

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Теория и методика гимнастики**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора _____ 2024 _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	1		2		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	8	8	4	4	12	12
Практические	8	8	4	4	12	12
Итого ауд.	16	16	8	8	24	24
Контактная работа	16	16	8	8	24	24
Сам. работа	155	155	127	127	282	282
Часы на контроль	9	9	9	9	18	18
Итого	180	180	144	144	324	324

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Занина Татьяна Николаевна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	– формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике, к будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, получение теоретических знаний и практических умений для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся;
1.2	– создание у студентов представления о теории формирования двигательных навыков и методологии обучения гимнастическим упражнениям;
1.3	– закрепление и совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья, представленных в школьной программе по физической культуре.
1.4	

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПКР-1.1: Знает основы и принципы формирования развивающей образовательной среды, а так же способы ее использования для достижения образовательных результатов обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями	
ПКР-1.2: Владеет средствами и методами профессиональной деятельности, навыками разработки программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды	
ПКР-1.3: Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете метапредметных и предметных компетенций	
ОПК-5.1: Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся	
ОПК-5.2: Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся	
ОПК-5.3: Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса	
ОПК-3.1: Определяет диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.2: Использует педагогически обоснованный ин-струментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	
ОПК-3.3: Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения и воспитания; – принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционноразвивающую работу с обучающимися; -общеметодические и специфические принципы физического воспитания; – основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям и применять ее в своей профессиональной деятельности; основные образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов; – теоретико-практические основы развития физических качеств на уроках гимнастической направленности; – теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры – для качественного планирования учебного материала при реализации образовательных программ по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» в соответствии с требованиями образовательных стандартов; – современные методы и технологии обучения, средства и методы физического воспитания; – формы построения занятий в физическом воспитании для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся. 	

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; – проводить педагогическую диагностику успеваемости обучающихся; планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; – формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы для их решения; – дозировать и регулировать физическую нагрузку; – планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; – осуществлять применение современных методов и технологии обучения, повышающих уровень освоения двигательных действий, диагностики, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся.
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой организации и проведения различных форм занятий физическими упражнениями с обучающимися, с учётом образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; – действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися; – современными методиками и технологиями формирования развивающей образовательной среды и использовать возможности ее для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся, повышающими уровень освоения двигательных действий, диагностикой, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»				
1.1	«Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания» 1. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания 2. Основные средства гимнастики 3. Методические особенности гимнастики 4. Виды гимнастики /Лек/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2
1.2	«Терминология гимнастики» 1. Терминология как совокупность понятий в деятельности человека 2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии 3. Способы образования терминов 4. Классификация терминов 5. Правила использования гимнастической терминологии 6. Термины общеразвивающих и вольных упражнений 7. Термины упражнений на снарядах 8. Термины для обозначения маховых движений (махов) /Лек/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
	Раздел 2. «Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»				

2.1	<p>Методика проведения строевых упражнений</p> <p>1 Программный материал строевых упражнений 1-4 класс:</p> <p>1 класс - Основная стойка; 1) построение в одну шеренгу; 2) построение в колонну по одному; 3) равнение по носкам (в шеренге по черте), равнение в затылок (в колонне); 4) выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс стой!»; 5) перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки); 6) размыкание на вытянутые руки в стороны, размыкание на вытянутые руки вперед; 7) повороты на месте направо, налево (переступанием и прыжком); 8) перестроение из колонны по одному в колонну по два-три-четыре с построением отделений на заранее установленные места.</p> <p>2 класс - Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две (по разделениям); построение в круг из колонны по одному; расчет по порядку; расчет на «первый-второй» (в шеренге); передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага - разомкнись!»</p> <p>3 класс - Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>4 класс - Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Учебная практика в проведении- отдельные строевые упражнения, Учебное проведение студентами комплекса строевых упражнений. /Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2
2.2	<p>«Методика проведения общеразвивающих упражнений»</p> <p>Изучение выполнения ОРУ без предметов:</p> <p>а. отдельный способ б. поточный способ в. проходной способ.</p> <p>Команды, техника исполнения, методика обучения.</p> <p>Учебная практика в проведении. /Пр/</p>	1	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

2.3	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям» Изучение техники выполнения: Юноши. - кувырка вперед, кувырка назад, длинного кувырка вперед, кувырка вперед прыжком. Девушки. - кувырка вперед, кувырка назад, длинного кувырка вперед, «моста». Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения. Юноши. Изучение техники выполнения на средних брусках: - упоров, размахиваний в упоре на предплечьях и в упоре на руках, подъема разгибом в сед ноги врозь. Девушки. Изучение техники выполнения на брусьях разной высоты: - размахиваний изгибами и перемахов согнув ноги и прямыми ногами в вис лежа на н/ж, подъема переворотом толчком одной и махом другой в упор на в/ж. Изучение техники выполнения на низкой перекладине: Юноши. - простых и смешанных висов и упоров, одноименных и разноименных перемахов, подъема переворотом силой в упор из виса стоя, оборота вперед в упоре ноги врозь. Девушки. - подъема переворотом толчком одной и махом другой в упор из виса стоя, простых и смешанных висов и упоров, одноименных перемахов. Изучение упражнений в равновесии. Ознакомление с методикой обучения , приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения. /Пр/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 3. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»					
3.1	<p>«Исторический обзор развития гимнастики» 1. Закономерности развития гимнастики 2. Гимнастика у древних народов 3. Гимнастика в Средневековье 4. Гимнастика в эпоху Возрождения 5. Возникновение национальных систем гимнастики 6. Развитие гимнастики в России /Ср/</p>	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.2	<p>«Строевые упражнения» 1. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике 2. Методические рекомендации к проведению строевых упражнений 3. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий 4. Основные понятия, строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте 5. Строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте Строевой расчет Строевые повороты в движении и на месте Строевые построения Строевые перестроения Строевые передвижения Размыкания и смыкания Выполнить тесты для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы. /Ср/</p>	1	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

3.3	<p>«Общеразвивающие упражнения»</p> <p>1. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников</p> <p>2. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения, их классификация и характеристика</p> <p>4. Основы терминологии</p> <p>5. Составление комплексов</p> <p>6. Методика обучения</p> <p>а. создание представления</p> <p>б. исправление ошибок</p> <p>в. методика совершенствования</p> <p>г. методика исправления ошибок</p> <p>Изучение терминологии гимнастики – терминология общеразвивающих упражнений: стойки, приседы, седы, выпады, упоры, наклоны, основные и промежуточные положения прямых, согнутых рук, ног, движения ими, положение кисти, головы.</p> <p>Выполнить тесты для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы.</p> <p>/Ср/</p>	1	16	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
3.4	<p>«Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.</p> <p>Выполнить тест по материалам лекций для проверки и самопроверки освоения курса теории, ответить на вопросы.</p> <p>/Ср/</p>	1	5	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
Раздел 4. «Методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям»					
4.1	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Выполнить письменную работу.</p> <p>1. Методика обучения строевым упражнениям: техника исполнения, подаваемые команды, методика обучения</p> <p>2. Разработать обучающие карточки по строевым упражнениям (строевые приемы, перестроения, строевые передвижения, размыкания и смыкания). Для каждой группы по 3 карточки.</p> <p>2. Методические особенности обучения общеразвивающих упражнений (ОРУ): задачи, классификация, правила записи, требования к составлению комплексов, обучение ОРУ, способы проведения.</p> <p>3. Разработать 4 разминочных комплекса ОРУ без предметов для урока основной гимнастики (раздельный способ, поточный способ). Комплекс ОРУ должен включать не менее 8 упражнений на разные мышечные группы (2 упражнения на руки, 2 упражнения на туловище, 2 упражнения на ноги, 2 упражнения общего воздействия). Каждое упражнение должно быть составлено на 4 или 8 счетов.</p> <p>/Ср/</p>	1	15	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>

4.2	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Выполнить запись пиктограмм общеразвивающих упражнений. Составить комплексы общеразвивающих упражнений по 3-м типовым схемам. По каждой схеме 2 комплекса.</p> <p>Составить таблицу типовых упражнений без предмета:</p> <p>Упражнения: для рук и плечевого пояса, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья (Силовые упражнения), на расслабление мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазовой области</p> <p>Упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах Силовые упражнения для мышц бедра, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, для расслабления мышц ног.</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Упражнения для мышц передней поверхности туловища</p> <p>Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц задней поверхности туловища</p> <p>Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц боковой поверхности туловища</p> <p>Силовые упражнения, для увеличения подвижности позвоночника, для увеличения подвижности в суставах, для расслабления мышц туловища и шеи.</p> <p>Комплексные упражнения.</p> <p>/Ср/</p>	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
4.3	<p>"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям"</p> <p>Разработать комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств (4 комплекса).</p> <p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений по круговому методу - "круговой тренировки."</p> <p>/Ср/</p>	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 5. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»					
5.1	<p>«Основы техники гимнастических упражнений»</p> <p>1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе</p> <p>2. Статические упражнения</p> <p>3. Динамические упражнения</p> <p>3.1. Основные понятия и законы динамики</p> <p>3.2. Отталкивание и приземление</p> <p>3.3. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение</p> <p>3.4. Вращательные движения</p> <p>3.5. Маховые упражнения</p> <p>3.6. Силовые упражнения</p> <p>4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
5.2	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям</p> <p>2. Обучение гимнастическим упражнениям (этапы обучения двигательным действиям)</p> <p>2.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления</p> <p>2.2. Разучивание упражнения</p> <p>2.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения</p> <p>4. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 6. «Методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям»					

6.1	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>Программный материал строевых упражнений 5-9 класс:</p> <p>5 класс - Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс - Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс - Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>8 класс - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс - Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Строевые передвижения.</p> <p>Учебная практика в проведении- отдельных строевых упражнений.</p> <p>Учебное проведение студентами комплекса строевых упражнений</p> <p>/Пр/</p>	1	1	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
6.2	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>1. Проведение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>а. гимнастической палкой</p> <p>б. скакалкой</p> <p>в. мячами (малым, большим, медицинболом)</p> <p>г. на (с,у) гимнастической скамейке, гимнастической стенке</p> <p>Учебная практика в проведении.</p> <p>/Пр/</p>	1	1	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
6.3	<p>«Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»</p> <p>Изучение техники выполнения на низкой перекладине:</p> <p>Юноши.</p> <p>- соскока перемахом правой (левой) с поворотом на 90*, соскока махом вперед, отмаха, оборота назад в упоре.</p> <p>Девушки.</p> <p>- оборота вперед в упоре ноги врозь, соскока махом назад с поворотом на 180°.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>Изучение техники выполнения акробатических элементов:</p> <p>- стойке на руках с помощью (девушки), стойке на руках (юноши), перевороту в сторону, равновесию, стойке на голове и руках, «моста» из положения стоя.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным элементам, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>Изучение техники лазанию по канату в 2 и 3 приема.</p> <p>Ознакомление с методикой обучения данным лазаниям, приемами страховки и помощи при их выполнении, с типичными ошибками и способами их устранения.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	<p>ОПК-3.1</p> <p>ОПК-3.2</p> <p>ОПК-3.3</p> <p>ОПК-5.2</p> <p>ПКР-1.3</p>	<p>Л1.1</p> <p>Л1.2Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
<p>Раздел 7. «Значение гимнастики как эффективного средства физического воспитания»</p>					

7.1	Самостоятельное изучение темы «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике» 1. Причины травматизма и способы его предупреждения 2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика 3. Требования к местам проведения занятий 4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма 5. Обучение приемам страховки и помощи 6. Врачебный контроль и самоконтроль Выполнить презентацию по данной теме. Выполнить наглядное пособие по данной теме. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.2	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование 1. Физкультурные залы и их оборудование 2. Многокомплексные гимнастические снаряды 3. Гимнастические площадки и их оборудование 4. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе Выполнить презентацию по данной теме. /Ср/	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.3	Самостоятельное изучение лекционного материала "Основы техники гимнастических упражнений " (дополнительный материал) /Ср/	1	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
7.4	Самостоятельное изучение лекционного материала "Основы обучения гимнастическим упражнениям" Выполнение тестовых заданий по заданной теме. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 8. «Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям»					
8.1	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Составление обучающих карточек: а. элементы акробатики б. упражнения гимнастического многоборья, рекомендованные для освоения Комплексной программой по Физической культуре для 1-11 классов. 1 Последовательность обучения 2. Типичные ошибки 3. Страховка и помощь Разработать по 4 карточки на каждый вид многоборья. /Ср/	1	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.2	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Выполнить письменную работу. 1. Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика, методика использования). Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям (задачи каждого этапа, средства, методы, методические приёмы). 2. Разработать методический комплекс обучения из четырех гимнастических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, переворот боком, опускание в мост из стойки, стойка на голове и руках, стойка на руках, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, соскок махом вперёд (перекладина), соскок махом назад (брусья). /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

8.3	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами по типовым схемам. Запись производится в таблице. /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.4	"Основы обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям" Выполнить запись общеразвивающих упражнений по пиктограммам. Запись упражнений производится в таблице. /Ср/	1	5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.5	Самостоятельное изучение теоретического материала "Упражнения гимнастического многоборья" 1. Вольные упражнения. 2. Опорные прыжки 3. Упражнения на брусьях 4. Упражнения на перекладине 5. Упражнения на брусьях разной высоты 6. Упражнения на гимнастическом бревне /Ср/	1	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.6	Подготовка к проведению учебной практики (строевые и общеразвивающие упражнения). /Ср/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
8.7	Подготовка к экзамену. Изучение рекомендованных вопросов. /Ср/	1	16	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 9. Экзамен					
9.1	Экзамен /Экзамен/	1	9	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 10. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»					
10.1	«Урок гимнастики в школе» 1. Задачи обучения гимнастике в школе 2. Виды уроков по гимнастике 3. Требования к уроку гимнастики 4. Способы организации учебной работы на уроке 5. Организационные аспекты урока 6. Структура построения урока по гимнастике 6.1. Подготовительная часть урока 6.2. Основная часть урока 6.3. Заключительная часть урока 7. Педагогическое наблюдение за ходом урока /Лек/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 11. «Планирование учебного материала по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»					
11.1	«Методика планирования учебного материала» 1. Учебный план школы 2. Программа по физической культуре 3. Методика составления тематизированной рабочей программы (начальное, основное, общее образование) 4. План-график учебного процесса 5. Конспект урока 6. Учет учебной работы /Лек/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 12. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»					

12.1	«Урок гимнастики в школе» 1. Демонстрационное проведение. 2. Учебное проведение студентами вводно-подготовительной части урока по подготовленному конспекту с задачей обучения упражнениям гимнастического многоборья (1-4, 5-6, 7-8, 9 классы). /Пр/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.2	"Урок гимнастики в школе" Изучение лекционного материала. Разработка конспекта подготовительной части урока для 1-4, 5-6, 7-8, 9 классов. Тестовое задание. Подготовка к проведению подготовительной части урока. «Урок гимнастики в школе» Разработать конспекты уроков для 1-4, 5-6, 7-8, 9 классов. /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.3	"Урок гимнастики в школе" «Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной групп». Составить таблицу физических упражнений, оказывающих положительное и отрицательное воздействие на организм занимающегося с выраженной патологией. Составление комплексов ОРУ для учащихся с различными заболеваниями. Изучение научно-методической литературы. Выполнить презентацию по данной теме. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.4	"Урок гимнастики в школе" «Организация и содержание нетрадиционных видов гимнастики. Физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры с гимнастической направленностью». Выполнить презентацию по данной теме. Составить комплексы упражнений с использованием различных направлений с учетом возрастных особенностей учащихся /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.5	Изучить дополнительный материал по теме «Урок гимнастики в школе». Провести сравнительный анализ. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего школьного возраста. Особенности психических и физиологических процессов детей младшего школьного возраста. Цели урока гимнастики в этом возрасте. Средства гимнастики, формы организации уроков, которые применяются в данной возрастной группе. Особенности методики обучения гимнастическим упражнениям школьников данного возраста. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.6	«Использование музыкального сопровождения на уроке гимнастики и в режиме учебного дня» 1. Особенности использования музыкального сопровождения при выполнении физических упражнений 2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением 3. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
12.7	Изучить дополнительный материал по теме «Урок гимнастики в школе». Современная структура урока гимнастики и история формирования частей урока. Дать историческую справку о возникновении классно-урочной системы обучения и о формировании частей урока. Современная структура урока: вводно-подготовительная, основная и заключительная части урока; их задачи и средства. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

12.8	«Методика проведения занятий гимнастикой с дошкольниками» 1. Психофизиологические особенности дошкольников 2. Организация двигательного режима 3. Средства гимнастики Составит конспект физкультурного занятия для дошкольников младшего, среднего, старшего возрастов. Рассмотреть программы по физическому воспитанию, рекомендованные для дошкольных учреждений. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 13. «Планирование учебного материала по разделу школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики»					
13.1	«Методика планирования учебного материала» Изучение Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексную программу по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов А. П. Матвеева. Раздел "Гимнастика с элементами акробатики" Разработать план-график, фрагмент тематизированной рабочей программы. Четверть, класс - по выбору студента. /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
13.2	Написать конспекты уроков гимнастики для 1-4, 5-9 классов. Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач, заданий и средств. /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 14. «Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе»					
14.1	Урок гимнастики в школе" Демонстрационный показ. Учебное проведение студентом с учебной группой урока гимнастики по составленному по карточке-заданию конспекту. Самоанализ студентом проведенного урока. Разбор и анализ проведенного урока оппонентом и всей группой. /Пр/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.2	«Основы спортивной тренировки юных гимнастов» 1. Спортивная тренировка 2. Этапы спортивной тренировки 3. Начальная спортивная тренировка 4. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов 5. Принципы спортивной тренировки гимнастов. /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.3	«Планирование и учет работы по гимнастике» 1. Структура тренировочного процесса 2. Учет результатов учебно-тренировочной работы /Ср/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.4	«Организация и проведение соревнований по гимнастике» 1. Педагогическое и агитационное значение соревнований 2. Виды и характеристика соревнований 3. Документы, необходимые для проведения соревнований 4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях 5. Подготовка и проведение соревнований 6. Судейство соревнований 7. Особенности проведения массовых соревнований 8. Подготовка судей по гимнастике /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

14.5	«Организация и проведение массовых соревнований по облегченным программам» в общеобразовательных школах 1. Методика организации и проведения массовых гимнастических соревнований 1.1. Положение о соревнованиях 1.2. Этапы подготовки и проведения соревнований 1.3. Судейство упражнений 2. Характерные ошибки при выполнении упражнений и сбавки /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.6	«Массовые гимнастические выступления» 1. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям 2. Характеристика программ 3. Музыкальное сопровождение 4. Художественное оформление 5. Организация и методика подготовки Выполнить презентацию по данной теме. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.7	Разработать положение о проведении массовых соревнований по гимнастике в общеобразовательном учреждении. Составить программу массовых соревнований в общеобразовательных учреждениях с учетом возрастных групп. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.8	8 Подготовить ответы на вопросы. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, красочность. Краткий обзор исторических гимнастических выступлений в образовательных школах, пионерских лагерях: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические. Особенности их подготовки с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений на сцене. /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.9	"Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе." 1. Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики, их роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. 2. Значение атлетической, ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как видов спорта. 3. Возникновение и развитие атлетической и ритмической гимнастики в России. Перспективы развития данных видов гимнастики. 4. Определение нагрузок на организм. /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
14.10	Подготовка к экзамену /Ср/	2	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 15. Экзамен					

15.1	Экзамен /Экзамен/	2	9	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2 ПКР-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
------	-------------------	---	---	---	--------------------------

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В., Каминский О. А., Рябчиков А. И., Сайкина Е. Г., Семенов В. К., Соболева Н. Ю., Скрябин Н. Д., Фирилева Ж. Е.	Гимнастика: учеб. для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009	0
Л1.2	Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2016	15

5.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Соколовский, Р. В., Соколовская, Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013	http://www.iprbookshop.ru/87023.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017	http://www.iprbookshop.ru/106358.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронные подписные ресурсы:

«Университетская библиотека онлайн», режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

«Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: <https://rusneb.ru/>;

Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU)\, режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

Ресурсы открытого доступа:

Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>;

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru/>;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>;

Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа: <http://www.gramota.net/materials.html>.

5.4. Перечень программного обеспечения

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24×12; 18×9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.