

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.32 Теория и методика преподавания гимнастики»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.32 Теория и методика преподавания гимнастики» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

Морозов В.О.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2024
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: овладение специальными знаниями и технологиями использования средств гимнастики, для направленного развития и использования вида спорта в спортивной, учебной и оздоровительной практике.

Задачи:

1. Овладение спортивной гимнастической технологией.
2. Овладение основами техники гимнастических упражнений.
3. Практическая реализация технологий обучения гимнастическим упражнениям.
4. Овладение основными средствами и формами организации занятий гимнастикой.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.14 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: терминологию и требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Оздоровительное значение гимнастики в общечеловеческой культуре. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии использования гимнастики на всех жизненных этапах развития личности Владеть: средствами и формами организации занятий гимнастикой для реализации физкультурно-гигиенического и оздоровительно-рекреативного направления.
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных	Знать: разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности Уметь: планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач Владеть: методами достижения образовательных результатов;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	образовательных программ и их элементов	педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	216	216
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	163,75	163,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	46	46
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	68	68
- подготовка к практическим занятиям;	40	40
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	9,75	9,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	102	20			82
2	Методико-практический раздел	112		32		82
	Итого:	216	20	32		164
	Всего:	216	20	32		164

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Тема 2. Терминология гимнастики.

Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования и правила применения терминов. Правила сокращения.

Запись гимнастических упражнений: развернутая, сокращенная, смешанная, графическая. Тестовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов).

Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика.

Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и

самоконтроль.

Тема 4. Основы техники гимнастических упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статические упражнения, динамические упражнения. Понятия об отталкивании и приземлении, о вращательных, маховых и силовых упражнениях.

Тема 5. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям: словесный, наглядный метод упражнения. Понятие о подводящих и подготовительных упражнениях. Методические приемы обучения.

Тема 6. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.

Физкультурные залы и их оборудование (размеры, перечень оборудования и инвентаря, планы расстановки). Многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Тема 7. Основные средства гимнастики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прикладные упражнения.

Тема 8. Упражнения гимнастического многоборья

Обучение вольным упражнениям, упражнениям на коне колец. Опорные прыжки. Упражнения на брусьях (в том числе на разновысоких) и перекладине. Обучение акробатическим упражнениям. Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

Тема 9. Формы организации занятий гимнастикой.

Занятия гимнастикой в образовательной школе. Задачи и общие требования к уроку. Части урока: подготовительная, основная, заключительная. Методы организации учебного труда на уроке. Способы управления занимающимися. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Массовые гимнастические выступления.

Тема 10. Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Требования гимнастики к способностям занимающихся Критерии отбора. Ориентация и спортивный отбор.

Тема 11. Основы спортивной тренировки юных гимнастов

Понятие о спортивной тренировке. Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная, специализированная, углубленная. Контроль за функциональным состоянием. Принципы спортивной тренировки.

Тема 12. Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований

Структура тренировочного процесса. Основные документы планирования. Учет результатов учебно-тренировочной работы. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера. В области гимнастики.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики. Задачи гимнастики. Классификация видов гимнастики и их характеристика	2
2	2	Терминология гимнастики. Характеристика терминологии, правила применения. Запись упражнений	2
3	2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины и способы предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
4	2	Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статистические и динамические упражнения.	2
5	2	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Последовательность обучения. Динамические принципы. Методические приемы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения.	2
6	2	Физкультурно-спортивные залы. Гимнастические площадки. Размеры физкультурных залов, перечень оборудования, инвентаря. Расстановка снарядов. Механические средства обучения.	2
7-8	2	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Прикладные упражнения.	4
9-11	2	Упражнения гимнастического многоборья: -обучение вольным упражнениям; -обучение упражнениям на коне, кольцах; -обучение опорным прыжкам; -обучение упражнениям на брусьях; -обучение упражнениям на перекладине. Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики.	6
12-13	2	Формы организации занятий гимнастикой. Задачи и общие требования к уроку физкультуры в школе (раздел «Гимнастика»). Части урока, методы организации, способы управления занимающимися. Особенности занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы. Массовые гимнастические выступления на спортивных праздниках.	4
14	2	Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Критерии отбора. Способы и процедура тестирования.	2
15	2	Основы спортивной тренировки. Составление учебно-тренировочных планов начальной специализированной и углубленной подготовки.	2
16	2	Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований. Разработка документов планирования для учебной и учебно-тренировочной работы. Разработка положения о соревновании и плана подготовки к проведению соревнований.	2
		Итого:	32

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; 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, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Лебедихина, Т. М. Гимнастика : теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 114 с. : ил. – Режим

5.2 Дополнительная литература

1. Витун, В. Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / В. Г. Витун, Е. В. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.32 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 44 с. - Загл. с тит. экрана. – Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3017_20120202.pdf

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н.Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалов, Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. –219с. – ISBN 978-5-7638-2997-6/ –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

3. Морозов О.В. Гимнастика в вопросах и ответах [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 566 Кб). - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2021. - 33 с. – Режим доступа: http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2021_11_11.pdf

5.3 Периодические издания

1. Журнал «физическая культура в школе» архив 2001, 2004-2015, 2018,2019г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2015, 2017г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Практические занятия по лыжной подготовке – лыжная трасса.

Требования к специализированному оборудованию: лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение