

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 6 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|--------------------------------------------|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| | Неделя | | Неделя | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 | 36 | 36 |
| Практические | 36 | 36 | 18 | 18 | 54 | 54 |
| Итого ауд. | 54 | 54 | 36 | 36 | 90 | 90 |
| Контактная работа | 54 | 54 | 36 | 36 | 90 | 90 |
| Сам. работа | 54 | 54 | 36 | 36 | 90 | 90 |
| Часы на контроль | | | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 | 216 | 216 |

Рабочая программа дисциплины Гимнастика / сост. Г.М. Титова, ст.преподаватель, кафедры ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Гимнастика" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Преподавание физической культуры

Составитель(и):

Г.М. Титова, ст.преподаватель, кафедры ТиМФК

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики; развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|---------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.ОД |
|--------------------|---------|

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся**

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать: |
| основы законодательства РФ об охране здоровья |
| Уметь: |
| оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях |
| Владеть: |
| основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, приёмами оказания первой неотложной помощи |

ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать: |
| Основы теории и методики обучения базовым видам гимнастики и физкультурно-спортивной деятельности |
| Уметь: |
| Организовывать и проводить мероприятия и спортивные соревнования по гимнастике |
| Владеть: |
| Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------|
| | Раздел 1. лекционный курс | Раздел | | | |
| 1.1 | Основы теории и методики преподавания гимнастики | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.2 | формы организации занятий гимнастикой | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.3 | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.4 | Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.5 | Методы и методические особенности гимнастики | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.6 | Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям. | Лек | 1 | 6 | 0 |

| | | | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|---|
| 1.7 | Акробатические упражнения. Упражнения художественной и ритмической гимнастики. | Лек | 1 | 2 | 0 |
| 1.8 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. Методика проведения урока по гимнастике в школе | Лек | 2 | 6 | 0 |
| 1.9 | Характеристика оздоровительных видов гимнастики | Лек | 2 | 2 | 0 |
| 1.10 | Характеристика образовательно-развивающих и спортивных видов гимнастики | Лек | 2 | 2 | 0 |
| 1.11 | Методика проведения строевых упражнений | Лек | 2 | 4 | 0 |
| 1.12 | Правила применения и сокращения терминов с гимнастике | Лек | 2 | 4 | 0 |
| | Раздел 2. практический | Раздел | | | |
| 2.1 | Строевые приемы. Размыкания. Гимнастический стиль выполнения упражнений. | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 2.2 | Разновидности перестроений на месте и в движении | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 2.3 | Разновидности передвижений. Термины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные). | Пр | 1 | 4 | 0 |
| 2.4 | Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения. | Пр | 1 | 8 | 0 |
| 2.5 | Положения согнутых рук. Движения руками в разных направлениях и разной величины. | Пр | 1 | 2 | 0 |
| 2.6 | Стойки, упоры, седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. | Пр | 1 | 4 | 0 |
| 2.7 | Термины исходных положений ОРУ. | Пр | 1 | 6 | 0 |
| 2.8 | Обучение зачетным комбинациям | Пр | 1 | 8 | 0 |
| 2.9 | Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение. | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 2.10 | Особенности организации страховки и помощи при обучении гимнастических упражнений. | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 2.11 | Упражнения в висах и упорах. | Пр | 2 | 6 | 0 |
| 2.12 | Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета. | Пр | 2 | 4 | 0 |
| 2.13 | Методика составления комплексов ОРУ без предметов. | Пр | 2 | 4 | 0 |
| | Раздел 3. самостоятельная | Раздел | | | |
| 3.1 | Исторический обзор развития гимнастики | Ср | 1 | 10 | 0 |
| 3.2 | Терминология гимнастики. | Ср | 1 | 10 | 0 |
| 3.3 | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. | Ср | 1 | 10 | 0 |
| 3.4 | Основы обучения гимнастическим упражнениям. | Ср | 1 | 24 | 0 |
| 3.5 | Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование | Ср | 2 | 10 | 0 |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| 3.6 | Основные средства гимнастики. Упражнения гим-настического многоборья. | Ср | 2 | 10 | 0 |
| 3.7 | Акробатические упражнения. | Ср | 2 | 16 | 0 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Л1.1 | Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. - Гимнастика: учебник для вузов, рек. УМО - М.: Академия, 2010. | | 9 |
| Л1.2 | Бурухин С. Ф. - Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017. | http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A | 1 |
| Л1.3 | Луценко С. А., Михайлов А. В., Луценко С. А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. | http://www.iprbookshop.ru/29967 | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Заглавие | Эл. адрес | Кол- |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Л2.1 | Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г. - Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. | http://www.iprbookshop.ru/65026.html | 1 |
| Л2.2 | Бурмистров В. Н., Бучнев С. С. - Атлетическая гимнастика для студентов: Учебное пособие - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. | http://www.iprbookshop.ru/11566 | 1 |
| Л2.3 | Савельева Л.А., Терехина Р.Н., Иванов К.М., Сомкин А.А., Борисенко С.И., Ким Н.В. - Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие - Москва: Человек, 2014. | http://www.iprbookshop.ru/27600.html | 1 |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | | |
|---------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| 7.3.1.1 | Microsoft Windows 7 Prof | Open License: 47810017 |
| 7.3.1.2 | Microsoft Office Professional 2003 | Open License: 41902857 |
| 7.3.1.3 | 7-Zip | Свободная лицензия GNU LGPL |
| 7.3.1.4 | Adobe Acrobat Reader DC | Бесплатное программное обеспечение |
| 7.3.1.5 | Google Chrome | Свободная лицензия BSD |
| 7.3.1.6 | Gnuplot | Собственная свободная лицензия разработчика |
| 7.3.1.7 | | |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.2.1 | - Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ; |
| 7.3.2.2 | - Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ; |
| 7.3.2.3 | - Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/ |
| 7.3.2.4 | - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www/biblioclub.ru/ |
| 7.3.2.5 | - Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ; |
| 7.3.2.6 | - Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ; |
| 7.3.2.7 | - Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ; |
| 7.3.2.8 | - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ . |
| 7.3.2.9 | |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | учебная аудитория 163 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. |
| 7.2 | Мобильный ПК ASUS M51S – 1 шт. |
| 7.3 | |
| 7.4 | Интерактивная доска SMARTBOSRDSMB480 - 1 шт. |
| 7.5 | Плазменная панель LG 50PA4510 - 1 шт. |
| 7.6 | Комплекты учебных столов - 18 шт. |
| 7.7 | Стулья - 36 шт. |
| 7.8 | Трибуна лекторская - 1 шт. |
| 7.9 | Доска учебная - 1 шт. |
| 7.10 | Шкаф с полками - 2 шт. |
| 7.11 | Шкаф со стеклом - 1 шт. |
| 7.12 | Шкаф низкий комбинированный - 2 шт. |
| 7.13 | Антресоль - 3 шт. |
| 7.14 | Шкаф навесной - 2 шт. |
| 7.15 | Стол однотумбовый - 1 шт. |
| 7.16 | Мобильный ПК ASUS X52JB - 1шт. |
| 7.17 | _____ |
| 7.18 | |
| 7.19 | Спортивный зал, ауд. 701, |
| 7.20 | 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29: |
| 7.21 | Бревно гимнастическое переменной высоты – 1 шт |
| 7.22 | Брусья гимнастические, женские – 1 шт |
| 7.23 | Брусья гимнастические, мужские – 2 шт |
| 7.24 | Дорожка гимнастическая – 1 шт |
| 7.25 | Канат – 2 шт |
| 7.26 | Конь гимнастический маховый – 3 шт |
| 7.27 | Мат гимнастический 1x2x0.1м – 2 шт |
| 7.28 | Мостик гимнастический – 2 шт |
| 7.29 | Переключатель гимнастическая универсальная высокая – 1 шт |
| 7.30 | Профессиональная стойка, баскетбольная – 2 шт |
| 7.31 | Скамья гимнастическая 3м – 6 шт |
| 7.32 | Станок хореографический 2м напольный – 5 шт |
| 7.33 | Стеллаж практик MS 220/100/60(комплект) – 2 шт |
| 7.34 | Стенка гимнастическая – 7 шт |
| 7.35 | Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте – 6 шт |
| 7.36 | |
| 7.37 | Аудитория для самостоятельной работы № 146, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 33 |
| 7.38 | |
| 7.39 | Стол – 61 шт. |
| 7.40 | |
| 7.41 | Стул – 162 шт. |
| 7.42 | |
| 7.43 | Моноблок (MSI MS-A912) – 27 шт. |
| 7.44 | Моноблок (ASUS ET2220I) – 13 шт. |

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

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо, иметь прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Он должен иметь четкое представление о составлении плана конспекта занятия, его наполнении средствами гимнастики. Курс гимнастики предусматривает изучение обучающимися техники выполнения построений, перестроений, строевых упражнений и поворотов. На практических занятиях обучающиеся осваивают комплексы физических упражнений направленные на развитие основных физических качеств, сложнокоординационные упражнения, комплексы направленные на формирование правильной

осанки, упражнения с предметам и комплексы гимнастики.