий «шеренга» и «колонна».
5. Назовите виды команд.
6. Охарактеризуйте программный материал по строевым упражнениям для каждого класса.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс строевых упражнений (5 упражнений на 8 счетов).
2. Схематично изобразить все виды перестроений и передвижений, входящих в программный материал учащихся 1-11 классов.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация. (2 часа)**

*План:*

1. Характеристика и основные задачи ОРУ.
2. Классификация ОРУ по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по признаку использования предметов и снарядов, по признаку организации групп, по исходным положениям.
3. Правила записи и конструирования ОРУ.
4. Типовые ОРУ без предметов.

*Литература:* [1, С. 218-223]; [2, С. 204-210]; [3, С. 128-169].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что лежит в основе ОРУ?
2. Каковы особенности ОРУ?
3. Какие задачи решаются с помощью ОРУ?
4. Какие требования предъявляются к записи ОРУ?
5. Назовите, какие упражнения относятся к комплексным.
6. Перечислите основные упражнения для мышц туловища.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подобрать ОРУ и разбить их по группам согласно классификации.
2. Составить комплекс ОРУ (8 упражнений на 8 счетов) и записать:  
А) обобщенной записью;  
Б) конкретной записью;  
В) графической записью.
3. Составить 4 комплексных ОРУ.

#### **Тема 2.2.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (2 часа)**

*План:*

1. Методика обучения ОРУ по признаку преимущественного воздействия (упражнения на силу, на растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание).
2. Методика обучения ОРУ с предметами (гимнастическая палка, скакалка, набивные мячи)
3. Методика обучения ОРУ на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, тренажеры)
4. Методика обучения ОРУ в парах, в движении, в сцеплении.

*Литература:* [1, С. 218-223]; [2, С. 204-210]; [3, С. 169-221].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методы используются для развития силы, гибкости, координации?
2. Какие хватки используются в работе с гимнастической палкой?
3. Какие основные задачи решаются на занятиях с использованием упражнений на гимнастической стенке?
4. Какие практические рекомендации (требования) помогут решить проблемы при организации парных упражнений?
5. Назовите варианты сцеплений.
6. В чем заключаются особенности применяемой терминологии в проведении ОРУ с предметами?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (18-20 упражнений на 8 счетов каждое).
2. Составить комплекс ОРУ вдвоем, в сцеплении или в движении по выбору (16-18 упражнений на 8 счетов каждое).
3. Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.

### **Тема 2.3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям (10 часов)**

*План:*

1. Характеристика и основные задачи акробатических упражнений.
2. Классификация акробатических упражнений.
3. Правила безопасности при проведении акробатических упражнений.
4. Страховка и самостраховка.
5. Техника выполнения основных акробатических элементов
6. Методика обучения основным акробатическим упражнениям.
7. Методические основы составления и обучения акробатической комбинации.

*Литература:* [1, С. 308-324]; [2, С. 293-310]; [3, С. 274-313].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений?
2. Назовите подводящие упражнения для обучения кувырков и их последовательность.
3. Какие типичные ошибки при выполнении упражнения «стойка на голове».
4. Что такое акробатическая комбинация? Каковы основы ее составления?
5. Перечислите подводящие упражнения для обучения упражнению «Переворот в сторону».

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить акробатическую комбинацию из разученных элементов на 32 счета и оформить ее обобщенной записью.

**Тема 2.4. Прикладные упражнения.  
Методика обучения и способы проведения (8 часов).**

*План:*

1. Техника и методика обучения простым прыжкам в I – XI классах: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку.
2. Техника и методика обучения опорным прыжкам в IV – XI классах: приземление, разбег, наскок на мостик, толчок руками.
3. Техника и методика обучения в I классе лазанью по наклонно поставленным скамейкам, лазанью по гимнастической стенке, перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.
4. Техника и методика обучения висам в I – XI классах: висы стоя, лежа, простые и смешанные висы; подтягивание из вися на перекладине; подтягивание из вися лежа.
5. Техника и методика обучения упорам в I – XI классах: упражнения в смешанных и простых упорах на гимнастической скамейке, бревне, коне.

*Литература:* [1, С. 224-238]; [2, С. 210-223]; [3, С. 314-420].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Назовите последовательность обучения и подводящие упражнения при обучении опорным прыжкам.
2. Что должен выполнить обучающийся на каждый прием при лазании в три приема?
3. Чем отличается упор от упора на руках?
4. Какие условия влияют на выполнение упражнений в равновесии?
5. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении опорных прыжков, висов, упоров?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить конспект урока по обучению простым или опорным прыжкам с учащимися общеобразовательной школы.
2. Составить конспект урока по обучению упражнениям в равновесии с учащимися общеобразовательной школы.