

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

**Теория и методика обучения базовым видам:
гимнастика**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.03.01_2020_1140-ЗФ.plx
49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	324	Виды контроля на курсах: экзамены 1
в том числе:		
аудиторные занятия	30	
самостоятельная работа	284	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	20	20	20	20
Консультации (для студента)	1	1	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	10		10	
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25
Сам. работа	284	284	284	284
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	324	324	324	324

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна



Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.04.2020 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности. - организация и проведение тренировочного процесса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Модуль Здоровьесбережение
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	
2.2.2	Модуль Методическая подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-3: 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	
ИД-2.ОПК-3: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	
ИД-3.ОПК-3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся	
Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Лек/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	20	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений							
2.1	Основы техники гимнастических упражнений /Лек/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Основы техники гимнастических упражнений /Лаб/	1	8	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	1	60	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям							
3.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лаб/	1	10	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	1	80	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике							
4.1	Организация и содержание занятий по гимнастике /Лек/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Организация и содержание занятий по гимнастике /Лаб/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Организация и содержание занятий по гимнастике /Ср/	1	49	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Основы спортивной тренировки в гимнастике							
5.1	Основы спортивной тренировки в гимнастике /Лек/	1	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Основы спортивной тренировки в гимнастике /Ср/	1	30	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю							
6.1	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю /Ср/	1	20	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике							
7.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/	1	10	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 8. Организация и проведение соревнований по гимнастике							
8.1	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	1	15	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 9. Консультации							

9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	1	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 10. Промежуточная аттестация (экзамен)							
10.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	1	7,75	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
10.2	Контроль СР /КСРАТт/	1	0,25	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
10.3	Контактная работа /КонсЭк/	1	1	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями. Биомеханика и причины ее возникновения.

Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Составление студентами плана-конспекта по обучению двигательному действию

Музыкально-ритмическое воспитание.

Методические приемы музыкально-ритмического воспитания в спортивной и художественной гимнастике и спортивной акробатике. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.

Формирование «школы движения». Упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного (вертикального) положения головы. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для укрепления и коррекции мышц туловища. Специальные упражнения для формирования умений регулировать степень напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища. Физические упражнения для формирования и укрепления сводов стопы. Комплекс

Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь.

Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждением.

План-конспект урока.

Организация и проведение урока.

Оценка и учет успеваемости учащихся.

Определение понятия «тренировка», ее цель и основные средства ее достижения. Естественнонаучные основы спортивной тренировки юных гимнастов.

Этапы подготовки юных гимнастов:

- а) предварительная подготовка;
- б) начальная;
- в) специальная;
- г) спортивное совершенствование;
- д) высшее мастерство.

Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

Способности гимнастов, структура способностей и ее изучение по мере усложнения программ от юного гимнаста до мастера спорта.

Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.

Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочных занятий, в течение года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике, и методика развития двигательных качеств средствами гимнастики.

Методика развития двигательных качеств с использованием упражнений общефизической подготовки (включающих общеразвивающие упражнения и упражнения на снарядах). Методика проведения круговой тренировки для повышения общефизической подготовки средствами гимнастики. Методика проведения гимнастических игр с использованием упражнений ОФП с учетом контингента занимающихся. Критерий правильного подбора упражнений силового характера.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.
Методика и техника судейства.

Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки.

Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.

5.2. Темы письменных работ

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.
34. Планирование последовательности изучения гимнастических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом, согласно Положению о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
---------------------	----------	-------------------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://www.iprbookshop.ru/65026.html
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
Л2.2	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74279.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный

207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
--------	--	--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.</p> <p>По дисциплине предусмотрено выполнение рефератов, докладов по представленным вопросам практических и лабораторных занятий.</p> <p>При подготовке к практическим и лабораторным занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.</p> <p>В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения только с разрешения преподавателя, и при условии соблюдения техники безопасности.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ</p> <p>При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.</p> <p>Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).</p> <p>Студент при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.</p> <p>При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.</p> <p>При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.</p>
