

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института
физического воспитания
и спорта

Чорноштан А.Г.
_____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика преподавания гимнастики для лиц с ОВЗ

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (6 триместр)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Методика преподавания гимнастики для лиц с ОВЗ» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Чорноштан Артур Григорьевич

преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Мещеряков Александр Ильич

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания

«28» апреля 2023 г., протокол № 19
И.о. заведующего кафедрой _____ А.Г. Чорноштан

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«28» апреля 2023 г., протокол № 4
Председатель _____ А.С. Богданова

СОГЛАСОВАНА:

И.о. заведующего учебно-методическим отделом

_____ В.В. Савенков

«29» апреля 2023 г.

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины: формирование целостной системы теоретических и методических знаний по организации, содержанию и планированию учебно-воспитательной работы по гимнастике в школе; формирование практических умений и навыков проведения урочных и неурочных форм занятий гимнастикой; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов.

Задачи дисциплины:

- формирование системы теоретических и методических знаний о технике выполнения базовых гимнастических упражнений оздоровительной направленности;
- овладение практическим программным материалом и развитие умений оптимального подбора средств гимнастики для организации и проведения общеобразовательных и специализированных занятий гимнастикой;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов;
- формирование методических умений и навыков студентов (проведение общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики);
- реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Методика преподавания гимнастики для лиц с ОВЗ» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений дисциплин по выбору для подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), индекс дисциплины Б1.В.ДВ.12.01.

Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания о физической культуре, ее значении в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья; базовые знания о технике выполнения гимнастических упражнений, основ методики развития двигательных качеств, гигиенических требований к проведению занятий по физической культуре, техники безопасности на занятиях по гимнастике;

умения использовать гимнастические упражнения для целенаправленного развития основных физических качеств и природных способностей с целью сохранения и укрепления здоровья;

навыки использования жизненно важных двигательных действий в повседневной и игровой деятельности, использования средств физического воспитания как одного из главных факторов в организации здорового образа жизни, использования гимнастических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», «Физиологические основы физического воспитания» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Адаптивный спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Методика преподавания гимнастики для лиц с ОВЗ», должны:

знать:

- методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

- организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- морфофункциональные, биомеханические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- психологическую характеристику физического воспитания, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта и двигательной рекреации;

- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

- организацию образовательного процесса обучающихся по физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- принципы, порядок, содержание и организацию учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта;

- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

уметь:

- применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей проведения занятий в избранном виде адаптивного спорта;

- организовывать образовательный процесс обучения по физической культуре и адаптивной физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом санитарно-гигиенических норм;

– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;

– осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранному виду спорта;

иметь опыт:

– демонстрации способности проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– использования анатомического и биомеханического анализа, отражающего морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

– планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;

– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

– проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

Общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-1 – способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному

обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК-13 – способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-14 – способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 72 (2 з.е.)	Заочная форма 72 (2 з.е.)
Общая учебная нагрузка		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	32	8
в том числе:		
Лекции	2	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	30	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	36	60
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел I. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания.

Тема 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.

Значение гимнастики и её место в системе физического воспитания. Задачи и содержание гимнастики в школьной программе по физической культуре. Урочные и неурочные формы занятий гимнастикой в школе. Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Места занятий гимнастикой и их оборудование.

Тема 2. Планирование учебной работы.

Основные документы планирования. Оценка успеваемости по гимнастике.
Учет учебной работы по гимнастике.

Раздел II. Технические и методические основы гимнастики.

Тема 3. Подвижные игры как организационный элемент занятий гимнастикой.

Формы подвижных игр, оздоровительной направленности.

Тема 4. Строевые упражнения.

Строевые упражнения, как важнейший организационный компонент занятий по гимнастике. Построения, перестроения и их виды.

Тема 5. Базовые общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, как основное средство активизации двигательной деятельности на занятиях. Разработка и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

Тема 6. Виды и формы оздоровительной гимнастики.

Оздоровительная гимнастика (ритмическая, гигиеническая, общая, силовая).
Прикладная гимнастика (корректирующая, профессионально-прикладная).

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		4 семестр	6 триместр
	Раздел I. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания.		
1.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	2	2
2.	Планирование учебной работы.	-	-
	Раздел II. Технические и методические основы гимнастики.		
3.	Подвижные игры как организационный элемент занятий гимнастикой.	-	-
4.	Строевые упражнения.	-	-
5.	Базовые общеразвивающие упражнения.	-	-
6.	Виды и формы оздоровительной гимнастики.	-	-
Итого:		2	2

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		4 семестр	6 триместр
	Раздел I. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания.		
1.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	6	2
2.	Планирование учебной работы.	6	-
	Раздел II. Технические и методические основы гимнастики.		
3.	Подвижные игры как организационный элемент занятий гимнастикой.	6	-
4.	Строевые упражнения.	4	-

5.	Базовые общеразвивающие упражнения.	4	2
6.	Виды и формы оздоровительной гимнастики.	4	2
Итого:		30	6

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма 4 семестр	Заочная форма 6 триместр
Раздел I. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания.				
1.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	Устный отчет.	6	10
2.	Планирование учебной работы.	Устный отчет.	6	10
Раздел II. Технические и методические основы гимнастики.				
3.	Подвижные игры как организационный элемент занятий гимнастикой.	Написание конспекта.	6	10
4.	Строевые упражнения.	Написание конспекта.	6	10
5.	Базовые общеразвивающие упражнения.	Записать технику исполнения базовых гимнастических упражнений.	6	10
6.	Виды и формы оздоровительной гимнастики.	Написание конспекта.	6	10
Итого:			36	60

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены)

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Проблемно-модульная технология обучения (М.О. Чошанов): при подготовке к контрольным работам и в процессе проведения практических занятий;

Модульно-рейтинговая технология обучения (А.Г. Черноштан – авторская технология) – при освоении всех разделов дисциплины;

Технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий (М.Б. Волович) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения различных форм занятий гимнастикой;

Технология использования в обучении игровых методов (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения фрагментов школьного урока гимнастики;

Контекстная технология обучения (А.О. Вербицкий) – активное использование в процессе проведения практических занятий (и при подготовке к ним) профессионального контекста, что позволяет формировать профессиональные умения уже на ранних этапах учебной деятельности.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине на основе дифференцированного оценивания:

- устных сообщений на практических занятиях;
- устных ответов на практических занятиях (устный опрос);
- качества выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений оздоровительной направленности;
- уровня выполнения нормативов по физической подготовке;
- рефератов, конспектов первоисточников и их анализа;
- качества составления конспекта школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста, комплексов общеразвивающих, оздоровительных и прикладных упражнений;
- качества проведения комплексов упражнений различной направленности;
- качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов;
- качества выполнения дополнительных заданий по учебно-педагогической практике в процессе практических занятий.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Система оценивания учебных достижений студентов очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы 4 семестр / 6 триместр	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу)	30	30
Методическая подготовка (включая самостоятельную работу)	30	30
Техническая подготовка	20	20
Зачет	20	20
Всего за год:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
--	---------------------------	--	---------------------------------

Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические	Не зачтено

		навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1969. – 192 с.
2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
3. Палыга В.Д. Гимнастика / В.Д. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 287 с.
4. Чорноштан А.Г. Теория и методика гимнастики (модульный курс): учебно-методическое пособие / А.Г. Чорноштан, О.Г. Сущенко. – Луганск: Альма матер, 2000. – 324 с.

б) дополнительная литература:

1. Гимнастика / под. ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – 348 с.
2. Гимнастика / под. ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1979. – 138 с.
3. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. И.Б. Павлова. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
4. Гимнастическое многоборье: женские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986. – 334 с.
5. Гимнастическое многоборье: мужские виды / под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987. – 478 с.
6. Спортивная гимнастика / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: Просвещение, 1979. – 321 с.

в) интернет-ресурсы:

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<http://lib/sportedu.ru/press> Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
<http://lib-lg.com> Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория.
2. Гимнастический зал для проведения практических занятий.
3. Комплект основного и дополнительного гимнастического инвентаря и оборудования: перекладина, конь с ручками, брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, гимнастический конь для опорных прыжков, гимнастическое бревно, гимнастические маты и скамейки, гимнастический ковёр для вольных упражнений, гимнастические мостики, дополнительные гимнастические снаряды, мячи набивные, обручи, гимнастические палки, гантели, тренажеры, плакаты, предметно-модельные пособия.

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]