

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А.Солонкин

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ГИМНАСТИКА)
(заочное отделение)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Кошечкина Ирина Николаевна – преподаватель цикла практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла.
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК дисциплин профессионального цикла  Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ГИМНАСТИКА)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, 02, 04, 08, ВД1: ПК 1.1, ПК 1.3, ВД 3(2): ПК 3.1-3.5.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.1; ПК 1.3; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в гимнастике; - использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); 	<ul style="list-style-type: none"> - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки (гимнастика); - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	202
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:	
аудиторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты:	-
Работа с нормативной и справочной литературой	-
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, выполнение комплексов физических упражнений, составление конспектов различных частей учебных занятий для практического проведения фрагментов урока по гимнастике, составление учебно-планирующей документации по предмету «Гимнастика» и т.п.</i>	-
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		24/104	12/52
I семестр			
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		6/26	
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание материала: <i>Меры безопасности на занятиях гимнастикой.</i>	6	9
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. 2. Исторический обзор развития гимнастики. 3. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Определение гимнастики и ее задачи; Средства гимнастики; Классификация видов гимнастики;</i>	12	
Тема 1.2. Терминология гимнастики	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>1.Характеристика гимнастической терминологии. 2.Правила гимнастической терминологии. 3.Запись гимнастических упражнений. 4.Правила записи общеразвивающих упражнений 5.Ознакомление с учебным материалом по гимнастике в программах для общеобразовательной школы. 6. Правила записи упражнений на снарядах, вольных акробатических и художественной гимнастики. 7.Запись общеразвивающих упражнений без предметов.</i>	14	7
Раздел 2. Основные средства гимнастики		6/26	

<p>Тема 2.1. Строевые упражнения</p>	<p>Самостоятельная работа студентов: <i>Освоение основных средств строевых упражнений- построения, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания . Методика проведения строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания. Виды команд. Правила подачи команд при перестроении, размыкании и смыкании. Понятия о строе, условные точки и границы зала. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям. Самостоятельное составление конспекта по плану: Понятия о строе. Подготовка к учебной практики по проведению строевых упражнений.</i></p>	<p>12</p>	<p>6</p>
<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Содержание материала: <i>Определение и характеристика ОРУ .Классификация ОРУ. Направленность ОРУ. Методы обучения и способы проведения ОРУ.</i></p>	<p>6</p>	<p>3</p>

	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: Освоение основных способов проведения ОРУ-раздельный (обычный), поточный, проходной, с гимнастической палкой. Методика проведения и обучения ОРУ. Основные, промежуточные и согнутые положения конечностей. Основные варианты движений для рук, ног, туловища. Конспект ОРУ: раздельным, поточным, проходным способом, с гимнастической палкой. Освоение основных видов ходьбы, бега, простых прыжков, упражнений в переползании, применяемых на занятиях гимнастикой. Освоение упражнений в лазанье и перелезании на гимнастической стенке, скамейке, канате. Запись основных способов передвижений: шагом, бегом, упражнений в равновесии и в лазании.</p> <p>Контрольная работа №1</p>	14	7
II семестр			
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		12/52	
Тема 3.1. Урок гимнастики в школе (подготовительная часть урока).	<p>Содержание материала: Задачи подготовительной части урока, основные средства, методические особенности и приемы, дозирование нагрузки.</p>	12	6
	<p>Самостоятельная работа студентов: Составление плана - конспекта по подготовительной части урока гимнастики. Методика проведения подготовительной части урока в общеобразовательной школе по гимнастике.</p> <p>Контрольная работа №2</p>	52	26
(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		22/98	11/49
III семестр			
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		10/24	
Тема 1.1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	<p>Содержание материала: Причины травматизма и способы его предупреждения.</p>	10	5
	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: 1. Требования к местам проведения занятий. 2. Страховка. 3. Помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. 4. Обучение приемам страховки и помощи.</p>	8	4

Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: 1. Причины травматизма и способы его предупреждения. 2. Требования к местам проведения занятий. 3. Страховка. 4. Помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. 5. Обучение приемам страховки и помощи.	8	4
Тема 1.3. Основы обучения гимнастическим упражнениям	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: 1. Задачи. 2. Характеристика гимнастических упражнений. 3. Принципы обучения. 4. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.	8	4
Раздел 2. Основные средства гимнастики		24	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, и упражнения гимнастического многоборья	Самостоятельная работа студентов: Практические занятия: Освоение основных способов проведения ОРУ- на гимнастической скамейке, в парах. Методика проведения и обучения ОРУ. Юноши: Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, вольные упражнения, опорные прыжки. Девушки: Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения. Самостоятельное составление конспекта по плану: Проведение урока в целом в разных возрастных группах школьников. Контрольная работа №3	24	12
IV семестр			
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		12/50	
Тема 3.1. Урок гимнастики в школе. Упражнения гимнастического многоборья	Содержание материала: Задачи, общие требования к уроку по гимнастике, виды занятий физическими упражнениями. Подготовительная, основная и заключительная части урока.	12	6
	Самостоятельная работа студентов: Проведение отдельных частей урока физической культуры по гимнастике. Проведение урока в целом в разных возрастных группах школьников. Дифференцированный зачет	50	25

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также спортивного зала гимнастики.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- гимнастические снаряды и оборудование:

1. Гимнастические скамейки
2. Конь (для прыжков)
3. Козел
4. Брусья (мужские)
5. Брусья разной высоты (женские)
6. Бревно
7. Перекладина
8. Зеркало (для контроля за выполнением упражнений)
9. Магнитофон
10. Маты гимнастические
11. Мостики (Рейтер)
13. Шведская стенка
14. Инвентарь для индивидуального пользования: скакалки, гантели, набивные мячи и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
2. 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, 2020. — 173 с.

Дополнительные источники:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с.
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. (дата обращения: 15.02.2021).

5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
7. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
8. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.
10. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
11. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.
12. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с.
13. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).;</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) с учетом требований к технике ;</p> <p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной</p>
<p>использовать терминологию базовых и новых видов</p>	<p>упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>текущего контроля;</p> <p>промежуточной</p>

физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	(гимнастика); - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	аттестации
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в плавании;	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (гимнастика); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).	