

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.10.2023 10:01:27
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.08. ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. пед.наук, доцент, Власова О.П.
кафедры ФКС

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов системы базовых знаний, умений в области теории и практики гимнастики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике преподавания, в документах планирования, и организации занятий по гимнастике для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Сформировать знания:

- о теоретических и методических основах гимнастики, принципах, методах и средствах, используемых при проведении занятий по гимнастике;
- о методических основах организации и проведения занятий по гимнастике; классификацию и терминологию, применяемую в гимнастике; организации и проведение соревнований по гимнастике;
- о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении занятий и соревнований по гимнастике.

Сформировать умения:

- анализировать технику выполнения упражнений (вольных, акробатических, художественной гимнастики, на снарядах и т.д.), составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с разными гимнастическими предметами,
- разрабатывать документы планирования для организации, проведения занятий и соревнований по гимнастике;
- организовывать процесс обучения гимнастическим упражнениям, используя современные средства и методы физического воспитания

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» входит в базовую часть Предметно-методического модуля Б1.О.07. образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (зимняя и летняя сессии) студентами заочной формы обучения.

Изучение дисциплины базируется на освоении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «История физической культуры и спорта».

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» методически связана с курсами «Волейбол с методикой преподавания», «Баскетбол с методикой преподавания», «Атлетизм с методикой преподавания», «Футбол с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
здоровьесбережение)	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зач. ед. (360 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения	
	заочная	
	2 семестр Зимняя сессия	3 семестр Летняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180	180
Контактная работа , в том числе:	10	
Лекции	4	4
Практические занятия	6	10
Самостоятельная работа , в том числе:		
	166	157
Контроль	4	9
Промежуточный контроль	зачет	Экзамен

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции и	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
Зимняя сессия						
1. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	12	2	2		32	
2. Гимнастическая терминология	24	2	4	-	34	Обсуждение в микрогруппах
Всего	42	4	6		66	
Летняя сессия						
3. Основы обучения технике гимнастических упражнений	115	2	4	-	102	Оценка выполнения разработанного комплекса ОРУ (с г/палкой, г/скамейкой, г/мячом) с учетом применения гимнастической терминологии
4. Методика преподавания гимнастики.	118	2	6	-	104	Моделирование занятия. Оценка план- конспект урока по гимнастике
Экзамен	9					
		4	10		272	
	288	8	16			

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Тема 2. Гимнастическая терминология

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила

их применения. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы их стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ.

Вольные упражнения.

Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.

Прикладные упражнения.

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Акробатические упражнения.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

Упражнения на снарядах:

Упражнения на бревне.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, соскоки.

Тема 4. Методика преподавания гимнастики

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» построен с использованием традиционного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений ведения учебной работы по гимнастике, ее преподавания.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

- обучение в сотрудничестве (совместная разработка и представление цикла занятий с последующим обсуждением результатов работы на занятиях в группе);
- разбор и анализ конкретных педагогических ситуаций (проектирование и моделирование ситуаций и поиск решения с помощью применения методических приемов обучения, воспитания и организации обучающихся).

В процессе освоения дисциплины предусмотрено интерактивное (диалоговое и дискуссионное) построение практических занятий:

- обсуждение, анализ и оценка выступлений студентов;
- обсуждение, анализ и оценка представленных разработок (комплексов, конспект уроков).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

2. Власова, О. П. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами [Текст] : учебно-методическое пособие / О. П. Власова. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 112 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика : учебн. Для высших учебных заведений / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М., Академия, 2007.

4. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

5. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с. : ил.

6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика : пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014. – 80 с.

Дополнительная:

1. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 174, ил.. - (Библиотека учителя физической культуры).

2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах/ И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 175 с.

3. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: [учеб. пособие для фак. дошк. образования пед. вузов]/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. - Москва: Академия, 2002.

4. Фирилева, Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методич. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000

Периодические издания:

Журнал «Теория и практика физической культуры».

Журнал «Физическая культура в школе».

Журнал «Гимнастика».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.