

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:51:30

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8899b1190892af53989420420536f01575a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

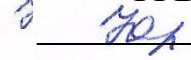
**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «ВГПУ»**

 **Юречко О.В.**

**«22» мая 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Профиль  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята  
на заседании кафедры теории и  
методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности  
и здоровья (протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                                                                          | <b>4</b>  |
| <b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>                                                               | <b>6</b>  |
| <b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>                                                                      | <b>8</b>  |
| <b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО<br/>ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                | <b>10</b> |
| <b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>                                                                        | <b>15</b> |
| <b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)<br/>УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>                    | <b>34</b> |
| <b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ<br/>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>                       | <b>52</b> |
| <b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b> | <b>52</b> |
| <b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>                                                    | <b>52</b> |
| <b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>                                                                  | <b>53</b> |
| <b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>                                                                   | <b>54</b> |

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Цель дисциплины:** состоит в формировании специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### **1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к дисциплинам обязательной части Блока Б1. (Б1.О.28.01). Для освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» органично развивает знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне обучения.

Освоение дисциплины «Теория и методика гимнастики» является связующим звеном с другими дисциплинами: анатомия, физическая культура и спорт и другими, так как преподавание этих дисциплин базируется на знании общих закономерностей в сфере физической культуры.

### **1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:**

- **ОПК-2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий):

- **ОПК-2.2** Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

- **ОПК-2.3** Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

- **ОПК-7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ:

- **ОПК-7.1** Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня:

- **ПК-1.1** Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

- **ПК-1.3** Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

- **ПК -1.8** Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

- **ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования:

- **ПК-2.8** Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода.

**ПК-3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.

- ПК - 3.4. Решает задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
- ПК - 3.5. Осуществляет проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых;

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен

– **знать:**

- особенности педагогических механизмов обучения и воспитания;
- закономерности образовательного процесса;
- развивающие функции процессов обучения и воспитания;
- основные образовательные программы для учащихся разных возрастов;
- историю развития гимнастики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;
- основы техники гимнастических упражнений;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений
- основы теории и методики преподавания в гимнастики;
- приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;
- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;
- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; организацию учебно-тренировочной и соревновательной работы по спортивной гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике;
- задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся;
- проектировочную документацию по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий;
- федеральные государственные образовательные стандарты основного общего и среднего общего образования;
- нормативно-правовые акты в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося;
- дополнительные общеобразовательные программы для организации деятельности учащихся, направленные на их освоение.

– **уметь:**

- использовать педагогическую теорию обучения и воспитания для разработки практических программ в системе образования;
- применять в образовательном процессе знания индивидуальных особенностей учащихся;
- осуществлять экспертную оценку процессов воспитания и обучения;
- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- 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;

- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; оценивать уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;

- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;

- взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося;

- осуществлять образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования;

- решать задачи по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

– **владеть:**

- современными технологиями педагогической деятельности;

- конкретными методиками диагностики физических качеств;

- способами организации различных видов обучающей деятельности;

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Теория и методика гимнастики»;

- гимнастической терминологией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

- средствами гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;

- анализом и коррекцией техники двигательных действий для эффективного обучения им;

- планированием и проведением мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи;

- современными психолого-педагогическими технологиями в образовательном процессе;

- навыками организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых;

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика гимнастики»** составляет 13 з.е. (468 ч.).

| № | Наименование раздела         | Курс  | Семестр | Количество часов | ЗЕ |
|---|------------------------------|-------|---------|------------------|----|
| 1 | Теория и методика гимнастики | 1 - 4 | 1 - 8   | 468              | 13 |

Программа предусматривает изучение материала на лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

#### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

##### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------|-------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|
|                    |             | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|                        |     |    |                                |       |    |    |       |    |         |
|------------------------|-----|----|--------------------------------|-------|----|----|-------|----|---------|
| Общая трудоемкость     | 468 | 36 | 108                            | 36    | 36 | 36 | 90    | 36 | 108     |
| Аудиторные занятия     | 198 | 18 | 36                             | 18    | 18 | 36 | 36    | 18 | 36      |
| Лекции                 | -   | -  | -                              | -     | -  | -  | -     | -  | -       |
| Лабораторные занятия   | 198 | 18 | 36                             | 18    | 18 | 36 | 36    | 18 | 18      |
| Самостоятельная работа | 198 | 18 | 36<br>Гимнастика<br>+ аэробика | 18    | 18 | 36 | 36    | 18 | 18      |
| Вид итогового контроля | 72  | -  | экзамен                        | зачет | -  | -  | зачет |    | экзамен |