

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастика с методикой преподавания



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **49.02.01 Физическая культура**.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик: Косинов С.И. – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Гимнастика с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы.

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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях..
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-

	оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре..
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен уметь:

выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу в области плавания;

организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса;

разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по плаванию, физкультурно спортивной работы;

проводить учебные занятия по гимнастике;

организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.;

осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по гимнастике.

знать:

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

способы проявления гражданско-патриотической позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

способы определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия по гимнастике;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часа;
самостоятельной работы обучающегося 12 часов
Лекционные занятия, уроки 90 часов
практическая работа 100 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В т.ч. Лекционные занятия	90
Практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	12
Консультации	
Самостоятельная работа (анализ литературы, подготовка докладов, презентаций, конспектов и др.)	12
Итоговая аттестация в форме <i>Экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Основные средства гимнастики			
Тема 1.1. Введение. Гимнастика в системе профессиональной подготовки.	Содержание лекционных занятий			
	1	Место и роль учебной дисциплины «Гимнастика» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.	2	
	2	История и этапы развития гимнастики.	2	
	3	Профилактика травматизма на уроках гимнастики.	2	
	4	Связь учебной дисциплины «Гимнастика» с другими дисциплинами предметной подготовки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся -Подготовить сообщение по теме: «Выступление гимнастов на Олимпийских играх». -Составление памятки Правила поведения на уроках гимнастики.	12	
		Содержание лекционных занятий		
Тема 1.2. Виды гимнастики и ее методические особенности	1	Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики.	2	
	2	Основные средства гимнастики. Классификация физических упражнений. Характеристика основных групп упражнений.	2	
	3	Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье.	2	
		Самостоятельная работа - Подготовить сообщения по теме: «Новые направления в гимнастике» - Составление таблицы «Классификация физических упражнений».	2	
Тема 1.3. Гимнастическая терминология		Содержание лекционных занятий		
	1	Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения.	2	
	2	Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений.	2	

	3	Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.	2	
	Практические занятия			
	1	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу.	4	
	2	Запись гимнастических положений упражнений на снарядах, конструирование упражнений.	4	
		Самостоятельная работа	2	
		- Составление презентации по теме «Гимнастическая терминология».		
Тема 1.4. Строевые упражнения	Содержание лекционных занятий			
	1	Назначение строевых упражнений. Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «закрывающий».	2	
	2	Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.	2	
	3	Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	
	4	Особенности методики проведения строевых упражнений.	4	
	Практические занятия			
	1	Строевые приёмы и построения. Методика проведения строевых команд в учебной группе.	2	
	2	Перестроения на месте и в движении. Методика проведения в учебной группе.	2	
	3	Размыкания и смыкания: дугами, приставными шагами, по строевому уставу. Методика проведения в учебной группе	2	
	4	Передвижения и фигурная маршировка. Методика проведения в учебной группе.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	- Составление презентации по теме «Строевые упражнения».			
Тема 1.5 Строевые упражнения	Содержание лекционных занятий			
	1	Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	

		Классификация упражнений. Правила подбора упражнений.		
	2	Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям.	2	
	3	Правила записи комплекса ОРУ.	2	
	4	Методика проведения ОРУ.	2	
	Практические занятия			
	1	Составление комплекса упражнений по анатомическому признаку.	2	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, малыми и набивными мячами.	2	
	3	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке, со скамейкой, на гимнастической стенке.	2	
	4	Выполнение ОРУ с партнером, в движении.	2	
	5	Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, малыми и набивными мячами в учебной группе.	2	
	6	Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах в учебной группе.	2	
	7	Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах в учебной группе.	2	
	8	Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах в учебной группе.	2	
		Самостоятельная работа - Составление презентации по теме «Общеразвивающие упражнения». - Составление комплексов ОРУ без предмета, с предметами для развития физических качеств, с учетом возрастных особенностей.	2	
Тема 1.6. Прикладные упражнения	Содержание лекционных занятий			
	1	Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Ходьба: походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись, крадучись (объяснение техники). Переползания: на четвереньках, на	2	

	боку, по-пластунски, с партнёром и грузом.		
2	Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Лазание: на гимнастической стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, по шесту, подъём в упор силой на перекладине, лазание с партнёром на плечах.	2	
3	Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Приёмы переноски партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов. Переноска груза: передача набивных мячей, переноска скамеек, переноска матов, гимнастического козла, гимнастического бревна.	2	
Практические занятия			
1	Прикладные упражнения: ходьба, переползания, лазания. Выполнение различных видов ходьбы. Методика проведения в учебной группе.	2	
2	Демонстрация техники различных способов переползания, лазания.	2	
3	Методика проведения лазания, переползания.	2	
4	Отработка приёмов переноски партнёра, груза. Полоса препятствий.	2	
Самостоятельная работа		2	
<ul style="list-style-type: none"> -Составление учебных карточек: техника выполнения и последовательность обучения лазание по канату, гимнастической лестнице, скамейке. -Составление полосы препятствий с использованием прикладных упражнений. 			

Раздел 2.	Основы гимнастических упражнений			
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	Содержание лекционных занятий			
	1	Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника исполнения. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений.	2	
	2	Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа -Составление модели двигательного действия. - Составление таблицы «Статические, динамические и силовые упражнения на гимн. снарядах»		2	
Тема 2.2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	Содержание лекционных занятий			
	1	Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.	2	
	2	Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления.	2	
	3	Спортивная тренировка и повышение уровня подготовленности.	2	
	Практические занятия			
	1	Составление программы обучения двигательному действию. Самостоятельная работа обучающихся - Составление картотеки гимнастических упражнений, подводящих игр и игровых заданий в развитии физических, гуманистических и психических качеств школьников.	4	
		6		
Раздел 3.	Виды гимнастических упражнений			

Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание лекционных занятий		
	1	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Страховка и помощь.	2
	2	Техника демонстрации прыжковых и балансовых упражнений.	2
	3	Акробатические соединения. Парная акробатика.	2
	Практические занятия		
	1	Методика обучения акробатических упражнений: кувырок вперед со стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках.	2
	2	Методика обучения акробатических упражнений: переворот в сторону, переворот в сторону на одну руку, рондат.	2
	3	Методика обучения парных упражнений: кувырок вперед вдвоем, взявшись за руки, кувырок вперед вдвоем, держась за голени.	2
	4	Акробатические соединения. Методика обучения. Страховка и помощь	2
	5	Демонстрация техники акробатических упражнений, соединений. Страховка и помощь.	2
Тема 3.2. Упражнения на снарядах	Практические занятия		
1	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: прыжок ноги врозь (козел в ширину), прыжок ноги врозь (конь в длину).	2	
2	Игровые задания на опорном прыжке. Методика проведения опорных прыжков в учебной группе.	2	
3	Демонстрации техники опорных прыжков школьной программы. Страховка и помощь.	2	

	4	Выполнение комбинаций на брусках. Изучение элементов классификационной программы 3 разряда	2	
	5	Выполнение комбинации 3 разряда на брусках. Методика проведения упражнений на брусках.	2	
	6	Демонстрация техники элементов на брусках	2	
Тема 3.3. Вольные упражнения		Содержание лекционных занятий		
	1	Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.	2	
	2	Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений под музыкальное сопровождение.	2	
		Практические занятия		
	1	Методика обучения вольных упражнений. Сочетание движений, равновесий, танцевальных шагов и акробатических упражнений.	2	
	2	Составление вольных упражнений на 16 счетов. Изучение вольных упражнений 3 разряда.	2	
	3	Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.	2	
	4	Демонстрация комбинации вольных упражнений.	2	
Раздел 4.		Формы и организация занятий по гимнастике		
Тема 4.1 Урок гимнастики в школе.		Содержание лекционных занятий		
	1	Урок гимнастики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе.	2	
	2	Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Программные требования.	2	
	3	Особенности проведения урока по гимнастике в начальной школе.	2	
	4	Особенности проведения урока по гимнастике в средней школе,	2	
	5	Особенности проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся.	2	
		Практические занятия		
	1	Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе.	2	
	2	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.	2	
	3	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.	2	
	4	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.	2	
	5	Проведение урока гимнастики в 5 классе с последующим анализом.	2	

	6	Проведение урока гимнастики в 6 классе с последующим анализом.	2	
	7	Проведение урока гимнастики в 7 классе с последующим анализом.	2	
	8	Проведение урока гимнастики в 8 классе с последующим анализом.	2	
	9	Проведение урока гимнастики в 9 классе с последующим анализом.	2	
	10	Проведение урока гимнастики в 10 классе с последующим анализом.	2	
	11	Проведение урока гимнастики в 11 классе с последующим анализом.	2	
	12	Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики. Полоса препятствий на уроке гимнастики.	2	
Тема 4.2 Планирование и учет работы по гимнастике		Содержание лекционных занятий		
	1	Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Планирование учебного материала в различных классах школы.	4	
	2	Гимнастика в режиме учебного дня.	4	
	3	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый	4	
	4	Правила проведения тестирования.	4	
		Практические занятия		
	1	Составление годового плана графика.	2	
	2	Составление тематического плана. Составление планов-конспектов уроков.	2	
	Всего		202	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» требует наличия гимнастического зала. Оборудование:

- гимнастические снаряды: брусья низкие, разновысокие брусья, перекладина, бревно, козел, конь, конь с ручками, гимнастический мостик, гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- резиновые мячи;
- обручи;
- гантели.

Технические средства обучения: музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бурухин С. Ф. - Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017
2. Ростомашвили Л.Н. - Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие - Москва: Советский спорт, 2015.

Дополнительные источники

Савельева Л.А., Терехина Р.Н., Иванов К.М., Сомкин А.А., Борисенко С.И., Ким Н.В. - Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие - Москва: Человек, 2014.

Интернет - ресурсы:

1. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Гимнастика с методикой преподавания»»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике; - выполнять профессионально значимые двигательные действия; - использовать гимнастическую терминологию; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и этапы развития гимнастики; 	<p><i>Практические задания</i></p> <p><i>Экспертная оценка на практическом занятии</i></p> <p><i>практические задания</i></p>

<ul style="list-style-type: none">- гимнастическую терминологию;- технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;- методику обучения гимнастическим двигательным действиям;- особенности и методику развития физических качеств в гимнастике;- основы судейства по гимнастике;- технику безопасности и требования к физкультурно спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю.	<i>тестирование</i>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------