Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика гимнастики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 01:21:29 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формировать у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучать новым видам движений, формировать организаторские умения и навыки;;
– развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовым, профессиональным и прикладным двигательным умениям и навыкам;.

Задачами учебной дисциплины являются:

– способствовать овладению теоретических разделов гимнастики в соответствии с программой;
– способствовать овладению методикой составления комплекса и проведения общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов), строевых упражнений, отдельных гимнастических упражнений на снарядах (научить применять методические знания на практике.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: программное обеспечение образовательного процесса по дисциплине теория и методика гимнастики; современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в процессе занятий гимнастикой. – уметь: ориентироваться в теоретических основах по дисциплине теория и методика гимнастики; применять программное обеспечение образовательного процесса по гимнастике; использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся по гимнастике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: учебное содержание раздела гимнастика предметной области физическая культура. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания раздела гимнастика предметной области физическая культура.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные.

		технологии обучения, в том числе информационные	– уметь: выбирать и конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях гимнастикой. – уметь: разрабатывать воспитательные программы на занятиях гимнастикой.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий гимнастикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях гимнастикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий гимнастикой.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 2 курс***	***3 сессия / 2 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***180***	*36*	*144*
	зачетных единиц	***5***	*1*	*4*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***159***	*34*	*125*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Научно-теоретические основы гимнастики (Исторический обзор развития гимнастики. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира,

Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем);

Раздел 2 Виды гимнастики (Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, на снарядах, художественной и ритмической гимнастики, подвижных игр и эстафет и их специфических образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся. Музыкально-ритмическая гимнастика. Характеристика групп гимнастических упражнений: оздоровительные виды, образовательно-развивающие виды, спортивно-массовые и спортивные виды, музыкально-ритмическая гимнастика. Упражнения утренней гимнастики, вечерней гимнастики, вводной гимнастики, атлетической гимнастики. Упражнения применяемые в основной гимнастике. Упражнения спортивной гимнастики, художественной гимнастики, упражнения акробатики. Элементы народных танцев. Танцевальные комбинации. Прыжок «шагом». Сочетание различных видов движений лентой с танцевальными шагами, прыжками, поворотами в различных комбинациях);

Раздел 3 Гимнастическая терминология (Гимнастическая терминология. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; её значение и краткая история развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения.Требования, предъявляемые к терминологии. Терминология ОРУ: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и возвращение в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, равновесия. Способы образования терминов и правила их применения. Строевые понятия: шеренга, колонна, фронт. Строевые приемы: «Становись, равняйсь, смирно и т. д.». Ходьба: обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на внимание. Строевые понятия: глубина и ширина строя. Правила подачи команд, форма рапорта. Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку; на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре и т.д. Перестроения: из одной шеренги в две. Размыкания: на вытянутые руки в движении. Терминология записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений., упражнений художественной гимнастики, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. ОРУ: исходные положения для

ОРУ. Проведение ОРУ различными способами: раздельный, поточный, проходной, игровой, с различными предметами. Упражнения акробатики: перекаты, кувырки, перевороты, стойки. Упражнения с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч, лента. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь: махи-перемахи, круги, скрещения. Перекладины – хваты, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хваты, вис, подъем, оборот, соскок, кувырок, стойка);

Раздел 4 Основы техники гимнастических упражнений (Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов механики, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивания, приземления выполняемые в опорных прыжках.);

Раздел 5 Требования к гимнастическому оборудованию инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой (редупреждение травматизма – одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. Меры организационного характера по предупреждению травматизма в гимнастическом зале.Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Соблюдение правил поведения в гимнастическом зале, контроль за действиями обучающихся. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Правильное размещение учащихся, обеспечение хорошей видимости снарядов, мест отталкивания и приземления. Виды страховки и помощи. Применение страховки, самостраховки, проводки, поддержки при выполнении упражнений на снарядах);

Раздел 6 Организация и проведение соревнований по гимнастике (Правила соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Судейство выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладина,

брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Судейство обязательных комбинаций (перекладина, брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).Судейство произвольных упражнений (перекладина, брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1; Раздел 2; Раздел 3.	Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология.	1	
Раздел 4; Раздел 5; Раздел 6.	Основы техники гимнастических упражнений. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Организация и проведение соревнований по гимнастике	1	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Научно-теоретические основы гимнастики	1	
Раздел 2.	Виды гимнастики	1	
Раздел 3.	Гимнастическая терминология	2	
Раздел 4.	Основы техники гимнастических упражнений	2	
Раздел 5.	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю,	2	

	предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой		
Раздел 6.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2	
Итого:		**10**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	24	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	24	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	24	

Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	27	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	30	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**168**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. - 2-е изд. испр. и доп. – Москва : ВЛАДОС, 2014. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html (дата обращения: 30.06.2023);

2 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. – URL: https://urait.ru/bcode/491684 (дата обращения: 30.06.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– ABBYY FineReader;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– WinRAR.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Теория и методика гимнастики»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формировать у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучать новым видам движений, формировать организаторские умения и навыки;;
– развивать двигательные и психические способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовым, профессиональным и прикладным двигательным умениям и навыкам;.

Задачами учебной дисциплины являются:

– способствовать овладению теоретических разделов гимнастики в соответствии с программой;
– способствовать овладению методикой составления комплекса и проведения общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов), строевых упражнений, отдельных гимнастических упражнений на снарядах (научить применять методические знания на практике.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Анатомия;

– Биохимия физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: программное обеспечение образовательного процесса по дисциплине теория и методика гимнастики; современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в процессе занятий гимнастикой. – уметь: ориентироваться в теоретических основах по дисциплине теория и методика гимнастики; применять программное обеспечение образовательного процесса по гимнастике; использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся по гимнастике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в	– знать: учебное содержание раздела гимнастика предметной области физическая культура. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания раздела

		соответствии с требованиями ФГОС	гимнастика предметной области физическая культура.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные. – уметь: выбирать и конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях гимнастикой. – уметь: разрабатывать воспитательные программы на занятиях гимнастикой.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий гимнастикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях гимнастикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать

		средствами физической культуры	способы достижения воспитательных целей посредством занятий гимнастикой.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 2 курс***	***3 сессия / 2 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***180***	*36*	*144*
	зачетных единиц	***5***	*1*	*4*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***159***	*34*	*125*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Научно-теоретические основы гимнастики (Исторический обзор развития гимнастики. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем);

Раздел 2 Виды гимнастики (Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, на снарядах, художественной и ритмической гимнастики, подвижных игр и эстафет и их специфических образовательных, воспитательных и

оздоровительных возможностей. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся. Музыкально-ритмическая гимнастика. Характеристика групп гимнастических упражнений: оздоровительные виды, образовательно-развивающие виды, спортивно-массовые и спортивные виды, музыкально-ритмическая гимнастика. Упражнения утренней гимнастики, вечерней гимнастики, вводной гимнастики, атлетической гимнастики. Упражнения применяемые в основной гимнастике. Упражнения спортивной гимнастики, художественной гимнастики, упражнения акробатики. Элементы народных танцев. Танцевальные комбинации. Прыжок «шагом». Сочетание различных видов движений лентой с танцевальными шагами, прыжками, поворотами в различных комбинациях);

Раздел 3 Гимнастическая терминология (Гимнастическая терминология. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; её значение и краткая история развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения.Требования, предъявляемые к терминологии. Терминология ОРУ: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и возвращение в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, равновесия. Способы образования терминов и правила их применения. Строевые понятия: шеренга, колонна, фронт. Строевые приемы: «Становись, равняйсь, смирно и т. д.». Ходьба: обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на внимание. Строевые понятия: глубина и ширина строя. Правила подачи команд, форма рапорта. Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку; на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре и т.д. Перестроения: из одной шеренги в две. Размыкания: на вытянутые руки в движении. Терминология записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений., упражнений художественной гимнастики, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. ОРУ: исходные положения для ОРУ. Проведение ОРУ различными способами: раздельный, поточный, проходной, игровой, с различными предметами. Упражнения акробатики: перекаты, кувырки, перевороты, стойки. Упражнения с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч, лента. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь: махи-перемахи, круги, скрещения. Перекладины –

хваты, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хваты, вис, подъем, оборот, соскок, кувырок, стойка);

Раздел 4 Основы техники гимнастических упражнений (Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов механики, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивания, приземления выполняемые в опорных прыжках.);

Раздел 5 Требования к гимнастическому оборудованию инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой (редупреждение травматизма – одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. Меры организационного характера по предупреждению травматизма в гимнастическом зале.Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Соблюдение правил поведения в гимнастическом зале, контроль за действиями обучающихся. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Правильное размещение учащихся, обеспечение хорошей видимости снарядов, мест отталкивания и приземления. Виды страховки и помощи. Применение страховки, самостраховки, проводки, поддержки при выполнении упражнений на снарядах);

Раздел 6 Организация и проведение соревнований по гимнастике (Правила соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Судейство выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Судейство обязательных комбинаций (перекладина, брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).Судейство произвольных упражнений (перекладина, брусья, конь-махи, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок).

6 Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).