

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ГАОУ ВО МИОО

\_\_\_\_\_ А.И. Рытов

«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2015 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

Методика подготовки школьников к участию в Олимпиаде по предмету  
«Физическая культура». Гимнастика

Автор курса:

Козорезов Ю.Д., старший преподаватель

Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания

и безопасности жизнедеятельности  
Протокол № 9 от 16 ноября 2015г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.И. Назаркина

## Раздел 1. «Характеристика программы»

### 1.1. Цель реализации программы.

Программа направлена на формирование и совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры в области методики обучения гимнастическим элементам и на этой основе подготовки школьников к участию в олимпиаде по предмету «Физическая культура». Гимнастика.

### Формируемые и совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки Педагогическое образование		
		050100		44.04.01
		Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	ПК-4		
2.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7		

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование		
		050100		44.04.01
		Код компетенции		
		Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Гимнастическую терминологию.	ПК- 4		
2.	Технику выполнения акробатических упражнений. Методику подготовки школьников к участию в олимпиаде по предмету физическая культура. Гимнастика.	ПК- 4		
3.	Технику и методику судейства соревнований. Правила судейства гимнастических упражнений в акробатике.	ПК- 4		
4.	Правила техники безопасности.	ПК-7		

	Приемы оказания помощи, страховки и самостраховки на занятиях по гимнастике.			
№ п/п	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Применять гимнастическую терминологию в своей практической деятельности.	ПК- 4		
2.	Использовать средства и методы, необходимые для подготовки школьников к олимпиаде по предмету физическая культура (гимнастика).	ПК-4		
3.	Оценивать выполнение упражнений в соответствии с правилами, положением и программой олимпиады.	ПК-4		
4.	Соблюдать правила техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.	ПК- 7		

**1.3. Категория обучающихся** – учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования.

**1.4. Форма обучения** - очно-заочная

**1.5.Режим занятий, срок освоения программы** – еженедельно по 6 часов в день, срок освоения программы – 24 часа.

## Раздел 2. «Содержание программы»

### 2.1. Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего (час)	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Практические, семинарские занятия	
1.	<b>Профильная часть. (Предметно-методическая)</b>	24			
1.1	Гимнастическая терминология. Техника безопасности при обучении гимнастическим элементам.	6	2	4	
1.2	Методика обучения гимнастическим элементам и соединениям, входящим в программу олимпиады. Оказание помощи и страховка.	6		6	
1.3	Содержание и композиция комбинаций в акробатике. Технология составления акробатической комбинации (на примере олимпиадных заданий).	6		6	

1.4	Разбор олимпиадных заданий.	3		3	
1.5	Методика и техника судейства в гимнастике. Правила судейства гимнастических элементов.	3		3	
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>зачет</b>

## 2.2. Сетевая форма обучения – отсутствует

### 2.3. Учебная программа

<b>Раздел 1. Профильная часть (предметно-методическая)</b>		
<b>Темы</b>	<b>Виды учебных занятий, учебных работ</b>	<b>Содержание</b>
Тема 1. Гимнастическая терминология. Техника безопасности при обучении гимнастическим элементам.	Лекция - 2 часа Практическое занятие - 4 часа	Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины акробатических упражнений. Правила сокращений терминов. Правила и формы записи упражнений. Основные правила техники безопасности на занятиях со школьниками. Приемы оказания помощи. Страховка и само страховка.
Тема 2. Методика обучения гимнастическим элементам и соединениям, входящим в программу олимпиады. Оказание помощи и страховка.	Практическое занятие - 6 часов	Средства, методы и методические приемы, необходимые для подготовки школьников к олимпиаде по физической культуре (гимнастика). Начальная акробатическая подготовка. Статические упражнения: стойки, упоры, равновесия. Методика обучения. Динамические упражнения: повороты, перекаты, кувырки, перевороты, прыжки. Методика обучения. Страховка. Слитные акробатические соединения, требования к их выполнению. Разновидности соединений. Методика обучения. Оказание помощи: проводка, поддержка, подталкивание, фиксация. Упражнения, развивающие физические качества.
Тема 3. Содержание и композиция комбинаций в акробатике. Технология составления акробатической комбинации (на	Практическое занятие - 6 часов	Содержание акробатической комбинации: видеоизменение, вариативность, усложнение. Композиция акробатических комбинаций. Надежность, стиль, техническая чистота исполнения. Подбор упражнений в соответствии с подготовленностью занимающихся, их

примере олимпиадных заданий).		индивидуальными особенностями, манерой исполнения.
Тема 4. Разбор олимпиадных заданий.	Практическое занятие - 3 часа	Разбор заданий, входящих в школьный, муниципальный, региональный и заключительный этапы олимпиады по предмету физическая культура (гимнастика).
Тема 5. Методика и техника судейства в гимнастике. Правила судейства гимнастических элементов.	Практическое занятие - 3 часа	Правила судейства гимнастических элементов. Особенности судейства обязательных и произвольных акробатических комбинаций. Шкала сбавок. Таблицы трудности элементов, комбинаций. Практикум судейства в акробатике.

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде теоретического зачета по основным разделам программы.

Обучающийся считается аттестованным, если имеет положительные оценки по всем разделам программы, выносимым на зачет.

#### Вопросы для подготовки к зачету

1. Правила и формы записи упражнений.
2. Термины акробатических упражнений.
3. Основные термины общеразвивающих упражнений и вольных упражнений.
4. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.
5. Методика обучения перекатам в акробатике.
6. Методика обучения кувырку вперед в акробатике.
7. Методика обучения длинному кувырку вперед в акробатике.
8. Методика обучения кувырку прыжком в акробатике.
9. Методика обучения кувырку назад в акробатике.
10. Методика обучения кувырку назад в стойку на руках в акробатике.
11. Разновидности кувырков назад. Особенности методики обучения.

12. Методика обучения переворотам в сторону.
13. Методика обучения переворотам вперед.
14. Методика обучения переворотам назад.
15. Методика обучения стойке на лопатках.
16. Методика обучения стойке на лопатках.
17. Методика обучения стойке на голове.
18. Методика обучения стойке на руках.
19. Методика обучения равновесиям в акробатике.
20. Методика обучения «мосту» в акробатике.
21. Методика обучения прыжкам в акробатике.
22. Методика обучения соединениям (связкам) в акробатике.
23. Содержание и композиция упражнений.
24. Приемы оказания помощи учащимся при выполнении акробатических упражнений.
25. Страховка и самостраховка.
26. Судейство гимнастических упражнений.

#### **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

###### **Основная литература:**

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.
2. Гимнастика: учебник для вузов / под ред. М.Л. Журавина М.: Академия, 2008. – 250 с.

3. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной– М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448с

5. Сосина В.Ю. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. 200 с.: ил.

#### **Дополнительная литература:**

1. Гимнастика. Учебник для ИФК под общ. ред. А.Т. Брыкина.- М.:Физкультура и спорт, 1971.-351с.

2. Гимнастика. Учебник для ИФК под ред. А.И.Шлемина, А.Т. Брыкина. М.:ФиС, 1975.

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. М.: Физическая культура, 2008.- 192с.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

- Аудитория, спортивный зал, акробатическая дорожка, маты, гимнастический инвентарь и оборудование.
- Компьютерное и мультимедийное оборудование.