

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт физической культуры и спорта

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель экспертного совета  
по дополнительному образованию  
ГАОУ ВО МГПУ

 Д.А. Махотин

Протокол № 13 от 13.08.2018

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор  
ГАОУ ВО МГПУ

 Е.Н. Геворкян

2018 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

**«Методика преподавания спортивной гимнастики в начальной школе»**

(36 ч.)

Автор курса:  
Колесникова Е.С., канд. пед. наук

Москва, 2018

## Раздел 1. Характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области методики преподавания спортивной гимнастики в начальной школе.

### Совершенствуемые компетенции

| №  | Компетенция   | Направление подготовки<br>Педагогическое образование<br>Код компетенции |
|----|---|---|
|    |   | Бакалавриат<br>44.03.01   |
|    |   | 4 года  |
| 1. | способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | ОПК-2   |
| 2. | готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов   | ПК-1  |
| 3. | готов использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования   | ПК-11   |

### 1.2. Планируемые результаты обучения

| №  | Знать - уметь   | Направление подготовки<br>Педагогическое образование,<br>Код компетенции |
|----|---|--|
|    |   | Бакалавриат<br>44.03.01  |
|    |   | 4 года   |
| 1. | <b>Знать:</b> основы физического воспитания и спортивной тренировки<br><b>Уметь:</b> применять на практике теоретические знания программного материала                        | ОПК-2  |
| 2. | <b>Знать:</b> основные требования при организации тренировочного процесса<br><b>Уметь:</b> оптимизировать основные требования в процессе реализации образовательной программы | ПК-1   |
| 3. | <b>Знать:</b> теоретический и практический материалы в области спортивной гимнастики  | ПК-11  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Уметь:</b> проводить занятия с применением современных технологий для учащихся младших классов |  |
|---|--|

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

| Обобщенные трудовые функции   | Трудовые функции, реализуемые после обучения                   | Код    | Трудовые действия  |
|---|--|--------|--|
| <b>Код А</b><br>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях основного общего, среднего общего образования | Трудовая функция – 3.1.1. Общепедагогическая функция. Обучение | А/01.6 | Осуществление профессиональной деятельности в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования |

### 1.3. Категория слушателей:

Уровень образования: высшее образование

Направление подготовки: педагогическое образование

Область профессиональной деятельности: учителя по физической культуре начального и основного общего образования, дополнительного образования, педагоги по физической культуре среднего профессионального учебного учреждения

**1.4. Форма обучения:** очная

**1.5. Режим занятий:** 6 часов в день, 1 раз в неделю, 6 недель

**1.6. Трудоёмкость программы:** 36 часов

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем   | Аудиторные учебные занятия, учебные работы |          |                | Формы контроля                | Грудоемкость |
|-------|---|--|----------|----------------|-------------------------------|--------------|
|       |   | Всего ауд., час.                           | Лекции   | Практ. Занятия |                               |              |
|       | Методические основы гимнастики, основные термины и понятия.   | 2  | 2        | -              | Тест                          | 2            |
|       | Методические основы, средства и методы преподавания спортивной гимнастики в школе.  | 2  | 2        | -              |                               | 2            |
|       | Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике, средства для развития основных физических качеств учащихся младших классов                                  | 8  | -        | 8              |                               | 8            |
|       | Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении технике выполнения упражнений в равновесии.   | 6  | -        | 6              |                               | 6            |
|       | Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении технике выполнения упражнений в висах и упорах с использованием гимнастических палок и скамеек. | 8  | -        | 8              |                               | 8            |
|       | Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении акробатических элементов, связок, комбинаций; прыжковых упражнений.                             | 8  | -        | 8              |                               | 8            |
|       | <b>Итоговая аттестация</b>  | <b>2</b>                                   |          | <b>2</b>       | <b>Зачет (защита проекта)</b> | <b>2</b>     |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>36</b>                                  | <b>4</b> | <b>32</b>      |                               | <b>36</b>    |

## 2.2. Содержание программы

| № п/п  | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание  |
|--|-------------------------------------|---|
| Тема 1.<br>Методические основы гимнастики, основные термины и понятия.   | Интерактивная лекция, 2 часа        | Основные термины и понятия, используемые в гимнастике. Значимость терминологии в процессе проведения занятий. Методы развития основных физических качеств, для успешного освоения программы и методика их воспитания.   |
| Тема 2.<br>Методические основы, средства и методы преподавания спортивной гимнастики в школе.  | Интерактивная лекция, 2 часа        | Формы занятий и их содержание. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительных частей занятий. Особенности методики обучения двигательным действиям.   |
| Тема 3.<br>Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике, средства для развития основных физических качеств учащихся младших классов.                                 | Практическое занятие - 8 часов      | Гимнастические упражнения на развитие основных физических качеств с использованием предметов, на гимнастических снарядах, в парах и т.д. Использование метода круговой тренировки, для учащихся младших классов. Техника безопасности на занятиях гимнастикой, оказание физической помощи, страховки. Педагогический контроль и способы дозирования тренировочной нагрузки для учащихся начальной школы.  |
| Тема 4.<br>Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении технике выполнения упражнений в равновесии.   | Практическое занятие - 6 часов      | Методические основы преподавания и подбор средств, при выполнении упражнений в равновесии. Выполнение ходьбы, бега, прыжков, переступаний и т.п. на полу по линии, на скамейке, перевернутой скамейке, низком бревне и т.д., с предметами, в парах и т.п. Оказание физической помощи и страховки при выполнении детьми упражнений в равновесии. Педагогический контроль и способы дозирования тренировочной нагрузки для учащихся начальной школы.                      |
| Тема 5.<br>Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении технике выполнения упражнений в висах и упорах с использованием гимнастических палок и скамеек. | Практическое занятие - 8 часов      | Методические основы преподавания и подбор средств, при выполнении упражнений в висах и упорах. Выполнение висов (вис стоя, вис присев, вис углом и т.п.) и упоров (упор стоя, упор на руках, на предплечьях и т.п.) из таблицы сложности с использованием скамеек и палок. Оказание физической помощи и страховки при выполнении детьми упражнений в висах и упорах. Педагогический контроль и способы дозирования тренировочной нагрузки для учащихся начальной школы. |

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
| Тема 6.<br>Методика преподавания и организация занятий по спортивной гимнастике при обучении акробатических элементов, связок, комбинаций; прыжковых упражнений. | Практическое занятие - 8 часов | Методические основы преподавания и подбор средств, при выполнении упражнений акробатического характера и прыжков. Выполнение прыжковых и акробатических элементов из таблицы сложности для начинающих гимнастов (перекаты, кувырки, стойки на голове, на руках и т.п.). Оказание физической помощи и страховки при выполнении детьми прыжковых и акробатических упражнений. Педагогический контроль и способы дозирования тренировочной нагрузки для учащихся начальной школы. |
| Итоговая аттестация  | 2 часа                         | Зачет (защита проекта)   |

### Раздел 3. *Формы аттестации и оценочные материалы*

#### Характеристика оценочных средств

| Вид контроля.<br>Форма проведения | Форма контроля         | Регламент   |
|-----------------------------------|------------------------|---|
| Текущая аттестация.<br>Очно       | Тестирование           | Тест из 10 заданий в электронной форме.   |
| Итоговая аттестация.<br>Очно      | Зачет (защита проекта) | <p>Требования к проекту и процедуре его защиты:</p> <p><i>А) Требования к структуре и содержанию проектной работы:</i></p> <p>Работа состоит из двух частей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия (смешанного/комбинированного/комплексного типа (на выбор)) для учащихся младших классов;</li> <li>2. Проведение фрагмента тренировочного занятия по разработанному плану.</li> </ol> <p><i>Б) Критерии оценки итоговой работы и процедура ее защиты</i></p> <p>Перед защитой итоговой работы слушатель предоставляет разработанный план-конспект тренировочного занятия. Работа допускается к защите только при наличии положительной оценки за конспект. Защита первой итоговой работы проводится по следующим позициям (критериям):</p> <p>Оформление работы.</p> <p>В план-конспект входит: - титульный лист; - задачи занятия (образовательные, оздоровительные, воспитательные); - в форме таблицы содержание, дозировка и организационно-методические указания</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>всех частей занятия; - графическое изображение игр, полос препятствий и т.п.</p> <p>Защита второй итоговой работы проводится по следующим позициям (критериям):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие последовательности сформулированных задач занятия;</li> <li>- соблюдение техники безопасности;</li> <li>- гимнастическая культура выполнения упражнений;</li> <li>- соблюдать нагрузку и отдых;</li> <li>- соответствие заявленных упражнений с возрастом занимающихся;</li> <li>- быстрый анализ и исправление недостатков в технике выполнения предложенный упражнений.</li> </ul> |
|--|--|---|

### Тематика итоговых (проектных) работ

1. План-конспект тренировочного занятия смешанного типа (возраст от 6 до 10 лет);
2. План-конспект тренировочного занятия комбинированного типа (возраст от 6 до 10 лет);
3. План-конспект тренировочного занятия комплексного типа (возраст от 6 до 10 лет).

### Контрольно-измерительные материалы

| №                               | Предмет оценивания   | Формы и методы оценивания   | Критерии оценивания   | Оценка        |
|---------------------------------|--|-----------------------------|---|---------------|
| <b>Вид аттестации: итоговая</b> |  |                             |   |               |
| 1                               | ОПК-2<br>способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей | Разработка и защита проекта | Грамотное формулирование задач итоговой работы;<br>четкое изложение научных подходов, идей, которые лежат в основе разработки заявленной темы;<br>наличие в работе всех пунктов показателей по избранной теме;<br>качество оформления.<br><br>Реализация плана-конспекта занятия на практике с соблюдением основных принципов обучения; | Зачет/незачет |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | <p>обучающихся</p> <p>ПК-1</p> <p>готов<br/>реализовывать<br/>образовательные<br/>программы по<br/>учебному<br/>предмету в<br/>соответствии с<br/>требованиями<br/>образовательных<br/>стандартов</p> <p>ПК-11</p> <p>готов<br/>использовать<br/>систематизированн<br/>ые теоретические и<br/>практические<br/>знания для<br/>постановки и<br/>решения<br/>исследовательских<br/>задач в области<br/>образования</p> |  | <p>применение педагогических приёмов; оказание физической помощи и страховки.</p> <p>Самоанализ по итогам проведения проектной защиты; адекватное оценивание проделанной работы; разбор недостатков и положительных моментов.</p> |  |
|--|--|--|---|--|

#### **Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)**

###### **Основная:**

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с.
2. Гайнатулина Н.О., Земсков Е.А. Новый подход к базовой физической подготовке гимнасток 7-8 лет//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2015. -№ 2. –С. 32-34.
3. Колесникова Е.С., Земсков Е.А. Способности детей 6-7 лет к дифференцированию мышечных усилий и система средств для их развития//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2014. - № 6. -С. 68-70.



**Дополнительная:**

1. Воронин Д.И. Учебная практика как средство формирования готовности будущего педагога физической культуры к профессиональной деятельности: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.И. Воронин. - Нижний Новгород, 2009.- 236 с.

2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Ле Ты Чыонг. Диагностика специальной физической подготовленности шести-, семи- и восьмилетних гимнасток из спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки / Юбилейный сб. науч.-метод. тр. сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания: РГАФК, кафедра теории и методики гимнастики. – М., 2002. –161 с.

4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание. Теория, методика, практика. / Ю.В. Менхин – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 303с.

**Электронные ресурсы:**

1. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] 2016 г.

<http://www.sportrk.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf>

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

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.
- оборудованный зал для практических занятий с гимнастическим инвентарем (палки, обручи, мячи, скамейки, канаты, маты,) и снарядами (козел, перекладина и т.п.).

**4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации**

**программы**

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения МГПУ, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы слушателей определяется перед реализацией программы для каждой группы обучающихся отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами дискуссии, работа в малых группах, методы и приемы командно-ориентированного обучения.

Протокол № 8 от 04 апреля 2018 г.  
Зав.кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин

В.С. Беляев