

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)
Тренер-преподаватель
наименование ОПОП

Б1.О.24
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Теория и методика гимнастики

Разработчик (и):

Киевская Ольга Геннадьевна
ФИО

Профессор кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, профессор
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко

подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</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; - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи; - 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"> - планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе; - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь; - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей; - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7</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; - правила безопасности при проведении занятий

<p>доврачебную помощь</p>	<p>Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7 Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p>	<p>физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи; - методы сбора, систематизации т обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике. Уметь: - планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе; - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь; - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике. Владеть: -- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей; - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать: - основы методической деятельности в гимнастике; - федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике; - методику обучения технике гимнастических упражнений; - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи; - методы сбора, систематизации т обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике. Уметь: - планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики; - подбирать и применять эффективные средства гимнастики в тренировочном процессе; - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь; - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы</p>

		<p>и средства;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей; - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.
--	--	---

2. 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлено в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Очная				Заочная					
	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс					Всего часов
	1	2	3		3/2	4/2	5/3	6/3	7/4	
Лекции	12	8	8	28	2	2	4	2	4	14
Практические занятия	24	24	24	72	4	4	6	6	4	24
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	36	4	40	80	30	62	26	28	19	165
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	36	36	-	4	-	-	9	13
Всего часов по дисциплине	72	36	108	216	36	72	36	36	36	216
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен	-	-	ЭКЗ	-	-	-	-	-	ЭКЗ	-
Зачет/зачет оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их проведения
2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения
3	Тема 2.2.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

4	Тема 2.3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям
5	Тема 2.4. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения
	Заочная форма
1	Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их проведения
2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения
3	Тема 2.2.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений
4	Тема 2.3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям
5	Тема 2.4. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения