ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):

**Б1.В.02.ДВ.07.01 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ 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) |
| ПК-8 | Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 8.1 знает структуру и содержание общеобразовательных программ дополнительного образования  ИПК – 8.2 умеет разрабатывать общеразвивающие программы дополнительного образования, определять их структуру и содержание  ИПК – 8.3 владеет навыками проведения занятий в рамках дополнительного образования детей школьного возраста |
| ПК-9 | Способен организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 9.1 знает структуру, содержание дополнительных общеобразовательных программ  ИПК – 9.2 умеет использовать дополнительные общеобразовательные программы для организации досуговой деятельности  ИПК – 9.3 владеет навыками организации досуговой деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: повышение у обучающихся функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, видов и свойств внимания, двигательной памяти, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных качеств, формирование правильной, красивой осанки.

Задачи дисциплины:

* научить согласовывать движения с музыкой.
* обучить технике упражнений художественной гимнастики.
* обогатить двигательный опыт обучающихся.

Дисциплина «Художественная гимнастика» является одной из составляющих модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека», «Биомеханика и спортивная метрология», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Гимнастика». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **34** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | 30/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **38** | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **14** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 12/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **54** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

**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 | Значение занятий художественной гимнастикой |
| 2 | История развития художественной гимнастики |
| 3 | Средства художественной гимнастики и их характеристика |

**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. Значение занятий художественной гимнастикой | лекция | дискуссия | - |
| 2. | Тема 2. История развития художественной гимнастики | лекция | лекция-визуализация  дискуссия | - |
| 3. | Тема 3. Средства художественной гимнастики и их характеристика | лекция | эвристическая беседа | - |
| лабораторная работа | решение ситуационных задач, работа в группах  тренинг |

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

**5.1 Темы презентаций**

1. Значение занятий художественной гимнастикой.
2. История возникновения художественной гимнастики.
3. История развития художественной гимнастики в России.

**5.2 Вопросы для подготовки к лекционным занятиям**

*Тема 1. Значение занятий художественной гимнастикой*

1. Определение понятия «спорт».
2. Определения понятия «физическая культура»
3. Ловкость и методика ее воспитания.
4. Гибкость и методика ее воспитания

*Тема 2. История развития художественной гимнастики*

1. История возникновения гимнастики.
2. Характеристика шведской гимнастической системы.
3. Характеристика немецкой гимнастической системы.
4. Характеристика сокольской гимнастической системы.
5. История возникновения и развития танцев.

*Тема 3. Средства художественной гимнастики и их характеристика*

1. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.
2. Понятия ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития.
3. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
   1. **Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям**

*Упражнения без предмета (шаги, пружинные движения, волны и волнообразные движения, махи и взмахи)*

1. Принципы обучения.
2. Методы обучения.
3. Структура школьного урока.

*Упражнения без предмета (равновесия, повороты, прыжки)*

1. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.
2. Физиологические особенности адаптации детей старшего школьного возраста к физическим нагрузкам.
3. Педагогический контроль на занятиях физической культурой.

*Упражнения со скакалкой: вращения, круги, прыжки, переводы, броски*

1. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
2. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
3. Биомеханическое описание основных элементов двигательной деятельности в артистических видах спорта.

*Комбинации упражнений с предметом и без-.*

1. Строение музыкального произведения.
2. Согласование движений с музыкой.
3. Гимнастическая терминология.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1-2 | Презентации |
| 2. | Тема 1-3 | Тестирование  Практические задания |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие | Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. | СибГУФК | 2013 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2. | Художественная гимнастика: основы теории и методика проведения занятий: учебно-метод. пособие | Попова Е.В. | СПб.: РТП ЛГУ | 2005 | + |  |
| 3. | Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений | Под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова | Издательский центр «Академия» | 2001 | + |  |
| 4. | Использование общеразвивающих упражнений на занятиях по гимнастике: учебно-метод. пособие | А.Г. Конопелько, С.П. Сидоренко, А.И. Малышев | СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2010 | + |  |
| 5. | Гимнастика: учебник для студентов вузов | Баршай В.М., В.Н. Курысь, И.Б. Павлов | Ростов н/Д: Феникс | 2011 | + |  |
| 6. | Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика | Ротерс Т.Т. | М.: Просвещение | 1989 | + |  |

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

1. Официальный сайт федерации художественной гимнастики. – Режим доступа: <http://www.vfrg.ru/>
2. Официальный сайт Международной олимпийской академии. – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму. – Режим доступа: <http://www.sportsovet.ru>
7. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
8. Российская национальная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
9. Центральная отраслевая библиотека РГУФК С и Т. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
10. Библиотека ВГПУ. – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
11. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
12. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
13. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.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.

**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 (маркерной) 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, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерной программе дисциплины, рабочей программе учебной дисциплины;

- танцевальный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Танцевальный зал оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, комплектами скакалок, обручей, гимнастическими ковриками, гимнастическими скамейки, шведскими стенки.

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.