

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ Готовцев И.И.
_____ 2023 г.

Гимнастика

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **спортивной подготовки и национальных видов спорта**
Учебный план УОР 1 курс 23-24г.plx
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **46 часов**

Часов по учебному плану 46
в том числе:
аудиторные занятия 40
самостоятельная работа 4
часов на контроль 2

Виды контроля в семестрах:
экзамен 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2(1.2)		3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	18	18	40	40
Итого ауд.	22	22	18	18	40	40
Сам. работа	2	2	2	2	4	4
Часы на контроль			2	2	2	2
Итого					46	46

Разработчик(и):

Преподаватель Игнатьев Михаил Гаврильевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО Чурапчинский ГИФКиС
05.05.2023 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол от 28.06.2023 № 8

Срок действия программы: 2023-2025 уч.г.

Проректор по УР Коркин Е.В. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины:

1. Создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности.
2. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОПЦ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Учебная практика
2.1.2	Физическая культура
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
2.2.2	Производственная практика
2.2.3	Производственная практика

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ПК 1.1: Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.

ПК 2.1: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно- спортивной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1	Знать:
3.1.1	нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
3.1.2	разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
3.1.3	технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
3.1.4	педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;
3.1.5	
3.1.6	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ ;
3.1.7	цели и задачи физкультурно-спортивной работы направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;
3.1.8	требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;
3.1.9	показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
3.2	Уметь:
3.2.1	анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
3.2.2	анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
3.2.3	осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
3.2.4	осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
3.2.5	

3.2.6	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
3.2.7	разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
3.2.8	оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики.					
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики/Пр/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10,Л3.11	
1.2	Строевые упражнения./Пр/	2	4	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.9	
1.3	Значение и место гимнастики в системе физического воспитания./СР/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10	
	Раздел 2. Гимнастическая терминология					
2.1	Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Характеристика терминов. Правила гимнастической терминологии. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила сокращающего характера. Правила уточняющего характера. Формы и типы записи упражнений./Пр/	2	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10	
2.2	Общеразвивающие упражнения/Пр/	2	3	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.9	
2.3	Исторические аспекты происхождения и развития гимнастики (современные и нетрадиционные средства, используемые в гимнастике)./СР/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10	
	Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.					

3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Отгалкивание и приземление. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нём предварительного представления. Разучивание упражнения./Пр/	2	4	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.3	
3.2	Акробатические упражнения./Пр/	2	4	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.6	
3.3	Общая характеристика прикладных гимнастических упражнений./Пр/	2	4	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.7	
	Раздел 4. Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе					
4.1	Урок гимнастики в школе. Виды уроков. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура урока. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Организация урока и способы управления занимающимися. Тематическое планирование учебного материала./Пр/	3	3	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.9	
4.2	Парная акробатика./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.8	
4.3	Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки./СР/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.9	
	Раздел 5. Требования к оборудованию и инвентарю, Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.					
5.1	Гимнастические залы. Гимнастические площадки открытого типа. Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Технические средства. Причины травматизма. Требования к местам проведения занятий. Страховка и помощь. Самостраховка. Врачебный контроль и самоконтроль./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.8	
5.2	Вольные упражнения./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.1	

5.3	Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку./СР/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.5	
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике.						
6.1	Виды соревнований. Состав судейской коллегии. Права и судей. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Программа, график соревнований. Судейство обязательных упражнений. Судейство произвольных упражнений./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.5	
6.2	Массовые гимнастические выступления./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.7	
6.3	Особенности использования элементов художественной гимнастики в занятиях с детьми различного возраста./Пр/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.5	
Раздел 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям.						
7.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям./Пр/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10	
7.2	Урочные формы занятий гимнастикой./Пр/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.10	
7.3	Планирование и учет работы по гимнастике в школе (рабочий план, текущий и итоговый учет, план-конспект урока по гимнастике)./Пр/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.8	
7.4	/Эк/	3	2	ПК 1.1,ПК 2.1,ОК 04	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л3.1,Л3.2,Л3.4,Л3.5	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
5.1.1. Основная литература				
Л1.3	Под ред. Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Медведева Е.Н.	Аэробика: теория и методика: учебник для студ. учреждений. высш. образования	М.: Академия, 2018	5
Л1.4	Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Степанова И.А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений. высш. образования	М.: Академия, 2019	5
Л1.1	Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др.	Гимнастика	М.: Академия, 2008	9
Л1.2	Чесноков Н.Н., Михалина Г.М.	Содержание программ раздела "гимнастика" регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету "Физическая культура"	М.: Физическая культура, 2019	5
5.1.2. Дополнительная литература				

Л2.1	Петров П.К.	Методика преподавания гимнастики в школе	М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000	38
------	-------------	--	--------------------------------------	----

5.1.3. Методическая литература

Л3.8		Крючек Е.С. . Теория и Методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика	, 2019	0
Л3.7	Крючек Е.С., Терехина Р.Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика.	М.: "Академия", 2013	ЭБС
Л3.9	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика	Москва: Юрайт, 2018	ЭБС
Л3.11	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика	Москва: Юрайт, 2018	ЭБС
Л3.10	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика	Москва: Юрайт, 2017	ЭБС
Л3.6	Медведева Е.Н., Манойлов А.А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)	Великие Луки: Великие Луки, 2013	ЭБС
Л3.2	Токаева Т.Э.	Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет	Волгоград: Учитель, 2011	ЭБС
Л3.1	Семенов Л.П., Козлов В.В.	Веселая гимнастика ⁹²²	М.: РГАФК, 1998	15
Л3.3	Верхозина Л.Г., Заикина Л.А.	Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации	Волгоград: Учитель, 2013	ЭБС
Л3.5	Лагутин А.Б., Михалина Г.М.	Гимнастика в вопросах и ответах	М.: Физическая культура, 2010	ЭБС
Л3.4	Лагутин А.Б.	Командная гимнастика в школе	М.: Физическая культура, 2008	ЭБС

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	научно-методический журнал «Физическая культура».
2	журнал «Движение жизнь».
3	Летние и зимние олимпийские игры.
4	Российское образование Федеральный портал
5	бесплатная электронная Интернет библиотека
6	Курсы повышения квалификации: Педагогический

5.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office 2010

5.4. Перечень информационных справочных систем

EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний

Международная электронная энциклопедия "Википедия"

справочник по веществам – доступ свободный

электронная библиотека ЧГИФКИС

Электронно-библиотечная система

Мир энциклопедий

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Гимнастика» изучается студентами направленность «Физическая культура». «Гимнастика» – учебная дисциплина в системе среднего профессионального образования в области физической культуры, относится к дисциплинам специализации, дисциплина, раскрывающая сущность и особенности формирование системы знаний об основных закономерностях занятий гимнастикой. Основная цель изучения данной дисциплины: вооружить студентов знаниями по вопросам движений человека в процессе выполнения физических упражнений, во время соревнований, а также движений отдельных спортивных снарядов.

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто заучить учебный материал, но и понять данную науку;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Основной вид учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – практические. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов.

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким – либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать опорный конспект, если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой – то фрагмент лекции. Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально – логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.