

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.24 Теория и методика гимнастики

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

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической
культуре**

(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

заочная

форма обучения

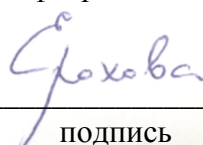
2022

год набора

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

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
(протокол № 7 от 23.03.2022г.)

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 проведения тренировочных занятий по гимнастике или по избранному виду спорта, используя средства гимнастики.

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
<p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы методической деятельности в гимнастике; - федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике; - методику обучения технике гимнастических упражнений.
	<p>ОПК-1.2. Умеет проводить учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе.
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей;

<p>ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p>	<p>ОПК-2.1. Знает основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи
	<p>ОПК-2.2. Умеет использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь
	<p>ОПК-2.3. Имеет опыт составления индивидуальных программ; овладения профессиональной терминологией; обобщения и анализа информации.</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.
<p>ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с</p>	<p>ОПК-10.1. Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике;
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике.

отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК-10.2. Умеет определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ОПК-10.3. Имеет опыт практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	Владеть: - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.
--	--	--

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц или 216 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоёмкость в ЗЕТ	Общая трудоёмкость (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 на СР	из них – на КР			
2	3	1	6	2	4	-	6	2	30	-	-	-	-
2	4	2	72	2	4	-	6	2	62	-	-	4	зачет
3	5	1	36	4	6	-	10	2	26	-	-	-	-
	6	1	36	2	6	-	8	-	28	-	-	-	-
4	7	1	36	4	6	-	10	-	17	-	-	9	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	6	216	14	26	-	40	6	163	-	-	13	зачет экзамен	

В интерактивных формах часы используются 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				
<i>1 курс, 2 семестр</i>								
I.	Основы теории и методики преподавания гимнастики							
1.1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	-	-	-	-	-	4	-
1.2.	Исторический обзор развития гимнастики	-	-	-	-	-	4	-
1.3.	Гимнастическая терминология	1	-	-	1	-	4	-
1.4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	1	-	-	1	-	4	-
1.5.	Основы техники гимнастических упражнений	-	-	-	-	-	4	-
II.	Основные средства гимнастики							
2.1.	Строевые упражнения и							-

	методика их проведения	-	2	-	2	1	4	-
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	-	2	-	2	1	6	-
<i>2 курс, 3 семестр</i>								
I.	Основы теории и методики преподавания гимнастики							
1.6.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	1	-	-	1	-	6	-
1.7.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	1	-	-	1	-	4	-
II.	Основные средства гимнастики							
2.1.	Строевые упражнения и методика их проведения	-	2	-	2	1	26	-
2.2.	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	-	2	-	2	1	26	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	4
<i>3 курс, 5 семестр</i>								
III.	Формы организации занятий гимнастикой							
3.1.	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	2	-	-	2	-	6	-
3.2.	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	2	-	-	2	-	6	-
II.	Основные средства гимнастики							
2.3	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	6	-	6	2	14	-
<i>3 курс, 6 семестр</i>								
III.	Формы организации занятий гимнастикой							
3.3.	Планирование и учет работы по гимнастике	2	-	-	2	-	8	-
II.	Основные средства гимнастики							
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	6	-	6	-	20	-
<i>4 курс, 7 семестр</i>								
III.	Формы организации занятий гимнастикой							
3.4.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2	-	-	2	-	3	-
3.5.	Методическая подготовка инструктора, тренера по	2	-	-	2	-	4	-

	гимнастике							
II.	Основные средства гимнастики							
2.3.	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	4	-	4	-	6	-
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	2	-	2	-	4	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	9
	Итого:	14	26	-	40	6	163	13

Содержание дисциплины (модуля)

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.

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.

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.

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 упражнения в тренировочном процессе.

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.

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.

2.3. 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.

2.4. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.

Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

III раздел. Формы организации занятий гимнастикой

3.1. 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.

3.2. Основы спортивной тренировки юных гимнастов

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

3.3. 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.

3.4. Организация и проведение соревнований по гимнастике

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

3.5. Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике

Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике. Программа спортивной подготовки по гимнастике.

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

Основная литература:

1. Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики: (для студентов заочного обучения) / Н.П. Вишневская ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 144 с. : ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278828>

2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. : ил., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>

3. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1>

Дополнительная литература:

4. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

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:

- KasperskyAnti-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;

- MozillaFireFox;

- 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 SCIENCEINDEX

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.

