

А

Министерство спорта Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»

Медведева Е.Н., Манойлов А.А.



Теория и методика обучения базовым видам спорта
(Гимнастика)

*Учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры,
обучающихся по направлениям 034300 (Физическая культура) и 034400
(Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)) заочной и индивидуальной формы
обучения*

Великие Луки
2013

УДК 796 (075)
ББК 74.581

Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие – Великие Луки, 2013. – 161 с.

Рецензенты:

И.о. ректора ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», к.п.н., доцент Шляхтов В.Н.
Декан факультета заочного обучения ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», к.б.н.,
доцент Прянишникова О.А.
Доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «ВГСХА»
Стрелецкая Ю.В.

Редакторы: зав. кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», профессор, к.п.н. Медведева Е.Н.

Рекомендовано к изданию Ученым советом ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК».

Учебно-методическое пособие разработано и предназначено для студентов вузов физической культуры обучающихся по направлениям 034300 (Физическая культура) и 034400 (Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)) заочной и индивидуальной формы обучения, а также для специалистов данного профиля. Пособие содержит программные требования по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)», задания для осуществления методической самоподготовки студентов и необходимый вспомогательный материал, который позволяет сформировать представление о технологии конструирования содержательной основы школьного урока по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ.....	5
1. Цель дисциплины.....	5
2. Задачи дисциплины.....	5
3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	6
4. Требования к результатам освоения дисциплины.....	7
РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
1. Разделы дисциплины.....	9
2. Темы и их краткое содержание.....	9
РАЗДЕЛ III. РЕАЛИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
1. Задания по учебной практике.....	20
2. Двигательные задачи и задания.....	31
3. Контрольные работы.....	37
4. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.....	46
РАЗДЕЛ IV. ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ.....	56
1. Вопросы для теоретического зачёта.....	56
РАЗДЕЛ V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	60
1. Лекционный материал.....	60
2. Образцы выполнения учебных заданий.....	106
3. Технология обучения гимнастическим упражнениям школьной программы.....	141
4. Методические рекомендации по осуществлению самостоятельной работы студентов.....	154
5. Рекомендуемая литература.....	161

ВВЕДЕНИЕ

Достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, как известно, зависит, прежде всего, от эффективности применяемых средств и методов. Учитывая, что основной задачей физического воспитания школьников является развитие их двигательной функции, именно упражнения основной гимнастики являются универсальным средством решения этих задач. Но, не смотря на то, что раздел «Гимнастика» является обязательным в школьных программах по физической культуре, а в начальных классах занимает значительный объем часов, в последнее время наблюдается снижение интереса к данному виду двигательной деятельности, как у учащихся, так и у учителей. Среди ряда объективных и субъективных причин сложившейся ситуации главной можно назвать низкий уровень профессионально-педагогической подготовленности спортивных педагогов. А совершенствование методической подготовленности выпускаемых вузами физической культуры специалистов (бакалавров – магистров), как и раньше, остаётся проблемой требующей поиска решения.

Для студентов заочного обучения, так же как и для студентов, обучающихся по индивидуальному графику, основной формой занятий является самостоятельное изучение теоретического материала учебников, учебных пособий и дополнительных литературных источников согласно утверждённой учебной программе. Успешность освоения практико-методического материала, т.е. техники гимнастических упражнений, методики проведения комплексов ОРУ, технологии обучения гимнастическим упражнениям, проведение частей урока и целого урока во многом определяется местом и условиями текущей профессиональной деятельности студента-заочника, студента-индивидуальщика.

Чтобы обеспечить будущих педагогов необходимым методическим материалом, помочь им в формировании профессионально значимых умений и навыков в реальных условиях практической деятельности, нами разработано и предлагается к использованию данное пособие.

Основное содержание пособия посвящено конструированию содержательной основы урока физической культуры с применением средств гимнастики. Авторы предлагают различные варианты фрагментов школьного урока, его частей и в целом плана-конспекта урока по гимнастике. Однако в процессе решения конкретных дидактических задач учебно-методический материал данного пособия является всего лишь основой для дальнейшей разработки технологии деятельности учителя, которому необходимо творчески подходить к подбору средств, методов и методических приёмов. Только при условии учета возрастных и индивидуальных особенностей, двигательной подготовленности учащихся, материально-технических и других условий предлагаемый материал поможет обогатить, разнообразить и оптимизировать содержание школьного урока по гимнастике.