

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю
Директор ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ А.В. Небогин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

***ОП.08.01 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с
методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания)***

Специальность 49.02.01 Физическая культура

(заочная форма обучения)

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)
49.02.01.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОЗО)

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Усманский
многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Распопов Я.Ю. преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии
физического воспитания

Протокол № от 2016г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ (Фролова Л.В.)

ропись

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.01 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания)

(заочная форма обучения)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	228
Аудиторные	26
Лекции	-
Практические занятия	26
Самостоятельная работа студента	202
Промежуточная аттестация в форме	экзамен, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.01 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППСЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.01 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Строевые упражнения

Раздел 2. Прикладные упражнения

Раздел 3. Упражнения на снарядах

Раздел 4. Общая физическая подготовка гимнаста и учебная практика.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, контрольной работы. Для проведения экзамена, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания)*

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **49.02.01 Физическая культура(ОЗО)**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках повышения квалификации учителей физической культуры, преподавателей спортивных клубов и школ.

При наличии среднего специального образования.

Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу.

Дисциплина является практико-ориентированной. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей. Темы, входящие в программу, могут осваиваться для совершенствования практических навыков и дальнейшего формирования общих и профессиональных компетентностей.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять на практических занятиях по гимнастике правила техники безопасности и меры по профилактике травматизма;
- владеть приёмами педагогической техники обучения специальным упражнениям гимнаста и гимнастическим элементам;
- составить тематический план на четверть по теме: «Планирование и учёт работы по гимнастике» для различных классов;
- выполнять все программные элементы на снарядах мужского и женского многоборья на уровне учительского показа;
- провести строевые упражнения, ходьбу, бег, отдельные общеразвивающие упражнения;
- составить и записать команды ОРУ без предметов, с палкой, скакалкой, скамейкой с методическими указаниями к их проведению;

- применять страховку, самостраховку и оказание первой медицинской помощи;
- выполнить нормы ОФП за пройденный курс обучения;
- применять правила соревнований на практике;
-

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и место гимнастики в системе физвоспитания;
- особенности проведения урока под музыкальное оформление в общеобразовательной школе;
- знать методику внеурочных форм занятий;
- проведение массовых физкультурно – оздоровительных мероприятий и соревнований по гимнастике;
- формы записи упражнений;
- проводить элементарную статистическую обработку информации и результатов тестирования по ОФП, представлять полученные данные графически.;
- историю развития гимнастики;
- предупреждение травматизма на уроке гимнастики;
- планирование учебной работы;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 26 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 202 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26
в том числе:	
лабораторные занятия	26
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
в том числе:	
Введение в гимнастику	12
Тема 1.1. Строй и перестроения	10
Тема 1.2. Ходьба и бег	8
Тема 2. 1. ОРУ и пирамиды	14
Тема 3. 1. Опорный прыжок (мужчины и женщины)	16
Тема 3.2 Лазание по канату (мужчины и женщины).	12
Тема 3.3.Конь с ручками.(мужчины	18
Тема 3.4.Кольца (мужчины и женщины).	20
Тема 3.5. Брусья параллельные (мужчины и женщины)	16
Тема 3.6. Брусья разной высоты (мужчины и женщины)	16
Тема 3.7.Бревно	12
Тема 3.8. Перекладина	18
Тема 3.9 Акробатика	10
Тема 4.1. ОФП	10
Тема 4.2 Учебная практика	10
Промежуточная аттестация в форме экзамена, контрольной работы	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Гимнастика с методикой преподавания*

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение в гимнастику	Содержание учебного материала	14	2
	1 Гимнастика в системе физического воспитания		
	2 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике		
	3 Гимнастическая терминология		
	4 Методика проведения занятий по гимнастике		
	5 Методика составления конспекта		
	6 Организация и проведение соревнований по гимнастике		
	7 Основы обучения и тренировки		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные задания	-	
Раздел 1. Строевые упражнения			
Тема 1.1. Строй и перестроения	Содержание учебного материала	12	3
	Лабораторные работы: Изучить Повороты направо, налево, кругом в движении Команды:» Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», « Налево равняйся!». Перестроения: из 1 шеренги в 2 и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно на м5сте и в движении; из 1 шеренги в 3 и обратно, уступами – из шеренги расчётом на 6,3,на месте в 3 шеренги, из шеренги в 3 шеренги расчётом по 3	2	
	Самостоятельная работа	10	
	1 Строй и его характеристика		
	2 Размыкания из колонны по 3 с поворотами и прыжками.		
	3 Расчёт строя: а)1-й и 2-й; б)по 3,4,5 и т.д.; в)на 6,3,на месте		
	4 Повороты направо, налево, кругом в движении.		
	5 Размыкание из колонны по 3 с поворотами и прыжками		
	6 Перестроения: из 1 шеренги в 2 и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно на м5сте и в движении; из 1 шеренги в 3 и обратно, уступами – из шеренги расчётом на 6,3,на месте в 3 шеренги, из шеренги в 3 шеренги расчётом по 3.		
7 Перестроение уступами из колонны по 1 расчётом по 3 и наб,3, на месте.			

	8	Перестроение из шеренги в круг, в 2 и 3 смежных и concentрических круга.		
	9	Перестроение из круга в 2 и 3 смежных и concentрических круга.		
	10	Перестроение из 1 шеренги в колонну по 2,3,4,5, и т.д. захождением отделений плечом вперед.		
	11	Размыкание дугами вперед и назад.		
	12	Команды:» Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», « Налево равняйся!».	-	
	13	Повороты на месте:напрв-во! Нале-во! Кру-гом! Полповорота налево и направо		
	Контрольные работы		-	
Тема 1.2. Ходьба и бег	Содержание учебного материала		10	
	Лабораторные работы Ходьба и ее разновидности. Фигурная ходьба. Упражнения в беге.		2	2
	Самостоятельная работа		8	
	1	Ходьба противходом, змейкой, по диагонали.		
	2	Ходьба на носках, пятках, сводах стопы, в полуприседе, в приседе.		
	3	Строевой шаг.		
	4	Перемена направления движения захождением плечом из колонны по 1.		
	5	Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге и колонне.		
	6	Ходьба дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием.		
	7	Ходьба по спирали.		
	8	Ходьба петлей.		
	9	Ходьба скрещиваниями и проходами.		
	10	Ходьба и бег в обход. Остановка группы.		
	11	Ходьба и бег на месте. Остановка группы.		
	Контрольные работы		-	
Раздел 2.Прикладные упражнения				
Тема 2. 1. ОРУ и пирамиды	Содержание учебного материала		18	3
	Лабораторные работы Комплексы ОРУ и его разновидности.		2	
	Самостоятельная работа		14	
	1	ОРУ без предмета		
	2	ОРУ на скамейки и в парах		
	3	ОРУ в движении.		
	4	Составление пирамид для 2-х,3-х,4-х. человек.		
	5	ОРУ с гимнастической палкой		
	6	ОРУ со скакалкой.		
		Контрольные работы		-

Раздел 3. Упражнения на снарядах			
Тема 3.1. Опорный прыжок (мужчины и женщины)	Содержание учебного материала	20	3
	Лабораторные работы	2	
	Опорные прыжки различными способами	16	
	Самостоятельная работа		
	1 «Углом» с косого разбега через коня в длину мостик сбоку.		
	2 «Боком» через коня в ширину.		
	3 «Ноги врозь» и «согнув ноги» через коня в длину.		
	4 «Ноги врозь» через коня в ширину		
	5 «Ноги врозь» через козла в ширину и в длину.		
6 «Ноги врозь» и «согнув ноги» через коня в длину мостик сбоку.			
Контрольные работы	-		
Тема 3.2. Лазание по канату (мужчины и женщины).	Содержание учебного материала	18	3
	Лабораторные работы	2	
	Лазание по канату в 2 и 3 приема	12	
	Самостоятельная работа		
	1 Завязывание каната: стоя, петлёй, восьмёркой (женщины и мужчины)		
	2 Лазание без помощи ног.(мужчины)		
	3 Лазание по двум канатам.(мужчины)		
	4 Лазание в 3 приёма(женщины и мужчины)		
	5 Лазание в 2 приёма(женщины и мужчины)		
Контрольные работы	-		
Тема 3.3. Конь с ручками.(мужчины)	Содержание учебного материала	20	2
	Лабораторные работы	2	
	Упражнения на коне с ручками	18	
	Самостоятельная работа		
	1 Перемахи правой и левой вне.		
	2 Соскоки: из упора ноги врозь перемахом вперёд и назад правой и левой		
	3 Из упора одноимённые и разноимённые перемахи правой и левой в упор ноги врозь и обратно.		
	4 Из упора перемахи правой и левой вне.		
	5 Обратное скрещение вне.		
	Контрольные работы	-	

			2
Тема 3.4.Кольца (мужчины и женщины).	Содержание учебного материала	20	
	1 Страховка и самостраховка при работе на кольцах		
	Лабораторные работы	-	
	Самостоятельная работа	20	
	1 Висы согнувшись и прогнувшись.(мужчины и женщины)		
	2 Спад назад из упора углом или из упора.(мужчины)		
	3 Опускание вперёд из упора углом.(мужчины)		
	4 Соскок переворотом из виса прогнувшись.(женщины)		
	5 Размахивание в висе(мужчины и женщины)		
	6 Мах дугой(мужчины и женщины)		
	7 Соскоки: а) махом вперёд и назад из виса:(муж.,и жен.,)б)выкрутом назад из виса согнувшись(муж..),в) из виса согнувшись махом назад (жен.,)		
	8 Из виса подъём силой (муж.)		
	9 Выкрут вперёд(муж)		
	10 Из размахиваний соскок переворотом ноги врозь (муж.,)		
	11 Махом вперёд вис прогнувшись (муж).		
12 Упор, упор углом (мужчины)			
Контрольные работы	-		
Тема 3.5. Брусья параллельные (мужчины и женщины)	Содержание учебного материала	18	3
	Лабораторные работы	2	
	Комбинации на брусьях параллельных		
	Самостоятельная работа	16	
	1 Размахивание в упоре (муж и жен).		
	2 Упор углом (муж)		
	3 Кувырок вперёд в сед ноги врозь(муж и жен)		
	4 Скрещение из седа ноги врозь махом одной с поротом кругом в сед ноги врозь(муж и жен)		
	5 Соскоки: а) махом вперёд и назад из размахиваний в упор и с поворотом на 90 градусов(муж)б) ноги врозь на концах жердей. (муж).а) из седа на бедре углом через две жерди(жен),б)из упора махом вперёд и назад (жен).в) перемахом одной на концах жердей(жен)		
	6 Подъёмы а) из упора на руках согнувшись разгибом в сед ноги врозь(муж), б) в упор(муж).		
	7 Стойки на плечах: а)махом(муж), б) силой(муж).		
8 Соскоки: а)махом вперёд и назад с поворотом на 180 градусов; б) согнув ноги из упора лёжа продольно через две жерди (муж)			
Из размахиваний в упоре на предплечьях подъём махом вперёд и назад в упор(жен)			
9 Из упора на руках согнувшись подъём разгибом в сед ноги врозь(жен)			

	10	Подъем: а) из упора на руках махом в сед ноги врозь, б)из упора на руках махом вперед и назад в упор(муж)		
	11	Подъемы: а)из упора на предплечьях махом вперед в сед ноги врозь; б) из упора на предплечьях махом вперед и назад в упор(муж)		
	Контрольные работы		-	
Тема 3.6. Брусья разной высоты (мужчины и женщины)	Содержание учебного материала		18	
	Лабораторные работы		2	
	Комбинации на брусьях разной высоты			
	Самостоятельная работа		16	3
	1	Висы присев, лёжа(муж)		
	2	Размахивание изгибами (муж ижен)		
	3	Спад :а)назад, опускание вперед из упора на в.ж. в вис лёжа на н.ж.(муж),б) из упора на в.ж. в вис лёжа на н.ж.(жен),		
	4	Сед: а) углом и на бедре на н.ж.(муж и жен), углом(жен и муж)		
	5	Равновесие: на одной ноге на н.ж. поперёк(муж и жен)		
	6	Соскок :а)прогнувшись движением в стойку на руках на н.ж.(муж),б) из седа на бедре, б) из упора, в) из упора сзади (жен), г) прогнувшись с поворотом через стойку на руках из упора на в.ж. хватом за н.ж.,д)соскок углом назад из седа углом на н.ж.(муж и жен),ж) углом назад из седа углом на н.ж.(жен),з) движением в стойку на руках стоя поперёк на н.ж.(жен)		
	7	Оборот: а) вперед ноги врозь правой на н.ж.(муж)б) вперед в упор ноги врозь правой на н.ж.(жен)		
	8	Из упора на в.ж. хватом за н.ж опускание в упор на н.ж.(муж)		
	9	Опускание: а) из упора на в.ж. после спада(жен) , б) из упора на в.ж. хватом за н.ж. в упор на н.ж.,в) из упора на в.ж. назад перемахом ноги врозь, согнув ноги в вис лёжа на н.ж. (жен)		
10	Круг над в.ж.(жен)			
11	Подъемы: а) переворотом на в.ж.(муж),б)толчком двумя из виса присев,(муж)в)завесам на н.ж.(муж), г) разгибом правой в упор на н.ж: д)переворотом в упор на н.ж., ж)толчком двумя в упор на н.ж.,з) завесомнан.ж. после спада(жен), и) из виса присев на н.ж. разгибом в упор на в.ж.(жен и муж)			
Контрольная работа				
Тема 3.7. Бревно	Содержание учебного материала		14	2
	Лабораторные работы		2	
	Упражнения на бревне			
	Самостоятельная работа		12	
	1	Повороты: а) на носках и в приседе, б)махом вперед и назад, в)на носке, г) в приседе на носке(муж)		

		и жен).		
	2	Ходьба: а) на носках; б) переменные шаги; в) шаг галопа шаги вальса и польки. (муж и жен). Прыжки: а) со сменой ног на месте; б) с одной на две в полуприсед и в темпе с двух ног на одну;в) на двух с		
	3	продвижением вперёд, г) со сменной ног впереди и сзади, д)на одной махом другой вперёд и назад (муж и		
	4	Соскоки: а) из упора стоя на колене прогнувшись; б) прогнувшись толчком одной и махом другой с конца бревна или с середины, в) движением в стойку на руках,г) из стойки продольно согнувшись ноги врозь толчком двух. д) прогнувшись толчком одной, махом другой с конца бревна или с середины (муж и жен)		
	5	Вскок: а) в упор ноги врозь правой одноимённым перемахом;б) в упор стоя на колене; в) в упор г) перемахом в сед на бедре с косого разбега; д)перемахомсогнув ногу в упор ноги врозь правой (муж и жен)		
	6	Равновесие: а) на одной; б)на носке и на груди (муж и жен).		
		Контрольные работы	-	
				3
Тема 3.8. Перекладина.		Содержание учебного материала	10	
		Лабораторные работы	2	
		Комбинации на высокой и низкой перекладине		
		Самостоятельная работа	18	
	1	Обороты: а)из упора ноги врозь с перемахом ноги вперёд и назад(муж),б) вперёд и назад из упора ноги врозь правой.		
	2	Подъёмы: а)согнутой правой после спада, б)переворотом махом, толчком, силой, в)правой после спада из упора ноги врозь, г) разгибом из упора ,д) разгибом с разбега и из размахиваний, ж)правой с разбега и из размахиваний(муж), а)завесам после спада, б)переворотом махом одной и толчком другой , в)переворотом толчком ног(жен).		
	3	Соскоки: а)из упора махом вперёд и назад и с поворотом, б)из упора ноги врозь с перемахом вперёд и назад и с поворотом, в)дугой, г)согнув ноги из упора,д)из размахиваний махом вперёд и назад и с поворотом на 90 градусов (муж);. а)из упора и упора сзади махом вперёд и назад, б)из упора ноги врозь перемахом вперёд и назад с поворотом(жен).		
	4	Из упора оборот назад (жен)		
	5	Перемахни из упора: а)одноимённые и разноимённые (муж и жен),б)размахивание в висе(муж).		
6	Повороты: а)из упора сзади в упор, б) из упора в упор сзади, в)из упора ноги врозь с переходом ноги вперёд в упор(муж и жен)			
		Контрольные работы	-	
Тема 3.9.Акробатика		Содержание учебного материала	12	
		Лабораторные работы	2	3
		Элементы гимнастических упражнений в вольных упражнениях		
		Самостоятельная работа	10	

	1	Группировки.		
	2	Мост: а) из положения лёжа или наклоном и поворотом в упор присев (муж и жен).		
	3	Стойки: а) на лопатках, б)на голове и руках, в)на руках махом, г) на голове и предплечьях(муж и жен).		
	4	Прыжки: а) со сменой ног впереди и сзади, б)шагом, в)открытый и закрытый, в) перекидной (муж и жен)		
	5	Танцевальные шаги: а) приставные, б) переменные, в)галоп в сторону и вперёд, г) полька, д) вальсовая дорожка, балансе(муж и жен).		
	6	Перевороты: а) в сторону-»жолесо»,б) вперёд с головы, в) медленный переворот назад (муж и жен)		
	7	Равновесие (муж и жен)		
	8	Перекаты: А) в сторону и со стойки на лопатках, б)со стойки на голове и со стойки на руках в упор лёжа на бёдрах,(муж и жен).		
	9	Кувырки: а)вперёд и назад, б)длинный, в)прыжком, г)прогнувшись через плечо,д)со стойки на руках(муж и жен).		
	Контрольные работы		-	
Раздел 4. Общая физическая подготовка гимнаста и учебная практика.				
Тема 4.1. ОФП				
	Содержание учебного материала		12	
	1	Влияние упражнений на различные группы мышц		
	Лабораторные работы		2	3
	Выполнение упражнений на различные группы мышц			
	Самостоятельная работа		10	
	1	ОФП с инвентарём.		
	2	ОФП в парах.		
	3	ОФП на снарядах		
	Контрольные работы		-	
Тема 4.2 Учебная практика.				
	Содержание учебного материала		10	3
	1	Структура урока по гимнастики		
	Лабораторные работы		-	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Проведение ОРУ с предметом и без предмета		
	2	Оказание страховки и помощи изучаемых элементов.		
	3	Проведение строевых упражнений		
	4	Проведение ходьбы и бега		
	Контрольные работы		-	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены).				
Самостоятельная работа обучающихся над контрольной работой (проектом) (если предусмотрены)				
			228	

Bcero:		
--------	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия гимнастического или спортивного зала.

Оборудование гимнастического зала:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- бревно малое и большое;
- перекладина высокая и низкая
- брусья высокие и низкие;
- брусья р/в
- брусья параллельные;
- конь прыжковый;
- конь махи;
- кольца;
- козёл;
- мостики гимнастические;
- канаты для лазания;
- лестница гимнастическая;
- маты гимнастические;
- дорожка акробатическая;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- обручи;
- ленты;
- мячи набивные 1-4 кг;
- гантели;

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Брыкина А.Т. Гимнастика. Учебник для колледжей физической культуры – М., 2012.
2. Боброва Л.С. Искусство грации. – М., 2012.

3. Баршай В.М. и др. Гимнастика с методикой преподавания (базовый уровень). 10кл. – М., 2013.
4. Байбордова Л.В. и др. Методика обучения физической культуре:1-11класс: Методическое пособие – М.,2011
5. Кузнецов В.С., и др. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. – М.,2011
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по гимнастики 5-9 классы – М., 2012.
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры-М.,2012
8. Кузнецов В.С и Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2011.
9. МатвеевЛ.И. Общая теория спорта: Учебник - М.,2012
- 10.Менхин А.В. Обучение гимнастическим упражнениям.- М.,2012
- 11.Устинов С.Д. и др. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. – М.,2012.
- 12.Лисицкая Т.М. и др. Упражнения художественной гимнастики – М., 2012.
- 13.Смолевский В.М. Спортивные виды гимнастики – М., 2011

Дополнительные источники:

1. Брыкин А.Т. История гимнастики.-М. 2009.
2. Белов Е.С. и др. Меры предупреждения травм на уроке гимнастики.- Методическая разработка 2008.
3. Губанов В.А. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастики – М., 2007.
4. Губанов В.А. и др.Массовые выступления по гимнастики. Учебник. – М., 2010.
5. Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Методическое пособие.– М., 2009.
6. Розен И.И. Упражнения на бревне. М., – 2008.
7. «Физическая культура в школе.» Журнал.-М., 2010-1011

Периодические издания:

1. Издательский Дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» Методическая газета для учителя физическая культура, www.1september.ru
2. Физическая культура в школе. – М.: Научно – методический журнал , www.chpk.ru
3. Физическая культура.–М.:Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. www.teoriya.ru.

Интернет ресурсы:
 Методическая копилка учителя физической культуры.www.metodkopilka.rytransinfo.ru

Сайт новинок www.informatiku.ru

Книги и электронные учебники www.ctc.msiu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Применять методику организации внеурочных форм занятий;	анализ выполнения самостоятельной работы по темам;
Организовать судейскую работу при проведении мини-соревнований по гимнастики, умение вести протоколы и оценивать гимнастические элементы;	письменная проверка; анализ выполнения самостоятельной работы по правилам соревнований;
Провести строевые упражнения, ходьбу, бег, отдельные общеразвивающие упражнения и комплексы ОРУ;	письменная проверка; оценивание результатов выполнения учебной практики анализируя внутри группы;
Выполнить все программные элементы на снарядах мужского и женского многоборья;	оценивание результатов выполнения практических работ;
Выполнить нормы ОФП за пройденный курс обучения;	анализ выполнения самостоятельной работы;
Применять страховку и само страховку на практике при выполнении гимнастических элементов на снарядах и без;	оценивание результатов выполнения практических работ;
Знать:	
Значение гимнастики для решения педагогических задач, возникающих в теории и практики широту и в то же время ограниченность применения педагогических методов к анализу и исследованию процессов и явлений в физическом	Оценивание результатов выполнения домашнего задания;

воспитании;	
Значение санитарно- гигиенических норм в гимнастики;	тестирование, фронтальный опрос;
планирование учебной работы;	устная проверка;
Гимнастическая терминологию.	тестирование, устная проверка.

Вопросы для контрольных работ.

1. Виды гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений по группам.
3. Гимнастическая терминология. Основные термины ОРУ и на гимнастических снарядах.
4. Предупреждение травматизма. Виды страховки и помощи. Методика использования.
5. Этапы обучения двигательному действию. Задачи, содержание, методика.
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям
7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах
8. Общие закономерности техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах
9. Методика составления конспекта урока по гимнастике, постановка задач
10. Типовая структура школьного урока по гимнастике
11. Методика работы над осанкой в школьном уроке
12. Игры, эстафеты, полосы препятствий в школьном уроке.
13. Основные документы планирования и учета по гимнастике в школе. Виды учета. Критерии оценки
14. Количественные показатели урока по гимнастике: плотность, нагрузка, объем, интенсивность. Методы регулирования.
15. Развитие силы, гибкости на уроке по гимнастике. Задачи, средства, методика, организация.
16. Строевые упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
17. Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
18. ОРУ. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке
19. Вольные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
20. Прикладные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
21. Лазание. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
22. Прыжки. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.

23. Поточное проведение ОРУ. Методы круговой тренировки (содержание, дозировка, место в уроке).
24. Методика обучения прыжкам. Фазы прыжка и техника исполнения.
25. Музыкальное сопровождение уроков по гимнастике в школе.
26. Классификационная программа 3-го разряда по гимнастике
27. Шкала сбавок в соревнованиях по гимнастике. Выведение окончательной оценки
28. Художественная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Задачи, классификация, содержание и место в школьном уроке.
29. Задачи и методика применения домашних заданий
30. Массовые гимнастические выступления в школе и в оздоровительном лагере (задачи, содержание, подготовка).