

ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы на основе специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащения студентов двигательным опытом в области гимнастики с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Дорожная безопасность», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Основы медицинских знаний», «Первая помощь пострадавшим», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практик «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Безопасный отдых туризм», «Гражданская оборона», «Дорожная безопасность», «Информационная безопасность», «Комплексная безопасность образовательной организации», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Методика преподавания предмета «Физическая культура»», «Основы национальной безопасности Российской Федерации», «Основы обороны государства и военной службы», «Охрана труда в образовательной организации», «Плавание с методикой преподавания», «Правовое регулирование обеспечения безопасности жизнедеятельности», «Природные опасности и защита от них», «Психологическая безопасность», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Техногенные опасности и защита от них», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Экологическая безопасность», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Адаптивная физическая культура», «Анатомия», «Биомеханика», «Лечебная физическая культура», «Оздоровительно-досуговые технологии», «Физкультурно-спортивные сооружения», прохождения практик «Производственная (педагогическая по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Учебная (ознакомительная по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика», «Учебная (предметно-содержательная) практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач (ПК-1);
- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек;
- меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом;
- основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам;
- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»;
- средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики;

уметь

- планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования;
- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;
- использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм;

владеть

- гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности;
- навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы;
- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания»;

– навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;

– способами контроля реакции организма на физическую нагрузку;

– навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 10,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 360 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 46 ч., СРС – 288 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, зима, 1 курс, лето, 2 курс, зима, 2 курс, лето, 3 курс, зима,

форма и место отчётности – зачёт (1 курс, лето), экзамен (2 курс, зима), зачёт (2 курс, лето), экзамен (3 курс, зима).

5. Краткое содержание дисциплины

Гимнастика как средство физического воспитания.

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).

Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики

Основные средства гимнастики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения.

Упражнения художественной гимнастики с предметами и без. Акробатические упражнения.

Вольные упражнения. Опорные прыжки. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно).

Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания.

Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах).

Урочные формы занятий гимнастикой. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта

Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания.

Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Практическая подготовка.

Разработка и проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств

гимнастики.

6. Разработчик

Даянова Марина Александровна, канд. биол. наук, доцент теории и методики обучения физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».