

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ГИМНАСТИКА»**

**1. Цель дисциплины:** освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Гимнастика» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины «Гимнастика» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика».

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике гимнастических упражнений и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий гимнастикой; методика тренировки для различных категорий занимающихся; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью проектировать образовательные программы (ПК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные этапы развития гимнастики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие гимнастики в мире;
- роль гимнастики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в гимнастике;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий гимнастической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в гимнастике;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в гимнастике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях гимнастикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере гимнастики.

**Уметь:**

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий гимнастической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;

- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий гимнастической направленности;

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения гимнастических занятий с использованием инструментальных методик;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;

- оказывать первую медицинскую помощь;

- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе гимнастики;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- организовывать и проводить соревнования по гимнастике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

#### **Владеть:**

- методикой обучения гимнастическим упражнениям различных категорий занимающихся;

- основными гимнастическими упражнениями на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

- навыками осуществления профессиональной деятельности;

- основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов). Из них 180 часов - учебная работа, 36 часов - экзамен.**

**5. Семестры: 1, 2, 3, 4.**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/ практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены	Курсовые работы
1	1	36	36	2	34	-	-	0	-	-	-
2	2	72	36	2	34	-	-	36	-	зачет	-
3	1	36	32		32	-	-	4	-	-	-
4	2	36	24		24	-	-	12	-	экзамен	-

**6. Основные разделы дисциплины:** средства общеразвивающих видов гимнастики; музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика; упражнения гимнастического многоборья; организация и методика занятия гимнастикой в общеобразовательной школе; гимнастические упражнения: основы техники, структура, дидактика; организация и проведение соревнований по гимнастике.

**7. Автор:**

Панова Ирина Петровна, доцент кафедры спортивных дисциплин, доцент, кандидат педагогических наук