

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
/ М.А. Харламова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.12 Гимнастика

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. №976

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО *ОП.12 Гимнастика*

Учебная дисциплина «Гимнастика» входит в перечень дисциплин профессионального цикла

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:
Леонтьева Н.А., преподаватель СПО

Рецензент:
Семянникова В.В., к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.12 Гимнастика

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 49.02.01. «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке студентов педагогических специальностей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Гимнастика» представлена в профессиональном цикле общепрофессиональных дисциплин.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.4, ПК – 1.5, ПК – 1.7, ПК – 1.8, ПК-2.1, ПК- 2.2, ПК-2.4, ПК – 2.5, ПК – 2.6, ПК – 3.1, ПК- 3.2, ПК- 3.3, ПК-3.4, ПК – 3.5. Изучается в 4,5 семестрах.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

Цель изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов систему специальных знаний об основных этапах развития гимнастики; дидактических закономерностях в преподавании гимнастики; методах и организации комплексного контроля при занятиях гимнастикой; основах методической деятельности в сфере гимнастики; о факторах риска и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой.

2. Сформировать у студентов систему специальных умений, навыков и компетенций в формулировании конкретных задач преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; научить их применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; пользоваться гимнастической терминологией; исправлять ошибки; применять методы врачебно- педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов специальные знания в области гимнастики, обучить новым видам движений, обогатить занимающихся двигательным опытом, формировать организаторские умения и навыки.

2. Развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными умениями и навыками.

3. Формировать организаторские и профессионально - прикладные умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности.

4. Подготовка квалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и аэробике как самостоятельным видам спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

- выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций;

- применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании;

- осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом.

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую помощь;

- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;

- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работой, корректно выражать, аргументировать и обосновывать выдвинутые положения;

- овладевать новыми видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- применять навыки рационального использования учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;
- применять методы врачебно – педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым гимнастическим упражнениям, в развитии двигательных способностей и находить методику их устранения.

знать:

- методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта;
- методику и средства физической подготовки;
- физиологические аспекты проявления и развития физических качеств;
- технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;
- особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности;
- основные этапы развития гимнастики;
- эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- методику подготовки гимнастов.
- возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирование двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- методы организации и проведения НИР;
- основы методической деятельности в сфере гимнастики;
- о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 119 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 61 час;
самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	61
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	61
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (5 семестр)</i>	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.12 Гимнастика

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные занятия			Сам. раб.
		ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1 Теоретико-методические основы гимнастики		30		29
2	Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	-	2	-	4
3	Тема 2. «Исторический обзор развития гимнастики»	-	2	-	6
4	Тема 3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	-	2	-	6
5	Тема 4. « Гимнастическая терминология»	-	4	-	8
6	Тема 5. « Строевые упражнения »	-	12	-	16
7	Тема 6. « Общеразвивающие упражнения»	-	20	-	25
8	Тема 7. «Прикладные упражнения»	-	4	-	8
9	Тема 8. «Прыжки опорные»	-	8	-	10
10	Тема 9. «Акробатические упражнения»	-	14	-	16
11	Тема 10. «Упражнения на осанку»	-	2	-	4
12	Тема 11. «Танцевальные упражнения»	-	2	-	4
16	Раздел 2. « Методико-практические основы гимнастики »		31	-	29
17	Тема 1. « Основы обучения гимнастическим упражнениям»			-	4
18	Тема 2. « Организация и проведение соревнований по гимнастике»			-	4
19	Тема 3. « Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике»			-	4
20	Тема 4. « Организация, содержание и проведение занятий в школе»			-	10
21	Тема 5. « Формы и методика занятий с различным контингентом»			-	6
22	Тема 6. «Вольные упражнения»		8	-	6
23	Тема 7. «Упражнения на брусьях»		8	-	6
24	Тема 8. «Упражнения на перекладине»		10	-	6
25	Тема 9. «Упражнения на брусьях разной высоты»		2	-	4
26	Тема 10. «Упражнения на бревне»		8	-	6
27	Тема 11 «Проведение урока по гимнастике»		18	-	13
28	Контроль				
29	Консультации				
33	Итого:		119		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов: мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи;
- поролоновые маты;
- тренажерные устройства;
- магnezия, нетрадиционное оборудование;
- учебный класс для проведения семинарских самостоятельных занятий, оборудованный аудиторной техникой, слайдами, диафильмами, кинограммами, рисунками, табличным материалом и др. наглядными пособиями;
- комплект электронных презентаций/слайдов,
- презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Для осуществления самостоятельной работы имеются кабинеты, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (УК 2, ауд. 208; Научная библиотека). В учебном корпусе № 2 обеспечен свободный доступ к сети интернет (Wi-Fi).

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP 15DB0098UR

Интерактивная доска SMART Board SBM680 (диагональ 77").

Мультимедийный проектор SMART V30

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 173 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06290-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/452807> .

1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425> .

Дополнительные источники:

1. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (дата обращения: 30.08.2020). – Текст: электронный.

2. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград: Издательство ВГСПУ «Перемена», 2012. - 147 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение:

Windows XPP rofessional SP3 (лицензия Win Vista Bsnss Vista RUSU pgrd OLPNLAcdmс Торговый посредник: ООО Рэдком Дата заказа: 2007-12-04 Код Лицензия: 43136305 Родительская программа: OPEN 63126856ZZE0912). Microsoft Office 2010 (Trial) Smart Notebook 17 (лицензия в комплекте с интерактивной доской).

Интернет-ресурсы:

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн
2.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека
3.	https://urait.ru/	Электронная библиотека Юрайт

4.	http://www.5ballov.ru/	Образовательный портал
5.	www.e.lanbook.com	Электронно- библиотечная система «Лань»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
Знать: - методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта; - методику и средства физической подготовки; - физиологические аспекты проявления и развития физических качеств; - технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; - особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности; - основные этапы развития гимнастики; - эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики; - дидактические закономерности в преподавании гимнастики; - методику подготовки гимнастов. - возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирование двигательных навыков при занятиях гимнастикой; - методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.4, ПК – 1.5, ПК – 1.7, ПК – 1.8, ПК-2.1, ПК- 2.2, ПК-2.4, ПК – 2.5, ПК – 2.6, ПК – 3.1, ПК- 3.2, ПК- 3.3, ПК-3.4, ПК – 3.5	Фронтальный опрос, проверка домашнего задания. Выполнение заданий в форме презентаций, сообщений, докладов. Успешное применение полученных теоретических знаний при решении практических задач. Тестирование. Самостоятельная внеаудиторная работа. Контрольная работа.

<ul style="list-style-type: none"> - методы организации и проведении НИР; - основы методической деятельности в сфере гимнастики; - о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой. 		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; - выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций; - применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании; - осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; - формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - применять различные формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; - оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом. - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и 		

<p>оказывать первую помощь;</p> <p>- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--