

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
ГОбПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ Небогин А. В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП. 08.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания)**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Уровень подготовки - углубленный

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 08.01 Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01.Физическая культура.

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

Разработчик:

Сукочева В.Н. 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

#### 1.1. Область применения примерной программы

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины. Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

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

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным 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 изученных 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 освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных 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 изученным 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;
- основы судейства по изученным 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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;

самостоятельной работы обучающегося 76 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	228
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	152
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	142
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	76
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>внеаудиторная самостоятельная работа:</b> Самостоятельное изучение и конспектирование лекций по учебной литературе: Баршай В.М.и др. Гимнастика с методикой преподавания (базовый уровень). 10 кл. – М., 2014. Брыкина А.Т. Гимнастика. Учебник для колледжей физической культуры – М., 2013. Бурухин С.Ф.Методика обучения физической культуре.Гимнастика:учеб.пособие для СПО –М.:Издательство Юрайт 2017.-240с.	
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 08.01 Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2
	<b>Теоретические занятия</b>		
	1   Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	<b>2</b>	
	2   Гимнастическая терминология	<b>2</b>	
	3   Методика проведения занятий по гимнастики	<b>4</b>	
	Контрольные задания: Устный ответ по темам	2	
Самостоятельная работа обучающихся: «Составление комплекса ОРУ с предметом»	4		
<b>Тема 2. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения</b>	Содержание учебного материала	15	3
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Строевые упражнения	4	
	2   Общеразвивающие упражнения	4	
	3   Прикладные упражнения	3	
	4   Ходьба и бег	3	
	Контрольные задания: Выполнение комплекс ОРУ	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> «Составление комплекса ОРУ без предмета»	5		
<b>Тема 3. Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала	17	3
	<b>Практические занятия</b>	17	
	1   Кувырок вперед, назад	3	
	2   Длинный кувырок	2	
	3   Кувырок вперед из стойки на руках	3	
	4   Кувырок назад прогнувшись через плечо и перевороты в сторону	2	
	5   Рондад	2	
	6   Стойка на лопатках и голове	2	
	7   Мост	2	
	Контрольные задания Комбинация из вольных упражнений	1	
Самостоятельная работа обучающихся: «Составление комплекса ОРУ с предметом»	4		
<b>Тема 4. Упражнения гимнастического многоборья</b>			

<b>Тема 4.1 Опорные прыжки</b>	Содержание учебного материала	17	2
	<b>Практические занятия</b>	17	
	1 Прыжок согнув ноги через козла в ширину	4	
	2 Прыжок углом через коня в ширину	2	
	3 Прыжок ноги врозь через коня в длину	4	
	4 Прыжок ноги врозь через козла в ширину	3	
	<b>Контрольные работы:</b> Прыжок согнув ноги через козла в ширину Прыжок углом через коня в ширину Прыжок ноги врозь через коня в длину Прыжок ноги врозь через козла в ширину	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> «Составление конспекта вводной части урока» «Указать виды и характеристику соревнований»	7		
<b>Тема 4.2 Лазание по канату (мужчины и женщины).</b>	Содержание учебного материала	10	3
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1 Лазание в 3 приёма(женщины и мужчины )	5	
	2 Лазание в 2 приёма(женщины и мужчины)	4	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: «Перечислить состав судейской коллегии» «Рассказать об особенностях проведения массовых соревнований» , « Методика обучения гимнастическим элементам на снаряде и без них»	10	
<b>Тема4.3Перекладина а.</b>	Содержание учебного материала	14	3
	<b>Практическое занятие</b>	14	
	1 Обороты и подъёмы а)из упора ноги врозь с перемахом ноги вперёд и назад(муж),б) вперёд и назад из упора ноги врозь правой. 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).	4	
	2 Соскоки и перемахи из упора 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). а)одноимённые и разноимённые (муж и жен),б)размахивание в висе(муж).	4	

	3	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)	4	
		Контрольные работы:Комбинация на снаряде	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Назвать ошибки и их стоимость»	4	
<b>Тема 4.4 Конь с ручками.(мужчины )</b>		Содержание учебного материала	8	2
		<b>Практические занятия</b>	8	
	1	Перемахи из разных положений А)Перемахи правой и левой вне. Б)Из упора одноимённые и разноимённые перемахи правой и левой в упор ноги врозь и обратно В)Из упора перемахи правой и левой вне. Г)Обратное скрещение вне.	4	
	2	Соскоки: из упора ноги врозь перемахом вперёд и назад правой и левой	3	
		Контрольные работы:Комбинация на снаряде	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Назвать основные гимнастические термины»	5	2
<b>Тема 4.5 Бревно(девушки)</b>		Содержание учебного материала	14	
		<b>Практические занятия</b>	14	
	1	Вскоки и передвижения	3	
	2	Повороты	2	
	3	Прыжки	4	
	4	Равновесия и стойки	2	
	5	Соскоки	2	
		Контрольные работы: комбинация на снаряде	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Перечислить причины травматизма на уроке гимнастики»	5	
<b>Тема 4. 6 Кольца (мужчины и женщины).</b>		Содержание учебного материала	12	
		<b>Практическое занятие</b>	12	
	1	Висы, спады, опускание А)Вис согнувшись и прогнувшись.(мужчины и женщины) Б) Спад назад из упора углом или из упора.(мужчины) В) Опускание вперёд из упора углом.(мужчины)	3	
	2	Соскоки А) соскок переворотом из вися прогнувшись.(женщины) Б) махом вперёд и назад из вися;(муж.,и жен.) В)выкрутом назад из вися согнувшись(муж.) Г) из вися согнувшись махом назад (жен.) Д) Из размахиваний соскок переворотом ноги врозь (муж.)	2	



	3	Размахивание в висячем положении(мужчины и женщины) А) Мах дугой(мужчины и женщины) Б)Махом вперёд вис прогнувшись (муж). В) Из висячего подъёма силой (муж.) Г) <i>Выкрут</i> вперёд(муж)	2	
	4	Упор, упор углом (мужчины)	4	
		Контрольные работы: элементы на снаряде	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Знать и охарактеризовать части урока гимнастики»	2	
Тема 4.7 Брусья параллельные (мужчины и женщины)		Содержание учебного материала	10	3
		<b>Практическое занятие</b>	10	
	1	Комбинация из размахиваний и упоров А)Размахивание в упоре (муж и жен). Б) <b>Упор углом (муж)</b> В)Из упора на руках согнувшись подъём разгибом в сед ноги врозь(жен) Г) Из размахиваний в упоре на предплечьях подъём махом вперёд и назад в упор(жен)	2	
	2	Кувырки и скрещения А)Кувырок вперёд в сед ноги врозь(муж и жен) Б)Скрещение из седа ноги врозь махом одной с поротом кругом в сед ноги врозь(муж и жен)	2	
	3	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), в)из упора махом вперёд и назад (жен).в) перемахом одной на концах жердей(жен) г)махом вперёд и назад с поворотом на 180 градусов; д) согнув ноги из упора лёжа продольно через две жерди (муж)	2	
	6	Подъёмы и стойки а) из упора на руках согнувшись разгибом в сед ноги врозь(муж), б) в упор(муж). В)Стойки на плечах -махом(муж), силой(муж).	2	
		Контрольные работы: элементы упражнений на снаряде.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составить подвижные игры с элементами гимнастики»	5	
		Содержание учебного материала	10	
Тема 4.8 Брусья разной высоты (мужчины и женщины)		<b>Практические занятия</b>	10	3
	1	Висы присев, лёжа(муж) и размахивания изгибами (муж и жен)	1	

	2	Спады и седы Спад :а)назад, опускание вперёд 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),	1	
	4	Сед: а) углом и на бедре на н.ж.(муж и жен), углом(жен и муж)	2	
	5	Равновесие и соскоки Равновесие: на одной ноге на н.ж. поперёк(муж и жен) 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)	2	
	6	Обороты и опускания Оборот: а) вперёд ноги врозь правой на н.ж.(муж)б) вперёд в упор ноги врозь правой на н.ж.(жен) 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)	2	
	7	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) завесомна н.ж. после спада(жен), и) из виса присев на н.ж. разгибом в упор на в.ж.(жен и муж)	1	
		Контрольная работа : элементы на снарядах	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Запись акробатических упражнений»	1	
<b>Тема 5. Общая физическая подготовка гимнаста и учебная практика.</b>				
<b>Тема 5.1. ОФП и пирамиды</b>		Содержание учебного материала <b>Практические занятия</b>	5	
	1	Влияние упражнений на различные группы мышц	1	
	2	ОФП с инвентарём.	1	
	3	ОФП в парах., пирамиды в двойках	1	
	4	ОФП на снарядах, пирамиды в тройках	1	
		Контрольные работы: нормы ОФП	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Запись вольных упражнений», «Назвать спортивную форму гимнаста»	7	

<b>Тема 5.2 Учебная практика.</b>	Содержание учебного материала	10	3
	<b>Практическое занятие</b>		
	1 Структура урока по гимнастики	2	
	2 Проведение ОРУ с предметом и без предмета	2	
	3 Оказание страховки и помощи изучаемых элементов.	2	
	4 Проведение строевых упражнений	2	
	5 Проведение ходьбы и бега	2	
	Контрольные работы:	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме: «Изучение способностей у гимнастов» «Виды и характеристика соревнований» «Методика обучения опорного прыжка через коня на уроке гимнастики» «Личная гигиена спортсмена, уход за кожей ладоней»	17		
<b>Всего:</b>	228		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОП.08.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)**

### **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., 2013.
2. Баршай В.М. и др. Гимнастика с методикой преподавания (базовый уровень). 10 кл. – М., 2014.

#### **Дополнительные источники:**

1. Брыкин А.Т. История гимнастики.-М. 2013.
2. Белов Е.С. и др. Меры предупреждения травм на уроке гимнастики.-Методическая разработка 2013.
3. Губанов В.А. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике – М., 2015.
4. Губанов В.А. и др. Массовые выступления по гимнастике. Учебник. – М., 2012.
5. Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. – М., 2014.
6. Розен И.И. Упражнения на бревне. М., – 2014.

7. «Физическая культура в школе.» Журнал.-М., 2015

**Периодические издания:**

1. Издательский Дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» Методическая газета для учителя физическая культура, [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
2. Физическая культура в школе. – М.: Научно – методический журнал , [www.chpk.ru](http://www.chpk.ru)
3. Физическая культура.–М.:Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru).**Интернет ресурсы:**

Методическая копилка учителя физической культуры. [www.metod.kopilka.ru](http://www.metod.kopilka.ru)

Сайт новинок [www.informatiku.ru](http://www.informatiku.ru)

Книги и электронные учебники [www.ctc.msiu.ru](http://www.ctc.msiu.ru)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Промежуточным контролем** освоения обучающимися дисциплины является экзамен.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
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;
	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;
<b>Знать:</b>	
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 воспитании;	Оценивание результатов выполнения домашнего задания;
Значение санитарно- гигиенических норм в гимнастики;	тестирование, фронтальный опрос;
планирование учебной работы;	устная проверка;
Гимнастическая терминология.	тестирование, устная проверка.

