

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Теория и методика гимнастики Б1.В.ОД.8.2

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Асхамов А.А. , Шарифуллина С.Р.

Рецензент(ы):

Разживин О.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 10142123419

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) Асхамов А.А. , AAAshamov@kpfu.ru ; старший преподаватель, к.н. Шарифуллина С.Р. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , SRSharifullina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области гимнастики, формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Б1.В.ОД.2 Дисциплины (модули)' основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 'Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)' и относится к обязательным дисциплинам вариативной части.

Осваивается на 1 курсе в 2 семестре.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
СК-1	владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
СК-2	способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
СК-3	готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
СК-4	способен осуществлять эксплуатацию и обслуживание учебного технологического оборудования с учетом безопасных условий и при соблюдении требований охраны.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основы теории и методики преподавания гимнастики; приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;
- о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;
- о факторах риска, методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- методы организации и проведения НИР

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;
- практически выполнять упражнения учебного материала, применять гимнастическую терминологию в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
- применять средства гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового стиля жизни на основе потребностей в физической активности;
- анализировать и корректировать технику двигательных действий для эффективного обучения им;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи

3. должен владеть:

- методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке;
- оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета;
- методикой формирования мотивации учебной деятельности учащихся на уроке гимнастики

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- способность к самоорганизации и самообразованию
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных(ые) единиц(ы) 216 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в предмет. Строевые упражнения.	2		1	4	0	
2.	Тема 2. Страховка, самостраховка. Акробатические и вольные упражнения.	2		1	4	0	
3.	Тема 3. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Упражнения на снарядах.	2		1	4	0	
4.	Тема 4. Гимнастическая терминология. Методика обучения гимнастическим упражнениям.	2		1	4	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Экзамен
	Итого			4	16	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в предмет. Строевые упражнения.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

История развития гимнастики, в которую включается гимнастика со времён древнего Китая и Индии, заканчивая современными системами. Средства и методические особенности гимнастики. Виды гимнастики и их классификация.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Строевые упражнения: строевые приёмы на месте, в движении, построения/перестроения, подход/отход к начальнику.

Тема 2. Страховка, самостраховка. Акробатические и вольные упражнения.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Падения (на руки, на руки с прыжком, на спину), группировки, кувырки (вперёд, назад, полёт-кувырок, через правое/левое плечо), стойки (на голове, лопатках, руках), комплексы вольных упражнений, общеразвивающие упражнения на месте, при ходьбе, в беге.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Страховка при выполнении партнёром опасных элементов.

Тема 3. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Упражнения на снарядах.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Причины травматизма во время занятий. Значение страховки и помощи для обеспечения безопасности занятий. Зависимость обеспечения безопасности от организации и методики проведения занятий, дисциплинированности занимающихся, состояния оборудования мест занятия.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Упражнения на перекладине, разновысоких брусьях, кольцах, бревне, коне (махи), опорный прыжок.

Тема 4. Гимнастическая терминология. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Характеристика терминологии, ее значение. Требования предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений, термины отдельных групп гимнастических упражнений. Правила и формы записи упражнений.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Введение в предмет. Строевые упражнения.	2			45	
2.	Тема 2. Страховка, самостраховка. Акробатические и вольные упражнения.	2		подготовка к устному опросу	45	устный опрос
3.	Тема 3. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Упражнения на снарядах.	2		подготовка к устному опросу	45	устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. Гимнастическая терминология. Методика обучения гимнастическим упражнениям.	2		подготовка к устному опросу	52	устный опрос
	Итого				187	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Теория и методика гимнастики' предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Введение в предмет. Строевые упражнения.

, примерные вопросы:

История развития гимнастики, в которую включается гимнастика со времён древнего Китая и Индии, заканчивая современными системами. Средства и методические особенности гимнастики. Виды гимнастики и их классификация. Строевые упражнения: строевые приёмы на месте, в движении, построения/перестроения, подход/отход к начальнику.

Тема 2. Страховка, самостраховка. Акробатические и вольные упражнения.

устный опрос, примерные вопросы:

Падения (на руки, на руки с прыжком, на спину), группировки, кувырки (вперёд, назад, полёт-кувырок, через правое/левое плечо), стойки (на голове, лопатках, руках), комплексы вольных упражнений, общеразвивающие упражнения на месте, при ходьбе, в беге. Страховка при выполнении партнёром опасных элементов.

Тема 3. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Упражнения на снарядах.

устный опрос, примерные вопросы:

Причины травматизма во время занятий. Значение страховки и помощи для обеспечения безопасности занятий. Зависимость обеспечения безопасности от организации и методики проведения занятий, дисциплинированности занимающихся, состояния оборудования мест занятия. Упражнения на перекладине, разновысоких брусьях, кольцах, бревне, коне (махи), опорный прыжок.

Тема 4. Гимнастическая терминология. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

устный опрос, примерные вопросы:

Характеристика терминологии, ее значение. Требования предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений, термины отдельных групп гимнастических упражнений. Правила и формы записи упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах.

Итоговая форма контроля

экзамен (в 2 семестре)

Примерные вопросы к экзамену:

1. Гимнастика в системе физического воспитания
2. Средства гимнастики
3. Методические особенности при занятиях основной гимнастикой.
4. Виды гимнастики.
5. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Группы терминов;
6. Дать определение "Вис", "Упор". Назвать их виды;
7. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
8. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
9. Особенности занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
10. Особенности занятий с детьми старшего школьного возраста.
11. Содержание урока гимнастики в школе.
12. Методика подготовки и проведения подготовительной части урока.
13. Методика подготовки и проведения основной части урока.
14. Методика подготовки и проведения заключительной части урока.
15. Документы планирования по гимнастике в школе.
16. Особенности занятий гимнастикой с детьми специальной медицинской группы.
17. Виды стоек в ОРУ и акробатических упражнениях;
18. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике;
19. Дать определение Сед, Присед, Выпад. Назвать их виды;
20. Основные и промежуточные положения прямых рук. Составить и записать 2 упражнения.
21. Классификация ОРУ;
22. Стойки: На лопатках, На голове, На руках;
24. Комплекс вольных упражнений;
25. Подъём переворотом (юноши), сгибание разгибание туловища (девушки);
26. Подтягивание на перекладине;
27. Сгибание, разгибание рук на брусьях, в упоре лёжа;
28. Подъём (выход) силой (юноши), подтягивание на перекладине (девушки);
29. Перестроения на месте и в движении;
30. Проведение ОРУ на месте;
31. Акробатические упражнения и самостраховка;
32. Кувирки и их разновидности.
33. Стойка на руках.
34. Упражнения на кольцах (вис согнувшись, прогнувшись);
35. Опорный прыжок через гимнастического козла;
34. Лазание по канату;
35. Упражнения на бревне.
36. Упражнения на разновысоких брусьях

7.1. Основная литература:

1. Дворецкий Л.К. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. - 335 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=925772>

2. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М.:Спорт, 2016. - 160 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914640>
3. Савельев Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.:Человек, 2014. - 148 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=915399>

7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: ил. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>
Студенческая электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>
Электронно-библиотечная система - <http://www.teoriya.ru>
Электронно-библиотечная система - <http://www.znanium.com>
Электронно-библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Теория и методика гимнастики" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

спортивный зал, гимнастические снаряды.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):

Асхамов А.А. _____

Шарифуллина С.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Разживин О.А. _____

"__" _____ 201__ г.