

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»)

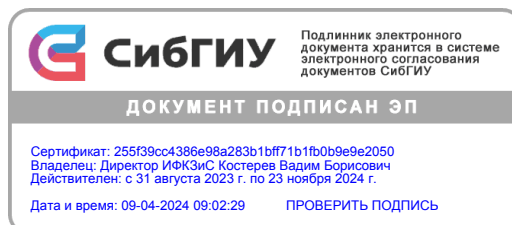
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов целостного представления о системе подготовки в гимнастике, её структуре и содержании, основных направлениях развития, средствах и методах тренировки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование системы знаний о гимнастике как части физической культуры общества;
- ознакомление с современными тенденциями развития гимнастики;
- обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки гимнастов;
- формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по гимнастике.

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;
- Анатомия;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики.

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

- Теория и методика плавания;
- Гигиена 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	Код и	Код и наименование	Планируемые
--------------	-------	--------------------	-------------

категории (группы) ПК	наименование ПК	индикатора достижения ПК	результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	<p>– знать: основные дидактические единицы гимнастики, такие как упражнения, комплексы, программы тренировок, а также принципы и методы их построения и использования в образовательном процессе.</p> <p>– уметь: выбирать соответствующие дидактические единицы гимнастики (упражнения, комплексы, программы тренировок) в зависимости от целей и задач учебного процесса.</p>
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	<p>– знать: структуру, состав и основные тематические блоки предметной области гимнастики, необходимые для разработки учебных программ и выбора методических материалов.</p> <p>– уметь: выбирать и применять различные методы и формы обучения гимнастике в зависимости от поставленных целей, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также условий проведения занятий.</p>
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и	<p>– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные.</p>

		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 планы занятий, учитывая возрастные особенности и уровень физической подготовки каждого ребенка, обеспечивая индивидуализацию обучения.
	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 образа жизни, обучая правильным техникам выполнения упражнений, основам здорового питания и режима дня.
	ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры		– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: оценивать достижения обучающихся в рамках

			воспитательных целей и вносит коррективы в свою работу для повышения эффективности воздействия физической культуры на их развитие.
--	--	--	--

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

Семестр / курс		ИТОГО	5 семестр
Форма промежуточной аттестации			<i>экзамен</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	108
	<i>зачетных единиц</i>	3	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		16	16
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		39	39
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		45	45
в форме практической подготовки		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 (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, равняйся, 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: отдельный, поточный, проходной, игровой, с различными предметами. Упражнения акробатики: перекаты, кувьрки, перевороты, стойки. Упражнения с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч, лента. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь: махи-перемахи, круги, скрещения. Перекладины – хват, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хват, вис, подъем, оборот, соскок, кувьрок, стойка);

Раздел 4 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 и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой (Предупреждение 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. Страхование и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Правильное размещение учащихся, обеспечение хорошей видимости снарядов, мест отталкивания и приземления. Виды страхования и помощи. Применение страхования, 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, <i>академ. час</i>	
		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	1	
Раздел 5.	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	2	
Раздел 6.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1	
Итого:		8	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Научно-теоретические основы гимнастики	2	
Раздел 2.	Виды гимнастики	2	
Раздел 3.	Гимнастическая	2	

	терминология		
Раздел 4.	Основы техники гимнастических упражнений	4	
Раздел 5.	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	2	
Раздел 6.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4	
Итого:		16	0

7 Перечень тем лабораторных работ

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

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	6	

Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	7	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	45	
Итого:		84	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-534-16390-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/538475> (дата обращения: 03.04.2024);

2 Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – ISBN 978-985-895-062-0. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 03.04.2024);

3 Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — ISBN 978-5-534-14684-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/544442> (дата обращения: 03.04.2024).

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

5 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>;

6 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>;

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

8 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;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- P7-Офис.

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),
- 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент 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 – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов целостного представления о системе подготовки в гимнастике, её структуре и содержании, основных направлениях развития, средствах и методах тренировки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование системы знаний о гимнастике как части физической культуры общества;
- ознакомление с современными тенденциями развития гимнастики;
- обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки гимнастов;
- формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по гимнастике.

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;
- Анатомия;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики.

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

- Теория и методика плавания;
- Гигиена 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: основные дидактические единицы гимнастики, такие как упражнения, комплексы, программы тренировок, а также принципы и методы их построения и использования в образовательном процессе. – уметь: выбирать соответствующие дидактические единицы гимнастики (упражнения, комплексы, программы тренировок) в зависимости от целей и задач учебного процесса.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: структуру, состав и основные тематические блоки предметной области гимнастики, необходимые для разработки учебных программ и выбора методических материалов. – уметь: выбирать и применять различные методы и формы обучения гимнастике в зависимости от поставленных целей, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также

			условий проведения занятий.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях гимнастикой. – уметь: разрабатывать планы занятий, учитывая возрастные особенности и уровень физической подготовки каждого ребенка, обеспечивая индивидуализацию обучения.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий гимнастикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни, обучая правильным техникам выполнения упражнений, основам здорового питания и

		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	режима дня. – знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: оценивать достижения обучающихся в рамках воспитательных целей и вносит коррективы в свою работу для повышения эффективности воздействия физической культуры на их развитие.
--	--	--	---

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	5 семестр
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	108
	<i>зачетных единиц</i>	3	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		16	16
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		39	39
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		45	45
в форме практической подготовки		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 (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, равняйся, 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: отдельный, поточный, проходной, игровой, с различными предметами. Упражнения акробатики: перекуты, кувырки, перевороты, стойки. Упражнения с использованием предметов: скакалка, мяч, обруч, лента. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь: махи-перемахи, круги, скрещивания. Перекладины – хватки, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хватки, вис, подъем, оборот, соскок, кувырок, стойка);

Раздел 4 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 и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой (Предупреждение 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. Страхование 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, само страховки, 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования);
доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).