|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.О.08 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (модуль):**Б1.О.08.02 ГИМНАСТИКА**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки – 2022)  Санкт-Петербург 2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ИОПК -3.1 знает социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенностей обучающихся; сущность и структуру образовательных процессов; теории и технологии обучения и воспитания ребенка; основы для педагогического проектирования;ИОПК – 3.2 умеет учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; организовывать учебную и внеучебную деятельность с учетом особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать образовательный процесс с учетом современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личностиИОПК – 3.3 владеет навыками обучения, воспитание и развитие обучающихся с учетом их особенностей и образовательных потребностей |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образованияИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-10 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК -10.1 знает структуру, содержание, требования к организации и проведению спортивно-массового мероприятияИПК – 10.2 умеет спланировать, обеспечить документацией проведение спортивного/ физкультурного мероприятияИПК – 10.3 владеет навыками организации/ проведения/ судейства (в том числе частичной) физкультурно-массового мероприятия |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего комплексом базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков преподавателя в области гимнастики, а также профессиональными компетенциями, необходимыми в практической и научно-исследовательской деятельности

Задачи дисциплины:

* создать теоретическую базу по основам теории и методики гимнастики;
* сформировать базовые профессионально-педагогические умения по видам деятельности преподавателя (учителя) физической культуры;
* сформировать способность реализовывать приобретенные умения в реальной практической деятельности преподавателя (учителя) физической культуры.

Курс «Гимнастика» является одной из составляющих модуля Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности обязательной части программы бакалавриата. Предшествующими для изучения Гимнастики являются дисциплины: прежде всего «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», где студенты получают начальные практические навыки в организации уроков гимнастики, знакомятся с основами гимнастической терминологии, правилами проведения строевых упражнений, а также общие и специальные дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека», «Биомеханика и спортивная метрология». После изучения дисциплины «Гимнастика» обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции при прохождении производственной практики и в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 6 зачетных едини, 216 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **92** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 12 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*)  | 80/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **97** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **27** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **216/6** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **34** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 28/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **165** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **8** |
| контактная работа | 0,5 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 7,5 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **216/6** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Гимнастика – как спортивно-педагогическая дисциплина. Нетрадиционные виды гимнастики |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике |
| 3 | Гимнастическая терминология |
| 4 | Общеразвивающие упражнения |
| 5 | Строевые упражнения |
| 6 | Организация и содержание занятий по гимнастике в школе |
| 7 | Основы техники гимнастических упражнений. Обучение гимнастическим упражнениям. |
| 8 | Основы спортивной тренировки гимнастов |
| 9 | Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Методика научно-исследовательской работы по гимнастике. |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тема 1. Нетрадиционные виды гимнастики | Лекция | Презентация | - |
| Лабораторное занятия | Педагогическая практика: разработка проекта использования средств нетрадиционных видов гимнастики в режиме школьной программы. Включение элементов в любую часть урока и проведение части урока. |
| 2. | Тема 6 Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. | Лекция | Презентация с использованием видеофильмов | - |
| Лабораторное занятия | Тренинг По заданию преподавателя студенты проводят урок гимнастики (в конкретном классе по школьной программе), исполняя роль учителя физической культуры. Анализ урока осуществляют три заранее подготовленных студента (эксперты) по разработанной нами методике (педагогический анализ урока, хронометраж и пульсометрия). Эксперты оценивают проведение урока, выставляя дифференцированную оценку, и сами получают оценку за объективный анализ. |
| 3. | Тема 8. Основы спортивной тренировки гимнастов. | Лекция | Просмотр видео о выступлениях советских и российских гимнастов | - |
| Лабораторное занятие | Подготовка к педагогической практике в общеобразовательной школе: написание конспекта урока по гимнастике для детей различных возрастных групп, проведение учебного урока с дальнейшим его обсуждением. Подготовка студентов к внеклассной работе по гимнастике с детьми различных возрастных групп практическое судейство соревнований по гимнастике на материале классификационной программы категории «Б» художественной гимнастики и акробатики; использование средств и методов ритмической гимнастики на учебных и внеклассных занятиях с детьми начальных, средних и старших классов. |
| 4. | Тема 7. Основы техники гимнастических упражнений | Лабораторное занятия | Выполнение контрольных комбинаций на гимнастических снарядах студенты осуществляют в форме соревнований гимнастического многоборья с выставлением оценок согласно правилам судейства.  | - |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Гимнастика – как спортивно-педагогическая дисциплина. Нетрадиционные виды гимнастики.
2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Гимнастическая терминология.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Строевые упражнения.
6. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.
7. Основы техники гимнастических упражнений.
8. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Основы спортивной тренировки гимнастов.
10. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
11. Методика научно-исследовательской работы по гимнастике.

**5.2 Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям**

*Тема: 3. Гимнастическая терминология*

1. Основные положения тела, рук и ног занимающегося.
2. Исходные положения.
3. Упражнения в висах и упорах.
4. Упражнения сто, лежа, сидя.
5. Выпады, махи, круги.

Умение выполнять задания преподавателя по написанию и проведению комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, вдвоем и в сопротивлении; выполнение заданий по обучению и страховке отдельным акробатическим упражнениям, опорным прыжкам и упражнениям на гимнастических снарядах; составление плана отдельных частей урока и их проведение в процессе занятий.

*Тема: 4. Общеразвивающие упражнения.*

1. Классификация ОРУ.
2. Упражнения различной направленности.
3. Упражнения на различные группы мышц.
4. Упражнения с предметами.
5. Упражнения в парах.
6. Правила проведения ОРУ.
7. Методы проведения ОРУ.
8. Комплекс ОРУ.

*Тема: 5. Строевые упражнения*

1. Группы строевых упражнений.
2. Построения и перестроения.
3. Строевые приемы.
4. Передвижения и перемещения.
5. Смыкания и размыкания.
6. Методика обучения строевым упражнениям.
7. Вариативность перестроений при проведении подготовительной, основной и заключительной частей урока.

*Тема: 6. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.*

1. Программа по гимнастике в начальной школе.
2. Программа по гимнастике в средних классах.
3. Программа по гимнастике в старших классах.
4. Урок по гимнастике в школе, основные требования, особенности организации.
5. Составление плана-конспекта урока по гимнастике.

*Тема: 7. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.*

1. Акробатические упражнения
2. Упражнения на гимнастических снарядах.
3. Терминология гимнастических упражнений на снарядах.
4. Комбинации гимнастического многоборья.
5. Помощь и страховка при выполнении упражнений.
6. Методика разучивания упражнений «по частям» и «в целом».
7. Алгоритм обучения упражнению.
8. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.
9. Правила установки, переноса и подготовки снарядов.
10. Место преподавателя в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

*Тема 8. Основы спортивной тренировки гимнастов.*

1. Требования к спортивным качествам гимнастов.
2. Программа гимнастического многоборья.
3. Особенности подготовки на снарядах.
4. Составление плана-конспекта урока по гимнастике.
	1. **Вопросы для подготовки к тестированию**
5. Формы записи гимнастических упражнений.
6. Терминология ОРУ.
7. Терминология упражнений на гимнастических снарядах.
8. Терминология упражнений с предметами.
9. Определение одноименных и разноименных, одновременных и последовательных движений.
10. Способы обучения ОРУ.
11. Способы проведения ОРУ.
12. Классификация ОРУ.
13. Правила составления комплекса ОРУ.
14. Виды гимнастики.
15. Гимнастические снаряды.
16. Основные средства гимнастики.
17. Терминология гимнастических упражнений.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-9 | Тестовое задание |
| 2. | Темы 1-4 | Проведение подготовительной части урока |
| 3. | Темы 2-5 | Разработка плана-конспекта урока гимнастики в школе |
| 4. | Темы 2-5 | Проведение урока по гимнастике  |
| 5. | Тема 5 | Экспертный анализ урока, проводимого учащимися: хронометраж, пульсометрия, педагогический анализ урока |
| 6. | Темы 7-9 | Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студ. вузов | П. К. Петров | М. : ГИЦ "ВЛАДОС" |  2000 | + |  |
|  | Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры | ред. Н. К. Меньшиков | СПб. : Изд-во РГПУ  |  1998 | + |  |
|  | Гимнастика [Текст] : учебник для студ. вузов | М. Л. Журавин [и др.] | М. : ИЦ «Академия» | 2002 | + |  |
|  | Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник для вузов | Ю.В. Менхин, А.В. Менхин | Ростов н/Д : Феникс |  2002 | + |  |
|  | Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов | Под редакцией: Дитятин А.Н. | СПб.: [РГПУ им. А. И. Герцена](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=19814)  | 2013 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
|  | Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие | Сухолозова М. А., Бутакова Е. | Издательство ВГСПУ "Перемена" | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
|  | Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учебное пособие | А. В. Менхин | М. : Физическая культура,  | 2007 | + |  |
|  | Гимнастика в школе [Текст]: учебно-метод. пособие | Е.М. Чепаков, О.Н. Федорова, И.В. Кивихарью, Е.И. Тусеева | СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена | 2006 | + |  |
|  | Атлетическая гимнастика [Текст] : учебное пособие | Е. М. Чепаков | СПб. : Петербургский ин-т печати | 2011 | + |  |
|  | Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" | В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов | Ростов н/Д : Феникс | 2011 | + |  |
|  | Строевые упражнения на уроке гимнастики [Текст] : учебно-метод. пособие для дневн. и заоч. отд-ния фак-та физ. культуры | Е.М. Чепаков; С.И. Борисенко, Е.С. Образцова | СПб.: ЛГУ | 2003  | + |  |
|  | Гимнастика [Текст] : учебное пособие | Е. М. Чепаков | СПб. : РТП ЛГУ | 2004  | + |  |
|  | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учеб. пособие для вузов | И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова | М. : Academia | 2009 | + |  |
|  | Основы гимнастической терминологии (статические положения) [Текст] : учеб.-метод. пособие | Е. М. Чепаков | СПб.: ЛГУ | 2010 | + |  |
|  | Использование общеразвивающих упражнений на занятиях по гимнастике [Текст] : учебно-метод. пособие | А. Г. Конопелько, С. П. Сидоренко, А. И. Малышев | СПб.: ЛГУ | 2010 | + |  |
|  | Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования | Ф.А. Иорданская | М.: [Советский спорт](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=336),  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

* 1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – режим доступа: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
	2. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России – Режим доступа: [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
	3. «Российское образование» федеральный портал – Режим допуска: [www.edu.ru](http://www.edu.ru);
	4. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, официальный сайт – Режим доступа: <https://www.lesgaft-notes.spb.ru/>
	5. Федерация спортивной гимнастики Санкт-Петербурга, официальный сайт – Режим доступа: <https://gymnasticspb.ru/>
	6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

**9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
* Microsoft Visio.

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

 Информационно-справочные системы не используются.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

- зал гимнастики и единоборств – оборудован гимнастическими снарядами (гимнастический конь, маховый конь, гимнастический канат, гимнастические скамьи, параллельные брусья, гимнастические маты, гимнастические мостики);

- игровой спортивный зал (гимнастическое бревно).

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.