

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»**

Квалификация

Педагог
культуры

физической

Составитель:



В.А. Фаляхова

Бийск 2018

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. Работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
72	8	6	-	58	Зачет

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики, физической культуры личности и готовности использования средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли гимнастики в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к гимнастике, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях гимнастикой;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность слушателя к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Гимнастика», являются сферы образования, социальной сферы, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

- *педагогическая деятельность*:
- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- *проектная деятельность*:
- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;
- *исследовательская деятельность*:
- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.
- *культурно-просветительская деятельность*:
- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *профессиональными компетенциями*:

способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10).

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- современные теоретические и методологические концепции и основные направления в области гимнастики и ее различные направления;
- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;

уметь:

- использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы гимнастики для направленного влияния на укрепление и сохранение здоровья и формирования мотивации здорового образа жизни у обучающихся разных возрастных групп населения;

владеть:

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;
- методами рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Основы теории и методики гимнастики.	24	2	2	24
2	Основные средства гимнастики	24	4	2	24
3	Формы организации занятий гимнастикой	24	2	2	10
4	<i>Итого</i>	72	8	6	58

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	Основы теории и методики гимнастики.	Основы теории и методики гимнастики. Исторический обзор развития гимнастики. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Слово педагога в

		комплексе средств гимнастики. Основные средства гимнастики. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Терминология гимнастики. Терминология гимнастики. Характеристика и правила гимнастической терминологии. Формы записи и правила записи гимнастических упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
2	Основные средства гимнастики	Строевые упражнения. Строевые упражнения в I-XI классах. Строевые приемы. Методика обучения строевым упражнениям. Общеразвивающие упражнения. Положения рук, ног, туловища и движения ими. Обучение ОРУ. Способы проведения ОРУ. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Формы и правила записи акробатических упражнений. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, физическая помощь, самостраховка. Методика обучения акробатическим упражнениям. Обучение основным акробатическим упражнениям. Упражнения в равновесии. Виды физической помощи и особенности страховки на различных снарядах. Методика обучения прыжкам, упражнениям в висах и упорах. Простые прыжки в I-IV классах. Опорные прыжки в IV-XI классах. Страховка, физическая помощь, самостраховка. Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Висы и упоры в I-XI классах. Обучающие программы. Упражнения в равновесии в I-XI классах. Страховка, физическая помощь, самостраховка. Нетрадиционные виды гимнастики. Художественная и ритмическая гимнастики. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг). Шейпинг. Хатха-йога. Стретчинг. Китайская система физических упражнений. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
3	Формы организации занятий гимнастикой	Урок гимнастики в школе. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока и тренировки. Организация и проведение контроля знаний. Особенности планирования работы в кружках физической культуры, группах ОФП, спортивных секциях и специальных медицинских группах. Организация и проведение соревнований по

		гимнастике. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике.
--	--	---

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1	Основы теории и методики гимнастики.	Составление терминологического словаря
2	Основные средства гимнастики	Конспектирование. Составление конспекта урока
3	Формы организации занятий гимнастикой	Изучение материалов лекции и рекомендованной литературы. Составлении опорных конспектов

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями, выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа

Вопросы к зачету

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Правила и характеристика гимнастической терминологии.
3. Предмет и задачи гимнастики.
4. Основные средства и методические особенности гимнастики.
5. Виды гимнастики.
6. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7. Способы образования и правила применения терминов. Правила сокращения терминов.
8. Формы и типы записи упражнений.
9. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
10. Места занятий гимнастикой и их оборудование. Требования к местам проведения занятий.
11. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.
12. Урок гимнастики: задачи, разновидности и общие требования. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.
13. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися различных возрастных групп.
14. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроках гимнастики.
15. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.

16. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
17. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.
18. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.
19. Статические упражнения.
20. Динамические упражнения.
21. Отталкивание и приземление.
22. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.
23. Вращательные движения.
24. Маховые и силовые упражнения.
25. Правила анализа техники гимнастических упражнений.
26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
27. Взаимосвязь знаний, двигательных умений, навыков и способностей при изучении гимнастических упражнений.
28. Обучение гимнастическим упражнениям.
29. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
30. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
31. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
32. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
33. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.
34. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.
35. Общие требования к соревнованиям.
36. Судейская коллегия соревнований.
37. Судейство обязательных и произвольных упражнений.
38. Цели и задачи спортивной тренировки.
39. Требование спортивной гимнастики к способностям занимающихся.
40. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой.
41. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
42. Принципы спортивной тренировки в гимнастике.
43. Планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Учет результатов учебно-тренировочного процесса.
45. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников.
46. Задачи и содержание гимнастических выступлений.
47. Программа гимнастического выступления и характеристика его составных частей.
48. Методика подготовки и проведения гимнастического выступления.
49. Общие задачи научной работы по гимнастике.
50. Методы исследования.
51. Сбор материала, его математическая обработка.
52. Подведение итогов исследования, оформление научного труда.
53. Организация, содержание и методика обучения строевым упражнениям.
54. Организация, содержание и методика обучения общеразвивающим упражнениям.
55. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.
56. Методика обучения группировкам, перекатам, кувыркам.
57. Методика обучения стойкам на голове, на руках.
58. Методика обучения «колесу».
59. Организация, содержание и методика обучения прикладным упражнениям.
60. Методика обучения лазанью в три приема. Методика обучения лазанью в два приема.

61. Методика обучения завязываниям на канате «стоя», «петлей», «восьмеркой».
62. Организация, содержание и методика первоначального обучения опорным прыжкам.
63. Методика обучения опорному прыжку углом толчком одной.
64. Методика обучения опорному прыжку боком.
65. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
66. Методика обучения подъему переворотом.
67. Методика обучения подъему силой на перекладине.
68. Методика обучения размахиваниям изгибами.
69. Методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь на брусках.
70. Методика обучения стойке на плечах на брусках.
71. Методика обучения подъему махом вперед на брусках.
72. Методика обучения переменному шагу и шагам польки.

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если слушатель дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если слушатель дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если слушатель дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если слушатель дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы слушателей, контроль знаний слушателей (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Спортзал главного корпуса: музыкальный центр, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастическое бревно, гимнастический мостик, скамейки, мат, ядро женское, ядро мужское, шведская стенка.

Атлетический зал: эллиптический тренажер, обручи с насадками, эспандеры грудные, велотренажеры, скамья для пресса, скакалки, штанги, динамометр кистевой.

Малый зал: коврики туристические, ростомер, весы ВТ, велотренажер, эллиптический тренажер, беговая дорожка, фитнес-мяч круглый, эспандеры грудные, степы, магнитные диски «Грация», компьютер, гимнастическая стенка, обруч.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов [Текст] / М. Л. Журавин; ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Давыдов, В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с. - 15 000 экз. - ISBN 978-5-9718-0262-4

3. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с. ISBN 5-7695-1197-4

4. Казакова, Т.Н. Физическая культура в специальной медицинской группе: авторская программа для уч-ся 1-11 классов [Текст] / Т. Н. Казакова. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с. - (Библиотечка "Первого сентября", серия "Спорт в школе"; вып. 4 (16)). - Библиогр.: с. 31. - ISBN 978-5-9667-0339-414.25.09

5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / П.К. Петров - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 448с. ISBN 5-691-00412-3

6. Попков, А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] / авт.-сост. А.В. Попков. - М.: Советский спорт, 2005. - 164 с.

7. Титова, Т.М., Физическая культура в специальной медицинской группе : организация занятий со старшеклассниками / Т. М. Титова, Т. В. Степанова, В. Л. Чудов. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Библиотечка "Первого сентября", серия "Спорт в школе"; вып. 4 (10)). - ISBN 5-9667-0207-1

8. Шлыков, В.П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. - М. : Чистые пруды, 2007. - 32 с. - (Библиотечка "Первого сентября", серия "Спорт в школе" ; вып. 3(15)/2007). - 3 800 экз.. - ISBN 978-5-9667-0317-2

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Российская государственная библиотека
URL: <http://www.rsl.ru>
2. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
www.sibsport@maile.ru
3. Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова
URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>