

**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: 2014 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 для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 7 зачетных единиц, общая трудоемкость 216 часа, контактных - 177 часов, самостоятельных - 39 часов, 1 зачет, 1 экзамен.

5. Семестры: 1, 2, 3, 4.

| Семестр | Контактная работа | | | | | | | | | | Сам. раб. |
|---------------------------|-------------------|------------|----------|------|--------------------|-----|--------------------|-----|--------|------------|-----------|
| | Всего | | Лекции | | Практ. бол. группы | | Практ. мал. группы | | Индив. | | |
| | зач. ед. | час. | ауд | КС Р | ауд. | КСР | ауд. | КСР | ауд | КСР | |
| 1 семестр | 3 | 108 | 4 | | 69 | | | | | | 35 |
| 2 семестр | 1 | 36 | 2 | | 32 | | | | | 0,2 | 2 |
| зачет | | | | | | | | | | | |
| 3 семестр | 1 | 36 | 2 | | 32 | | | | | | 2 |
| 4 семестр | 2 | 36 | 2 | | 34 | | | | | 0,3 | |
| экзамен – 36 часов | | | | | | | | | | | |

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