

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

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, разработки комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности; системы знаний по проведению занятий гимнастикой в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям; анализировать технику выполнения гимнастических упражнений; демонстрировать технику гимнастических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования; организовывать соревнования и осуществлять судейство спортсменов в соревнованиях по гимнастике.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Педагогика физической культуры
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Теория спорта
2.2.3	Производственная практика, тренерская практика
2.2.4	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

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

ОПК-3.1: Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополни-тельного образования

ОПК-3.2: Применяет методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

ОПК-5.1: Организует и проводит спортивные и физкультурные мероприятия

ОПК-5.2: Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-17.1: Организует и проводит соревнования различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

ОПК-17.2: Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Особенности проведения занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
3.1.2	Особенности проведения занятий по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средства и методы гимнастики по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
3.1.3	Основные формы занятий, типы нагрузок, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности.
3.1.4	Технику и методику гимнастических упражнений для двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.
3.1.5	Обязанности судей по гимнастике.
3.1.6	Особенности организации и проведения соревнований по гимнастике, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию.
3.1.7	Инструкцию по технике безопасности при проведении занятий в гимнастических залах и на соревнованиях.
3.1.8	Требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при проведении спортивно-массовых мероприятий.
3.2	Уметь:
3.2.1	Демонстрировать технику гимнастических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования.
3.2.2	Проводить занятия по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям.
3.2.3	Анализировать технику выполнения гимнастических упражнений.
3.2.4	Подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышения уровня специальной физической подготовленности.
3.2.5	Осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по гимнастике.
3.2.6	Составлять положение и регламент соревнований по гимнастике.
3.2.7	Проводить инструктаж по технике безопасности и поведения в гимнастическом зале.
3.2.8	Обеспечивать безопасность при проведении соревнований по гимнастике.
3.2.9	Разрешать спортивные споры при проведении соревнований.
3.3	Владеть:
3.3.1	Навыками планирования и проведения уроков и тренировочных занятий по гимнастике.
3.3.2	Навыками, позволяющими осуществлять анализ и самоанализ проведения уроков и тренировочных занятий по гимнастике.
3.3.3	Навыками подбора оптимальных форм занятий, типа нагрузок.
3.3.4	Навыками организации и проведения соревнований по гимнастике.
3.3.5	Навыками судейства и разрешении спортивных споров при проведении соревнований по гимнастике.
3.3.6	Способностью соблюдать и обеспечивать в процессе проведения уроков требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при занятиях в гимнастическом зале.

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	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом /Лаб/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Музыкально-ритмическое воспитание /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	/Контр.раб./	1	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования						
2.1	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.3	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.7	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.8	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.9	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Лаб/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.10	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.11	/Контр.раб./	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.12	/Зачёт/	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 3. Анализ эффективности технологии двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки (Командно-гимнастическое троеборье "GYMTEAM")					

3.1	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лаб/	3	8	ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	3	5	ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы

3.12	/Экзамен/	3	27	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен
------	-----------	---	----	---	--	---------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены 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., 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
Л1.2	Крючек Е. С., Терехина Р. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2012	10

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л2.2	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
Л2.3	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2017, электронный ресурс	1

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	Савиных 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
Л3.4	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
Л3.5	Стрельцов В. А.	Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный ресурс	1

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 «КонсультантПлюс» - 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.