

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.18.10 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности.**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

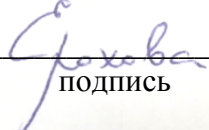
2020

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Киевская О.Г., канд.пед.наук, профес-
сор, декан факультета естествознания,
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)
Переутверждена на заседании кафедры
ФКСиБЖД факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 г.)

Зав. кафедрой


подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для успешного проведения уроков и спортивных мероприятий по данному виду спорта и на этой основе содействие формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - основы методической деятельности в сфере гимнастики;
		Уметь: - применять практические формы, методы и средства гимнастики;
		Владеть: - системой практических умений и навыков в области гимнастики; - методами комплексного контроля при занятиях гимнастикой
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. ОПК-3.3. Определяет и	Знать: - основы педагогического (методического) мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области гимнастики
		Уметь: - определять причины ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения;
		- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста

	применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.	
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой преподавания гимнастики; - навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гимнастики.

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика гимнастики» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц или 288 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее кол-во часов	Из них – на курсовую работу			
1	1	2	72	8	16	-	24	10	48	-	-	-	-
	2	1	36	4	16	-	20	10	16	-	-	-	-
2	3	3	108	4	16	-	20	10	88	-	-	-	-
	4	2	72	4	16	-	20	10	25	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	8	288	20	64	-	84	40	177		-	27	экзамен	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
	1 курс, 1 семестр	8	16	-	24	10	48	-
I.	Основы теории и методики преподавания гимнастики	8	-	-	8	-	20	-
1.1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	1	-	-	1	-	4	-
1.2.	Исторический обзор развития гимнастики	1	-	-	1	-	4	-
1.3.	Гимнастическая терминология	2	-	-	2	-	4	-
1.4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2	-	-	2	-	4	-
1.5.	Основы техники гимнастических упражнений	2	-	-	2	-	4	-
II.	Основные средства гимнастики	-	16	-	16	10	28	-
2.1.	Строевые упражнения и методика их проведения	-	8	-	8	5	14	-
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	-	8	-	8	5	14	-
	1 курс, 2 семестр	4	16	-	20	10	16	-
I.	Основы теории и методики преподавания гимнастики	4	-	-	4	-	8	-
1.6.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2	-	-	2	-	6	-
1.7.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	1	-	-	1	-	-	-
1.8.	Научная работа по гимнастике	1	-	-	1	-	2	-
II.	Основные средства гимнастики	-	16	-	16	10	8	-
2.2.1	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	-	16	-	16	10	8	-
	2 курс, 3 семестр	4	16	-	20	10	88	-
III.	Формы организации занятий гимнастикой	4	-	-	4	-	48	-
3.1.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	2	-	-	2	-	20	-

3.2.	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	1	-	-	1	-	14	-
3.3.	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	1	-	-	1	-	14	-
II.	Основные средства гимнастики	-	16	-	16	10	40	-
2.3	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	16	-	16	10	40	-
	<i>2 курс, 4 семестр</i>	4	16	-	20	10	25	
III.	Формы организации занятий гимнастикой	4	-	-	4	-	9	
3.4.	Планирование и учет работы по гимнастике	1	-	-	1	-	3	-
3.5.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1	-	-	1	-	3	-
3.6.	Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики	2	-	-	2	-	3	-
II.	Основные средства гимнастики	-	16	-	16	10	16	27
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	16	-	16	10	16	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	Всего:	20	64	-	84	40	177	27

Содержание дисциплины (модуля)

I КУРС 1 семестр

1 раздел. Основы теории и методики преподавания гимнастики

1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина

Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

1.2. Исторический обзор развития гимнастики

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

1.3. Гимнастическая терминология

Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

1.4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Требования к месту проведения занятий. Страховка, помощь, самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.5. Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений.

II раздел. Основные средства гимнастики

2.1. Строевые упражнения и методика их проведения

Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнений в младших классах (1-4 класс), в средних классах (5-9 класс) и старших классах (9-11 класс) общеобразовательной школы.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.

Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп. Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.

I КУРС 2 семестр

I раздел. Основы теории и методики преподавания гимнастики

1.6. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

1.7. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование

Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплектные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

1.8. Научная работа по гимнастике

Структура научно-исследовательской работы и этапы ее проведения. Методологические характеристики исследования. Методы исследования. Требования к написанию, оформлению и представлению научно-исследовательской работы.

II раздел. Основные средства гимнастики

2.2.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

ОРУ на силу, на растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, методика их проведения. Формирование правильной осанки с помощью ОРУ. Укрепление сердечнососудистой системы. Укрепление дыхательной системы. Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, координации. ОРУ на расслабление. Методика обучения и способы проведения ОРУ с предметами, на снарядах, в парах, в сцеплении, в движении.

2 курс 3 семестр

III раздел. Формы организации занятий гимнастикой

3.1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе

Урок гимнастики в школе. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Формы занятий по гимнастике в режиме учебного дня. Внеклассные формы занятий гимнастикой. Массовые гимнастические выступления и праздники.

3.2. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей у гимнастов. Контроль за функциональным состоянием занимающихся.

3.3. Основы спортивной тренировки юных гимнастов

Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка и ее этапы. Принципы спортивной тренировки гимнастов.

II раздел. Основные средства гимнастики

2.3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям

Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках. Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.

II КУРС 4 семестр

III раздел. Формы организации занятий гимнастикой

3.4. Планирование и учет работы по гимнастике

Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

3.5. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.

3.6. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики

Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры и его профессиональный имидж.

II раздел. Основные средства гимнастики

2.4. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.

Техника и методика обучения простым прыжкам в I – XI классах: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку.

Техника и методика обучения опорным прыжкам в IV – XI классах: приземление, разбег, наскок на мостик, толчок руками.

Техника и методика обучения в I классе лазанью по наклонно поставленным скамейкам, лазанью по гимнастической стенке, перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.

Техника и методика обучения висам в I – XI классах: висы стоя, лежа, простые и смешанные висы; подтягивание из вися на перекладине; подтягивание из вися лежа. Техника и методика обучения упорам в I – XI классах: упражнения в смешанных и простых упорах на гимнастической скамейке, бревне, коне.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika#page/1>

2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527

Дополнительная литература:

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite_Codec_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.