Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОПЦ.13.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика»**

Специальность среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения

Очная, заочная

# Волгоград 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968.

Авторы рабочей программы учебной дисциплины:

Моисеева Н.И., преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Рабочая программа **рассмотрена** на заседании ПЦК Физической культуры

Протокол заседания ПЦК от «10» мая 2023 г. № 10

Председатель ПЦК Физической культуры

 Моисеева Н.И..

Рабочая программа **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета от «30» мая 2023 г. № 7

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

# 

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

1. **Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

**«ОПЦ.13.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика»**

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОПЦ.13.01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 06, ОК 08;  ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;  ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;  **ВД 3(2):** ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6 | * выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике; * использовать терминологию гимнастики; * применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; * использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; * проводить занятия по гимнастике; | * технику профессионально значимых двигательных действий гимнастики; * терминологию гимнастики; * технику безопасности на занятиях по гимнастике, приемы, способы страховки и самостраховки;   методику обучения профессионально значимым двигательным действиям гимнастики;  методику проведения занятий по гимнастике;  основы организации и проведения соревнований и судейства по гимнастике. |

1. **Структура и содержание учебной дисциплины**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем рабочей программы учебной дисциплины** | 97 |
| **в том числе в форме практической подготовки** |  |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 16 |
| лабораторные работы *(не предусмотрено)* |  |
| практические занятия | 77 |
| курсовая работа (проект) *(не если предусмотрено)* |  |
| *Самостоятельная работа (если предусмотрено)* |  |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета/экзамена** | 4 |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | | | **Объем часов** | Формируемые компетенции |
| **1** | 2 | | | **3** | 4 |
| Тема 1.1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина | *Содержание учебного материала* | | | **2** | ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 06, ОК 08;  ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;  ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;  **ВД 3(2):** ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| Гимнастика, ее задачи и методические особенности. Характеристика средств гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая научная дисциплина | | | **1** |
| Методические указания к проведению строевых упражнений | | | **1** |
| Практические занятия | | | **14** |
| 1 | | Строевые упражнения  Особенности строевых упражнений, основные понятия. | **2** |
| 2 | | Строевые приемы. Строевые команды (приемы). Виды расчётов. | **2** |
| 3 | | Построение и перестроение на месте | **2** |
| 4 | | Перестроения в движении | **2** |
| 5 | | Передвижения | **2** |
| 6 | | Размыкание и смыкание | **2** |
| 7 | | Строевые упражнения. Контроль темы 2 – 6 | **2** |
| Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения | *Содержание учебного материала* | | | **6** | ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 06, ОК 08;  ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;  ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;  **ВД 3(2):** ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| Характеристика общеразвивающих упражнений и задачи, решаемые с их помощью. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения и методы обучение общеразвивающим упражнениям. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений. Характеристика общеразвивающих упражнений с предмета- ми | | | **3** |
|  | Методико-практические занятия | | |  |  |
| Основы терминологии (правила применения терминов и формы их записи)  Термины общеразвивающих и вольных упражнений: Основные исходные положения ног, туловища и их разновидности. Положения ног и движения ими. Основные положения рук. Движения руками | | | **3** |
| Практические занятия | | | **12** |
| 1 | | Общеразвивающие упражнения, составленные по анатомическому признаку. ОРУ для мышц шеи. Упражнения на потягивание | **2** |
| 2 | | ОРУ для мышц рук и плечевого пояса | **2** |
| 3 | | ОРУ для мышц туловища | **2** |
| 4 | | ОРУ для мышц ног | **2** |
| 5 | | ОРУ общего воздействия | **2** |
| 6 | | Комплекс ОРУ № 1,2 | **2** |
| Тема 1.3. Акробатические упражнения | *Содержание учебного материала* | | |  | ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 06, ОК 08;  ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;  ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;  **ВД 3(2):** ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| Практические занятия | | | **6** |
| Осваивание техники выполнения акробатических элементов школьной программы | | |  |
| 1 | Группировки из различных и.п. (сидя, лежа, стоя). Перекаты в различных направ лениях. Кувырок вперед и его разновидности. Кувырок назад и его разновидности. | | **2** |
| 2 | Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках и ее разновидности. Мост из положения лежа на спине, и из и.п. – стоя. Стойка на руках. | | **2** |
| 3 | Переворот боком («колесо»). Равновесие («ласточка») и его разновидности.  Зачетная комбинация из разученных элементов (д), (ю) | | **2** |
| 1.4.Урок гимнастики в школе | *Содержание учебного материала* | | | **8** | ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 06, ОК 08;  ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;  ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;  **ВД 3(2):** ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6 |
| Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура урока. Организация урока и способы управления занимающимися. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. | | | **3** |
| Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.  Организация и проведение соревнований по гимнастике | | | **3** |
| Методика составления технологической карты урока по гимнастике  *Разработка фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре*  *(раздел Гимнастика) для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) на основе требований WS* | | | **2** |
| Практические занятия | | | **45** |
| Подготовительная часть урока. Строевые упражнения: ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, прыжки и их разновидности. | | | **1** |
| Проведение подготовительной части урока на учебной группе. Строевые упражнений №1 | | | **1** |
| Проведение подготовительной части урока на учебной группе. Строевые упражнений №2 | | | **1** |
| Проведение подготовительной части урока на учебной группе. Строевые упражнений №3 | | | **1** |
|  | Проведение подготовительной части урока на учебной группе. Строевые упражнений №4 | | | **1** |  |
| Методика проведение комплекса ОРУ поточным способом | | | **1** |
| ***Упражнения с набивным мячом***  Характеристика, классификация и терминология упражнений. | | | **1** |
| Методика обучения. Комплекс ОРУ с набивным мячом | | | **1** |
| Зачетный комплекс ОРУ с набивными мячами (поточный способ) | | | **1** |
| ***Упражнения с гимнастической палкой***  Характеристика, классификация и терминология упражнений. | | | **1** |
| Комплекс ОРУ с гимнастической палкой (для детей младшего школьного возраста)  Перебрасывание гимнастических палок в парах. Игровые задания (в кругу, в 2-х кругах по 3-4 человека) | | | **2** |
| Комплекс ОРУ в парах с одной гимнастической палкой | | | **1** |
| Комплекс ОРУ с гимнастической палкой с преимущественным воздействием на развитие гибкости | | | **1** |
| Зачетный комплекс ОРУ с гимнастической палкой (поточный способ) | | | **2** |
| ***Упражнения со скакалкой***  Характеристика и терминология упражнений | | | **2** |
| Упражнения с короткой скакалкой | | | **2** |
| Упражнения с длинной скакалкой | | | **2** |
| Зачетный комплекс со скакалкой | | | **2** |
| Комплекс ОРУ в кругу, взявшись за руки | | | **2** |
| Комплекс ОРУ в парах | | | **2** |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой | | | **2** |  |
| Упражнения в метании | | | **2** |
| Упражнения в равновесии | | | **2** |
| Методика обучения техники лазания по канату в 3(2) приема | | | **2** |
| Проведение основной части урока на учебной группе | | | **2** |
| Проведение заключительной части урока на учебной группе | | | **2** |
| *\*\*Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре (раздел Гимнастика) для обучающихся школьного возраста (9-11*  *класс) на основе требований WS* | | | **5** |
| **Всего:** | | | | **97** |  |

**3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: методики физического воспитания;

спортивный комплекс: универсальный спортивный зал. Оборудование универсального спортивного зала:

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, кольца, конь для прыжков, конь для махов, козел, брусья, брусья разновысокие, перекладина, магнезница, магнезия, (ковер) для вольных упражнений, мостик, трамплин (пружинный мостик), маты, батут, стойки для прыжков, площадка для прыжков в глубину, бревно гимнастическое.

Инвентарь универсального спортивного зала:

Гимнастические палки, щиты для метаний, скакалки, гантели, обручи, большие резиновые мячи, малые резиновые мячи, булавы, пояс для страховки (лонжа), набивные мячи из покрышек, судейская указка, накладки, секундомер.

Учебный кабинет:

-рабочие места по количеству обучающихся

-рабочее место преподавателя рабочее место преподавателя;

-комплект учебно-методической документации.

Перечень средств обучения:

Рабочая программа учебной дисциплины. Календарно-тематический план. Учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины. Сборник тестовых заданий по разделам дисциплины. Материалы для промежуточной аттестации студентов. Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности.

Технические средства обучения:

Компьютер, принтер, мультимедиапроектор, цифровая фотокамера, музыкальный центр с системой озвучивания спортивных залов.

* 1. **Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1 Основные печатные издания**

Основные источники:

1. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с.
2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и при- кладные упражнения: [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет фи- зической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и ре- жиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. – Режим досту- па: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>. – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.
3. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Феде- рации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Изда- тельство СибГУФК, 2017. – 72 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
4. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на приме- ре гимнастики: [12+] / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва: Спорт, 2016.

– 160 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454248>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-36-7. – Текст: электронный.

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеоб- разовательным программам: в 2 ч. / Д.С.Алхасов. – Москва; Берлин : Директ- Медиа, 2015. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-5660-0. – DOI 10.23681/429260. – Текст: электронный.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аркаев Л.Я. I чемпионату России по гимнастике - сто лет/ Л.Я. Аркаев// Достижения, проблемы и перспективы Российской гимнастики – (<http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=17&part=articles>)
2. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651
3. Видео учебник (<http://sportgymn.net.ru/site/videoman.php>)
4. Максимов И. Статистика призёров Чемпионатов Европы/ И.Максимов// спортивная гимнастика - (<http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=53&part=articles>)

Шмадченко В.А. История гимнастики и перспективы ее дальнейшего раз- вития/ Шмадченко В.А.//Фестиваль педагогических идей. – (<http://festival.1september.ru/articles/585137/>)

* + 1. **Дополнительные источники**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.: ил. - (Высшее образование). - Рекомендовано УМО. - ISBN 978-5-222-17668-9: 188-65.
2. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.-М: издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - 5-е изд. стереотип. - М: Издательский центр "Академия", 2008. - 448 с: илл. - (Высшее профессиональное образова- ние. Педагогические специальности). - Рекомендовано УМО. - ISBN 978- 5- 7695-4805-5: 372-00; 303-00.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| - терминологию гимнастики  технику профессионально значимых двигательных действий по гимнастике;  - технику безопасности на занятиях по гимнастике;  - методику обучения профессионально значимых двигательных действий по гимнастике;  - методику проведения занятий по гимнастике;  - основы организации и проведения соревнований и судейства по гимнастике. | - использование терминологии гимнастики в соответствии с требованиями;  - описание техники профессионально значимых двигательных действий гимнастики;  - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по гимнастике;  - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий гимнастики;  - описание методики проведения занятий по гимнастике;  - описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по гимнастике. | оценка результатов выполнения практических заданий;  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике | **-** выполнение двигательных действий по гимнастике с учетом требований к технике;  - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по гимнастике;  - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по гимнастике;  - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по гимнастике;  - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по гимнастике в соответствии с задачами занятия;  - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по гимнастике;  - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по гимнастике;  -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по гимнастике;  - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по гимнастике. | оценка результатов выполнения практических заданий;  тестирование;  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации |
| использовать терминологию гимнастики |
| применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений |
| использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации |
| проводить тренировочные занятия по гимнастике |