

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

| | |
|--|---|
| | УТВЕРЖДАЮ Директор педагогического колледжа _____ Ашабокова Ф.К. «__» _____ 2019 г. |
|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

ОГСЭ.08.02 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа подготовки специалистов среднего звена

49.02.01- Физическая культура

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Учитель физической культуры

Очно-заочная форма обучения

Нальчик, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины **«Гимнастика с методикой преподавания»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель Кишев А.З., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК теории и методики начального образования

Протокол №_____ от «_____» _____ 2019 года.

Председатель ПЦК _____ Маржохова Л.Х.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастика с методикой преподавания

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к блоку ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
- ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 210 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 97 часов;
самостоятельной работы обучающегося 113 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 210 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 97 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 69 |
| Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего) | 113 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>комплексного экзамена</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Общие основы теории и методики гимнастики | | 59 | |
| Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1 Задачи и методические особенности гимнастики. | | 1 |
| | 2. Классификация видов гимнастики. | | 1 |
| | 3. Спортивные виды гимнастики. | | 1 |
| | Самостоятельная работа Поиск, конспектирование и анализ литературных источников об учебной дисциплине. | 6 | 3 |
| Тема 1.2. Исторический обзор развития гимнастики | Самостоятельная работа Возникновение и развитие гимнастики; Закономерности развития гимнастики /при изучении данной темы рекомендуется конспектировать исторические даты в рабочую тетрадь по гимнастике в хронологической последовательности/; Устный отчет по методическим пособиям «Гимнастика». | 8 | 3 |
| Тема 1.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. | | 1 |
| | 2. Причина травматизма на занятиях по гимнастике. | | |
| | 3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. | | 1 |
| | 4. Применение приёмов страховки, помощи и самостраховки. | | 1 |
| | Практические занятия Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. | 1 | 2 |
| Тема 1.4. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их | Самостоятельная работа студентов: Конспектирование информации из учебных пособий. Форма контроля: тезисные письменные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплин.: | 9 | 3 |
| | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Физкультурные залы и их оборудование. | | 1 |
| | 2. Многокомплексные гимнастические снаряды. | | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| оборудование | 3. Гимнастические площадки и их оборудование. | | 1 |
| | 4. Технические средства, используемые на занятиях по физкультуре в общеобразовательных школах. | | 1 |
| | Самостоятельная работа Изготовление и ремонт тренажёрных устройств и спортивного инвентаря, рисунков и других наглядных пособий, необходимых для активизации занятий по гимнастике (групповое задание); Тезисные письменные ответы на вопросы для самоконтроля в тетрадь по дисциплине | 8 | 3 |
| Тема 1.5. Терминология гимнастики | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Характеристика гимнастической терминологии. | | 1 |
| | 2. Требования, предъявляемые к терминологии. | | 1 |
| | 3. Правила терминологии 3.1. Способы образования терминов. 3.2. Правила сокращения (опускания отдельных терминов). 3.3. Правила и формы записи упражнений. | | 1 |
| | 4. Особенности применения терминологии на занятиях с детьми. | | 1 |
| | Практические занятия Запись гимнастических положений по показу, по рассказу. 2 | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа Основные понятия, терминология и правила записи (учебная карта с основными положениями). | 5 | 3 |
| Тема 1.6. Основы обучения гимнастическим упражнениям | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Обучение в гимнастике и спортивной гимнастике. | | 1 |
| | 2. Цели, задачи и этапы обучения гимнастике. | | 1 |
| | 3. Дидактические принципы обучения в гимнастике. | | 1 |
| | 4. Методы обучения гимнастическим упражнениям. | | 1 |
| | 5. Методологические приёмы обучения гимнастическим упражнениям | | 1 |
| | Самостоятельная работа студентов: Конспектирование, заполнение формы письменного отчёта по источникам учебно-методических пособий, отчёт и подготовка к защите. | 6 | 2 |
| Тема 1.7. Основы техники гимнастических упражнений | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Анатомо-физиологические и физические закономерности выполнения движений. | | 1 |
| | 2. Основы классификации гимнастических упражнений: – статические упражнения; | | 1 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | – виды равновесия и условия их сохранения; – плечо и момент силы; – динамические упражнения. 3. Инерция и момент инерции. | | |
| | 4. Отталкивание и приземление. | | |
| | 5. Силовые и маховые упражнения. | | |
| | Самостоятельная работа Тезисные письменные ответы на вопросы для самоконтроля в тетрадь по дисциплине; Выполнить анализ техники гимнастических упражнений, соблюдая общие правила: | 6 | 3 |
| Раздел 2. Основные средства гимнастики | | 78 | |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1.Задачи строевых упражнений на уроках физической культуры. | | 1 |
| | 2. Строй и его структурные элементы. | | 1 |
| | 3.Классификация строевых упражнений. | | 1 |
| | 4. Методы и методические приёмы обучения. | | 1 |
| | Контрольная работа | 1 | |
| | Практические занятия: – овладеть практическими навыками выполнения строевых упражнений: 1. Строевые упражнения. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», повороты на месте, расчёт, повороты в движении. 2. Построения и перестроения: – построение в шеренгу, в команду; – перестроения из одной шеренги в две и обратно; – перестроение из одной шеренги в три; – перестроение из колонны по одному в колонну по два; –перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре); –перестроение из шеренги, захождением плечом; –перестроение в движении одновременным поворотом; – перестроение дроблением и сведением. 3. Передвижения: – строевой шаг; – походный шаг; – гимнастический шаг; | 8 | 2 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | <p>– остановка строя;</p> <p>– движение на место;</p> <p>– изменение скорости, темпа и ритма передвижения: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще шаг!», «Ре – же!», «Полный – шаг!».</p> <p>Элементы фигурной маршировки:</p> <p>– обход, диагональ, противоход, змейка, круг, скрещение, петля, восьмёрка, спираль.</p> <p>4. Размыкания и смыкания:</p> <p>– размыкания приставными шагами по фронту из колонны по три;</p> <p>– смыкание приставными шагами;</p> <p>– размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами;</p> <p>– разминка по распоряжению: «Разошлись по ориентирам!», «Разошлись от середины на вытянутые в стороны руки!».</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Записать схему границ гимнастического зала с указанием условных точек (центр, середина, углы и т.д.) в тетрадь дисциплин;</p> <p>Зарисовать схематично элементы фигурной маршировки;</p> <p>Составить сценарий спортивной (фигурой) маршировки для спортивного праздника, составить карты-задания по выполнению заданий построений и перестроений;</p> <p>Разработать учебную карточку строевых упражнений для учебной практики.</p> | 10 | 3 |
| Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1.Назначение и классификация общеразвивающих упражнений. | | 1 |
| | 2.Правила записи общеразвивающих упражнений и требования к оформлению клиентов. | | 1 |
| | 3.Обучение общеразвивающим упражнениям. | | 1 |
| | 4.Способы проведения общеразвивающих упражнений. | | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>Запись в тетрадь дисциплины отдельных ОРУ;</p> <p>Запись в тетрадь комплексов ОРУ;</p> <p>Оформление комплексов ОРУ без предметов;</p> <p>Запись и оформление комплекса ОРУ с предметами: с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, гантелями, гимнастическими обручами</p> | 8 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | в парах; Обучение ОРУ: по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям, игровой способ; Способы проведения ОРУ: раздельным способом, поточным способом, проходным способом, круговым способом. | | |
| | Самостоятельная работа Конструирование комплексов ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и подготовка к учебной практике. Форма контроля: конспекты подготовительной части урока и проведение фрагментов урока, с последующим анализом. | 9 | 3 |
| Тема 2.3. Прикладные упражнения | Содержание учебного материала | 7 | |
| | 1. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. | | 1 |
| | 2. Ходьба: походный шаг, с опорой на колени, прогнувшись. | | 1 |
| | 3. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром и грузом. | | 1 |
| | 4. Приёмы переноски партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов. | | 1 |
| | 5. Лазание: на гимнастической стенке, наклонной скамейке, по шесту, лазание по канату: в два приёма, три приёма, без помощи ног, с партнёром на плечах. | | 1 |
| | 6. Переноска груза: передача набивных мячей, переноска скамеек, переноска матов, гимнастического козла, гимнастического бревна. | | 1 |
| | Практические занятия: Выполнение различных видов ходьбы; Демонстрация техники различных способов перелезания, лазания; Отработка приёмов переноски партнёров груза, гимнастических снарядов. | 7 | 2 |
| | Самостоятельная работа Записать в рабочую тетрадь классификацию упражнений в лазании.. | 4 | 3 |
| Тема 2.4. Акробатические упражнения | Контрольная работа | 1 | |
| | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Характеристика и назначение акробатических упражнений. | | 1 |
| | 2. Обучения основным акробатическим упражнениям. | | 1 |
| | Практические занятия: Группировка из различных исходных положений; Кувырки: вперёд – из упора присев, с шага, из стойки – ноги врозь, с опорой и без | 8 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <p>опоры руками, из упора лёжа, с выпада, из горизонтального равновесия; длинный, прыжком и прогнувшись; назад – из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами, из стойки ноги врозь, через стойку на руках, кувырок вперёд и назад;</p> <p>Переворот в сторону;</p> <p>Переворот вперёд с опорой головой и руками;</p> <p>Переворот вперёд с поворотом;</p> <p>Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях, на предплечьях и голове;</p> <p>«Мосты»;</p> <p>«Шпагаты»;</p> <p>Парные акробатические упражнения.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение заданий преподавателя по подготовке к проведению отдельных акробатических упражнений.:</p> | 8 | 3 |
| Тема 2.5. Упражнения гимнастического многоборья | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Характеристика, классификация упражнений мужского и женского гимнастического многоборья. | | 1 |
| | 2. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья. | | 1 |
| Раздел 3. Многоборье | | 24 | |
| Тема 3.1. Вольные упражнения | <p>Практические занятия</p> <p>Сочетание простых движений с акробатическими упражнениями программного материала первого и второго года обучения с танцевальными шагами (приставной шаг, переменный шаг, шаг полки, шаг вальса и др.) на 16 и 32 счёта.</p> | 6 | 2 |
| Тема 3.2. Перекладина (низкая, высокая) | <p>Практические занятия</p> <p>Размахивание: подтягиванием, изгибами в висе, махом другой;</p> <p>Подъёмы: переворотом из виса, правой (левой) и подъём разгибом, из размахивания в висе;</p> <p>Обороты: оборот вперёд в упоре; оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой), назад в упоре – ноги врозь правой (левой);</p> <p>Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом;</p> <p>Соскоки: махом вперёд, махом назад, соскок другой.</p> | 4 | 2 |
| Тема 3.3. Брусья (низкие и | Практические занятия | 4 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| высокие) | <p>Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём разгибом из виса согнувшись;</p> <p>Стойки и кувырки: силой, согнувшись – стойка на плечах, из седа – ноги врозь – кувырок вперёд, из стойки на плечах – кувырок вперёд в сед – ноги врозь;</p> <p>Упоры: упор на предплечьях, упор на локтях, упор на руках, упор на руках согнувшись;</p> <p>Размахивание: в упоре, в упоре на руках, в висе;</p> <p>Круг правой с поворотом налево – кругом – поочерёдным перехватом рук;</p> <p>Соскоки: махом вперёд, махом вперёд с поворотом кругом, боком, углом – махом назад, ноги врозь на концах жердей.</p> | | |
| Тема 3.4. Упражнения на кольцах | <p>Практические занятия</p> <p>Висы: смешанные, на согнутых руках, сзади, согнувшись, прогнувшись, углом;</p> <p>упоры: углом;</p> <p>размахивание: в висе;</p> <p>подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём силой;</p> <p>выкрут: вперёд;</p> <p>соскоки: дугой, переворотом – ноги врозь.</p> | 4 | 2 |
| Тема 3.5. Опорные прыжки | <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. вскок в упор, стоя на коленях и соскок – ноги врозь; 2. вскок в упор, стоя на коленях и соскок – прогнувшись; 3. вскок в упор присев, соскок – прогнувшись; 4. прыжок, ноги врозь через козла – в ширину; 5. прыжок, согнув ноги, через козла в ширину; 6. прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги; 7. прыжок углом через козла в ширину; 8. прыжок, ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня. | 4 | 2 |
| Тема 3.6. Упражнения на коне | <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. одноимённые перемахи; 2. разнонаправленные перемахи; 3. однонаправленные круги; 4. прямое скрещение; 5. соскок углом назад. | 2 | 2 |
| Раздел 4. Формы организации занятий гимнастикой в школе | | 49 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 4.1. Урок гимнастики в школе | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. Основные задачи обучения гимнастики в школе. | | 1 |
| | 2. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью. | | 1 |
| | 3. Структура урока гимнастики. | | 1 |
| | 4. Методика развития физических качеств на уроках гимнастики. | | 1 |
| | 5. Подготовка учителя к уроку. | | 1 |
| | 6. Общие требования к уроку. | | 1 |
| | 7. Организация учебного труда на уроке. | | 1 |
| | 8. Организация урока и способы управления занимающихся | | 1 |
| Тема 4.2. Документы планирования уроков физической культуры с гимнастической направленностью | Практические занятия: 1. проведение фрагментов уроков физической культуры с гимнастической направленностью с их анализом (педагогический анализ, хронометраж, пульсовая кривая и т.д.) и их оценкой. | 3 | 2 |
| | Самостоятельная работа – освоение учебного материала раздела; – характеристика, особенности, задачи урока гимнастики в школе. | 5 | 3 |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Основные документы планирования урока гимнастики. | | |
| | 2. Методика планирования учебного материала. | | |
| | 3. Годовой план. | | |
| | 4. План-график прохождения учебного материала. | | |
| | 5. План-конспект урока с гимнастической направленностью. | | |
| | Практические занятия: – написание годового плана-графика прохождения учебного материала по гимнастическому разделу школьной программы для конкретного класса; – конспект отдельной части школьного урока и урока в целом (для конкретного класса). | 2 | |
| | Самостоятельная работа – конструирование урока физической культуры с гимнастической направленностью (для конкретного класса). | 5 | |
| Тема 4.3. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Медицинские группы. | | |
| | 2. Методика проведения занятий в подготовительной медицинской группе. | | |
| | 3. Методика проведения занятий в специальной медицинской группе. | | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| специальной медицинской групп | Практические занятия: –освоить проведение уроков в медицинских группах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа – разработать комплексы лечебной гимнастики для групп учащихся с различными патологическими отклонениями | 5 | |
| Тема 4.4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Значение правил соревнования. | | |
| | 2. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. | | |
| | 3.Положения и программа соревнований. | | |
| | 4. Порядок проведения соревнований. | | |
| | 5.Методика и техника судейства соревнований. | | |
| | Практические занятия – участие и проведение школьных соревнований по гимнастике в качестве стажёра; – участие и проведение гимнастических выступлений и праздников в школе, летних лагерях отдыха детей. | 3 | |
| | Самостоятельная работа – составить положение для проведения неклассифицированных соревнований по гимнастике в школе; – составить план-сценарий проведения гимнастического выступления учащихся на спортивном празднике. | 7 | |
| | Всего: | 210 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие гимнастического зала, тренажёрного зала, зала ритмики, хореографии, лаборатории информатики информационно-коммуникационных технологий, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование гимнастического зала предполагает:

- вспомогательные помещения для хранения оборудования, гимнастических снарядов;
- учебного инвентаря, тренажёрных устройств;
- комнаты для преподавателей;
- раздевалки (мужские, женские), душевые, туалетные комнаты;
- технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, компакт- диски и другие носители информации.

Гимнастическое оборудование и инвентаря гимнастического зала:

1. Бревно
2. Перекладина (высокая, низкая)
3. Брусья (низкие, высокие)
4. Конь (прыжковый)
5. Конь (махи)
6. Кольца
7. Козёл
8. Мостики гимнастические
9. Канаты для лазания
10. Маты гимнастические
11. Скамейки гимнастические
12. Скакалки
13. Палки гимнастические
14. Обручи гимнастические
15. Мячи набивные
16. Гантели (разные)
17. Скакалки длинные
18. Стойки для прыжков

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 173 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437753>

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/444015>

Дополнительные источники:

1. Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник: Более 10000 терминов / Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. – Москва: Академия, 2010. – 464с.

2. Шлемин, А.М. Гимнастика [Текст]: Общеразвивающие виды гимнастики : Лекция для студентов-заочников 1-го курса / А. М. Шлемин, А. Т. Брыкин, А. М. Игнатьев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Метод. кабинет. – Москва: [б. и.], 1970. – 34 с.

3. Бурухин С.Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие. – 2-е изд., дополненное и переработанное. – Ярославль. изд. ЯГПУ, 2006. – 242 с.

4. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 173 с.

5. Бурухин, С.Ф. Комплексная программа по физической культуре (раздел «Гимнастика») для учениц 1-4 классов общеобразовательной школы «Женская гимназия» [Текст]: методические рекомендации / С.Ф. Бурухин, Н.В. Боровкова, Е.Ю. Незнакова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2003. – 30 с.

6. Палыга В. Д. Гимнастика: [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. N 2114 "Физ. воспитание"] / В. Д. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. - 288 с.

7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студентов вузов / П.К. Петров. - М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2003 (Вологда: ПФ Полиграфист). - 447 с.

Интернет-источники:

1. www.lib.sportedu.ru – центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

2. www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал.

3. www.fismag.ru – журнал «Физкультура и спорт».

4. pedlib.ru – педагогическая библиотека.

Профессиональные журналы:

1. Физическая культура в школе [Текст]: научно-методический журнал. - М.: ООО «Школьная пресса» - Выходит 8 раз в год.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий по конструированию планирования и проведению уроков физической культуры с гимнастической направленностью.

| Результаты обучения (освоение умений, усвоение знаний) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Уметь: | |
| – планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; | – контроль выполнения самостоятельной работы; – анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; – решение обучающимися проблемных задач; – организация письменного и устного контроля; – оценка результатов практических занятий |
| – выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) | – контроль выполнения самостоятельной работы; – решение обучающимися проблемных задач; – оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; – оценка результатов практических занятий |
| – использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики) | – контроль выполнения самостоятельной работы; – анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; – решение обучающимися проблемных задач; – оценка подготовленных докладов, презентаций; – проведение терминологических диктантов |
| – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений | – анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); – контроль выполнения самостоятельной работы; – анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; – решение обучающимися проблемных задач; – оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; – оценка результатов практических |

| Результаты обучения (освоение умений, усвоение знаний) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| | занятий |
| – обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики) | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий |
| – подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; | - контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий |
| – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (гимнастикой) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач |
| Знать: | |
| – историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики); | - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка результатов практических занятий; - организация письменного и устного опросов |
| – терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики); | - контроль выполнения самостоятельной работы; - проведение терминологических диктантов; - оценка результатов практических занятий; - организация письменного и устного опросов |
| – технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики); | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий |
| – содержание, форм организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) в школе | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических |

| Результаты обучения (освоение умений, усвоение знаний) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| | занятий |
| – методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики); | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов практических занятий |
| – особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике); | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий |
| – особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) | - контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий |
| – основы судейства по базовым видам спорта (гимнастике) | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - организация письменного и устного контроля |
| – разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (гимнастикой), особенностей их эксплуатации | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий |
| – технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю | - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий |