

## **ОП. 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Гимнастика с методикой преподавания)**

### **1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 укрупнённой группы 49.00.00 «Физическая культура и спорт»

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Гимнастика с методикой преподавания)» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

### **3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
- выполнять профессионально значимые гимнастические двигательные действия;
- использовать гимнастическую терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на занятиях гимнастики;
- обучать технике гимнастических упражнений;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития гимнастики;
- терминологию гимнастики;
- технику гимнастики;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе;
- методику обучения гимнастике;
- особенности и методику развития физических качеств на занятиях гимнастики;
- основы судейства гимнастики;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий гимнастикой.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

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 образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, 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.

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.

#### **4. Содержание дисциплины**

Раздел 1. Гимнастика как основное средство физического воспитания.

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.

Тема 1.2. История развития гимнастики.

Тема 1.3. Гимнастическая терминология.

Тема 1.4. Строевые упражнения.

Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1.6. Травматизм на уроках по гимнастики.

Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений

Тема 2.1. Техника и методика обучения гимнастических упражнений.

Тема 2.2. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям в начальных классах.

Тема 2.3. Техника и методика обучения упражнениям в висах в начальных классах.

Тема 2.4. Техника и методика обучения упражнениям в упорах в начальных классах.

Тема 2.5. Методика обучения упражнениям в равновесии в начальных классах.

Тема 2.6. Формы и организация занятий по гимнастике

Тема 2.7. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике.

Раздел 3. Теория и методика преподавания гимнастики.

Тема 3.1. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.

Тема 3.2. Методика обучения акробатическим упражнениям в средних классах.

Тема 3.3. Методика обучения упражнениям в висах в средних и старших классах.

Тема 3.4. Методика обучения упражнениям в упорах в средних и старших классах.

Тема 3.5. Методика обучения упражнениям в равновесии в средних и

старших классах.

Тема 3.6. Обучение, анализ техники, корректировка, двигательных действий, выполняемых на снарядах гимнастического многоборья.

Тема 3.7. Методика обучения прикладным упражнениям.

Тема 3.8. Особенности и методика развития физических качеств на занятиях гимнастикой.

Тема 3.9. Техника и методика обучения элементам на коне с ручками.

Тема 3.10. Техника и методика обучения вольным упражнениям.

Тема 3.11. Техника и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты.

Тема 3.12. Техника и методика обучения упражнениям на гимнастическом бревне.

Тема 3.13. Оценивание учащихся на уроках гимнастики.

Тема 3.14. Методика проведения урока по гимнастике.

Раздел 4. Методика проведения занятий по гимнастике по общеобразовательным программам.

Тема 4.1. Планирование уроков по гимнастике.

Тема 4.2. Методика проведения урока по гимнастике на ступени НОО.

Тема 4.3. Методика проведения урока по гимнастике на ступени ООО.

Тема 4.4. Методика проведения урока по гимнастике на ступени СОО.

Тема 4.5. Методика проведения урока по гимнастике на ступени ООО.

Тема 4.6. Методика проведения урока по гимнастике на ступени СОО.

Тема 4.7. Методика оценивания учащихся на уроках гимнастики.

Тема 4.8. Анализ урока по гимнастике.

## **5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## **6. Форма контроля**

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

## **7. Составитель**

Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2».