

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Булгакова Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	совершенствование процесса физкультурного образования студентов средствами гимнастики: формирование навыков в подборе оптимальных форм занятий, типов нагрузки, разработке учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; системы знаний по проведению занятий гимнастикой в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; организовывать соревнования и осуществлять судейство рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.1.3	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика рекреации
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.3	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.4	Учебная практика, ознакомительная практика
2.2.5	Теория и методика физической культуры

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-1.1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
ОПК-2.2: Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
ОПК-13.2: Разрешает спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	особенности планирования содержания занятий по гимнастике с учетом положений теории физической культуры
3.1.2	средства и методы гимнастики по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, осуществляя деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям
3.1.3	основные формы планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.1.4	основные формы организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий
3.1.5	правила и обязанности судей при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий, технику безопасности.
3.2	Уметь:
3.2.1	проводить занятия по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.2.2	планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

3.2.3	планировать учебные и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.2.4	организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристические, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство соревнований;
3.2.5	осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, составлять положение и регламент соревнований, разрешать спортивные споры, обеспечивать безопасность при проведении соревнований.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками планирования и проведения занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.3.2	навыками, позволяющие осуществлять деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами гимнастики по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.3.3	навыками планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.3.4	Навыками организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий;
3.3.5	навыками в организации и проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий;
3.3.6	навыками судейства соревнований и разрешении спортивных споров при проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристических, краеведческих и спортивных мероприятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. «Гимнастика в системе физического воспитания. Гимнастическая терминология. Средства гимнастики».					
1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой /Лаб/	1	0	ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э4	
1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	0	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом для учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-	1	10	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом для учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-	1	20	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика обучения прикладным упражнениям для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий /Лаб/	1	12	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.7	Методика обучения прикладным упражнениям для проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий /Ср/	1	0	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Музыкально-ритмическое воспитание при проведениях учебно-тренировочных, рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий /Ср/	1	20	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	/Контр.раб./	1	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике в соответствии с требованиями к физкультурно-спортивной и рекреационной направленности						
2.1	Методика проведения занятия по гимнастике: постановка задач, подбор средств, методов в соответствии с требованиями к мероприятиям физкультурно-спортивной и рекреационной направленности /Лаб/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Методика проведения занятия по гимнастике: постановка задач, подбор средств, методов в соответствии с требованиями к мероприятиям физкультурно-спортивной и рекреационной направленности /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика проведения занятия по гимнастике с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста /Лаб/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика проведения занятия по гимнастике с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Методика проведения занятия по гимнастике по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	Методика проведения занятия по гимнастике по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке /Ср/	2	12	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.7	Учебная практика по проведению занятия по гимнастике в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной и рекреационной направленности для занимающихся различного пола и возраста /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.8	Учебная практика по проведению занятия по гимнастике в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной и рекреационной направленности для занимающихся различного пола и возраста /Ср/	2	12	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.9	/Контр.раб./	2	0	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.10	/Зачёт/	2	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачёт
Раздел 3. Планирование и проведение учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельностью на основе командно-гимнастического троеборья						
3.1	Учебная практика по разработке учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельностью на основе командно-гимнастического троеборья /Пр/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Учебная практика по разработке учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельностью на основе командно-гимнастического троеборья /Ср/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Пр/	3	6	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Пр/	3	6	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Пр/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.9	Организация и проведение, судейство соревнований по гимнастике /Пр/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение, судейство соревнований по гимнастике /Ср/	3	3	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
3.12	/Экзамен/	3	27	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л1.2	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"	Ростов-на-Дону: Феникс, 2011	10
Л1.3	Журавин М. Л., Сайкина Е. Г.	Теория и методика гимнастики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика"	Москва: Академия, 2012	10

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Крючек Е. С., Терехина Р. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2012	10

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Стрельцов В. А., Стрельцова В. П., Алькова Т. Ю.	Методика обучения гимнастическим упражнениям: Методические указания	Сургут: Издательство СурГУ, 2002	92
Л3.2	Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Ярмиева Д. Н., Кутузова С. В.	Методика обучения гимнастическим упражнениям (женская программа): Методические рекомендации	Сургут: Издательство СурГУ, 2004	33
Л3.3	Савинных Л. Е., Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Григорьева Е. Г.	Содержание практических занятий по дисциплине "Гимнастика с методикой преподавания": методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	67

ЛЗ.4	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
------	---------------	--	--	----

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php :
Э2	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc :
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Зал гимнастики, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: гимнастический ковер, высокое бревно, низкое бревно, брусья (разновысокие и параллельные), снаряд для опорного прыжка, снаряд "Конь с ручками", перекладина, шведские стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, зеркала.
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.