

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 19.04.2021 02:35:34

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании  
кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.02 Гимнастика

Направление подготовки:

**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Физическая культура»**

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

**Курс 1-2      Семестр 1,2,3**

Курсовая работа: нет

Зачёт: 2 семестр

Экзамен: 3 семестр

Год набора 2019,2020

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик(и):

старший преподаватель кафедры физического воспитания

(должность, кафедра)

\_\_\_\_\_ Лукьянова Т.А.

(подпись)

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Содержание дисциплины.....	6
5. Тематическое планирование.....	8
6. Самостоятельная работа .....	12
6.1. Планы практических занятий .....	12
6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа.....	14
7. Примерная тематика контрольных и курсовых работ. ....	16
8. Перечень вопросов на зачет. ....	16
9. Перечень вопросов на экзамен. ....	17
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	19
10.1. Основная учебная литература: .....	19
10.2. Дополнительная учебная литература:.....	20
10.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет: .....	20
11. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента.....	20
12. Материально-техническая база .....	22

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины является:** сформировать у студентов теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся (на примере проведения школьного урока с использованием средств гимнастики).

**Задачи освоения дисциплины:** создать у студентов представление о методологии обучения упражнениям. Закрепить и совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья, представленные в школьной программе по физической культуре.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Гимнастика» относится к Блоку 1 (дисциплины), к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины студентам потребуются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Биохимия».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки: УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованием федеральных	ОПК-3.1 Устанавливает позитивные взаимоотношения с обучающимися, создаёт благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности обучающихся.
		ОПК-3.2 Соотносит виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
		ОПК-3.3 Объясняет особенности применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

	государственных образовательных стандартов	<p>адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК-3.4 Демонстрирует методы (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания гиперактивностью и др.).</p> <p>ОПК-3.5 Организует совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, на основе разработанных моделей в соответствии с требованиями ФГОС.</p>
<b>ОПК-8</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>ОПК-8.1. Использует специальные научные знания (по профилю) в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании обучающихся.</p> <p>ОПК-8.2. Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы образовательной и воспитательной работы для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.</p>
<b>ПК-1</b>	Способен к проектированию программ учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного и среднего общего образования	<p>ПК-1.1. Анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами</p> <p>ПК-1.2. Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету.</p> <p>ПК-1.3. Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.</p>
<b>ПК-2</b>	Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с	<p>ПК-2.1. Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной образовательной программой по предмету</p> <p>ПК-2.2. Реализует рабочую программу учебной дисциплины;</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

	требованиями образовательных стандартов	ПК-2.3. Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования познавательной мотивации обучающихся
ПК-3	Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	ПК-3.1. Обосновывает выбор применения методов и технологий обучения предмету в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;
		ПК-3.2. Формулирует цели, определяет содержание, формы, методы, средства и прогнозирует обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий
		ПК-3.3. Организует образовательный процесс по предмету, на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий

#### 4. Содержание дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1:** «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания».

**Содержание темы:** история и виды гимнастики. Гимнастика в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Техника безопасности и предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики.

**Тема 2:** «Проведение строевых упражнений. Построения и перестроения. Команды и методика обучения».

**Содержание темы:** построение в одну шеренгу и в колонну, перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение по диагонали, противоходом и змейкой, захождением плечом. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания на указанный интервал. Форма рапорта дежурного, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. Ролевые задания в проведении указанных строевых упражнений. Запись.

**Тема 3:** «Проведение общеразвивающих упражнений различными способами».

**Содержание темы:** последовательность общеразвивающих упражнений в комплексе. Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям).

Общеразвивающие упражнения с палкой, мячом, скакалкой и обручем. Проведение общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, в парах. Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Ознакомление с командами, ролевые задания (в парах) в проведении и обучении общеразвивающих упражнений. Запись.

## 2 семестр

**Тема 1:** «Терминология гимнастических упражнений».

**Содержание темы:** терминология, способы образования терминов, их классификация. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила использования гимнастической терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений гимнастического многоборья.

**Тема 2:** «Методология обучения гимнастическим упражнениям».

**Содержание темы:** техника упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Общие правила анализа (объяснения) техники исполнения гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения упражнениям. Этапы обучения упражнениям.

**Тема 3:** «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики».

**Содержание темы:** задачи обучения гимнастике в школе. Требования к уроку с использованием средств гимнастики. Структура построения урока использованием средств гимнастики. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Дозирование нагрузки на уроке. Организационные аспекты занятия. Особенности проведения занятий с учащимися специальных медицинских групп. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

**Тема 4:** «Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике».

**Содержание темы:** требования, предъявляемые к месту проведения занятий по гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Обучение приемам страховки и помощи в опорных прыжках.

## 3 семестр

**Тема 1:** «Методика обучения прикладным упражнениям».

**Содержание темы:** характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Ходьба, бег, разучивание упражнений в равновесии, упражнений в лазании, упражнений в перелезании и в преодолении препятствий, упражнений в метании и ловле, упражнений в поднимании и переноске груза, упражнений в переползании. Простые прыжки. Подготовка фрагмента конспекта урока. Закрепление терминологии.

**Тема 2:** «Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья».

**Содержание темы:** характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений гимнастического многоборья. Разучивание упражнений на гимнастическом снаряде «бревно»: передвижения по бревну, прыжки, подскоки, повороты на бревне, соскоки. Классификация прыжков. Обучение и способы проведения прыжков с длинной и короткой скакалкой, прыжков в высоту и длину. Разучивание опорных прыжков через козла. Подготовка фрагмента конспекта урока. Закрепление терминологии.

**Тема 3:** «Методика обучения акробатическим упражнениям».

**Содержание темы:** характеристика и назначение акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Обучение и способы проведения акробатических упражнений: группировки, перекаты назад и вперед из упора присев, кувырки вперед и назад, упражнения в балансировании: равновесие, мост, шпагат, стойки на лопатках, на голове и руках. Подготовка фрагмента конспекта урока. Закрепление терминологии.

**Тема 4:** «Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики (аэробика, стрейчинг, йога, пилатес)».

**Содержание темы:** методика обучения нетрадиционным видам гимнастики. Демонстрация преподавателем элементов нетрадиционных видов гимнастики.

**Тема 5:** «Организация спортивно-массовых гимнастических праздников».

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

**Содержание темы:** значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции. Этапы подготовки и проведения гимнастических выступлений и праздников.

## 5. Тематическое планирование

### 1 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1.	<b>Основы теории и методики преподавания гимнастики.</b>	2	4	0	66	72
	<b>Всего</b>	2	4	0	66	72

#### Тематический план

##### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Проведение строевых упражнений. Построения и перестроения. Команды и методика обучения.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Проведение общеразвивающих упражнений различными способами.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	История развития гимнастики.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Методика обучения строевым упражнениям.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
3	Методика обучения общеразвивающим упражнениям.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
4	Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
5	Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

6	Способы проведения общеразвивающих упражнений.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
7	Положения рук, ног, туловища и движения ими при выполнении ОРУ	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
8	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	10	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

2 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1.	<b>Формы и методика занятий гимнастикой.</b>	0	8	0	64	72
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Терминология гимнастических упражнений.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Методология обучения гимнастическим упражнениям.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
3	Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
4	Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

3	Методика планирования учебного материала. Составление тематизированной рабочей программы.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
4	Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
5	Подготовка учителя к уроку.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
6	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
7	Методика организации и проведение контроля знаний.	6	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
8	Педагогический контроль и анализ урока гимнастики.	6	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
9	Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.	4	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

### 3 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1.	<b>Основные средства гимнастики и методика обучения.</b>	0	10	0	53	63
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>53</b>	<b>63</b>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Методика обучения прикладным упражнениям.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
3	Методика обучения акробатическим упражнениям.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

4	Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики (аэробика, стрейчинг, йога, пилатес).	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
5	Организация спортивно-массовых гимнастических праздников.	2	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Разработка конспекта подготовительной части школьного урока по гимнастике.	9	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
2	Разработка конспекта основной части школьного урока по гимнастике.	9	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
3	Разработка конспекта заключительной части школьного урока по гимнастике.	9	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
4	Основы техники гимнастических упражнений.	9	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
5	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	9	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3
6	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.	8	УК-7; ОПК-3; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

### 6.1. Планы практических занятий

#### *1 семестр*

**Практическое занятие №1: «Проведение строевых упражнений. Построения и перестроения. Команды и методика обучения».**

**План.**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений.
2. Классификация строевых упражнений и обучение им.
3. Обучение строевым упражнениям.

**Практическое занятие №2: «Проведение общеразвивающих упражнений различными способами».**

**План.**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Классификация общеразвивающих упражнений.
3. Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений.

#### *2 семестр*

**Семинар № 1: «Терминология гимнастических упражнений».**

**План.**

1. Терминология, способы образования терминов, их классификация.
2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
3. Правила использования гимнастической терминологии.
4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
5. Термины упражнений гимнастического многоборья.

**Семинар № 2: «Методология обучения гимнастическим упражнениям».**

**План.**

1. Техника упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
2. Статические и динамические упражнения.
3. Общие правила анализа (объяснения) техники исполнения гимнастических упражнений.
4. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
5. Методы обучения упражнениям.
6. Этапы обучения упражнениям.

**Семинар № 3: «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики».****План.**

1. Задачи обучения гимнастике в школе.
2. Требования к уроку с использованием средств гимнастики.
3. Структура построения урока использованием средств гимнастики.
- 4.1 Подготовительная часть урока.
- 4.2 Основная часть урока.
- 4.3 Заключительная часть урока.
5. Дозирование нагрузки на уроке.
6. Организационные аспекты занятия.
7. Особенности проведения занятий с учащимися специальных медицинских групп.
8. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

**Семинар № 4: «Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике».****План.**

1. Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.
2. Требования предъявляемые к месту проведения занятий по гимнастике.
3. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Виды страховки.
5. Какие бывают виды помощи.
6. Что нужно знать, уметь и применять при осуществлении страховки.
7. Какую роль в предотвращении травм играет самостраховка.
8. Обучение приёмам страховки и помощи в опорных прыжках.

**3 семестр****Практическое занятие № 1: «Методика обучения прикладным упражнениям».****План:**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью прикладных упражнений.
2. Классификация прикладных упражнений.
3. Обучение и способы проведения прикладным упражнениям.

**Практическое занятие № 2: «Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья»****План:**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений гимнастического многоборья.
2. Классификация упражнений гимнастического многоборья.
3. Обучение и способы проведения упражнений гимнастического многоборья.

**Практическое занятие № 3: «Методика обучения акробатическим упражнениям».****План:**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений.
2. Классификация акробатических упражнений.
3. Обучение и способы проведения акробатических упражнений.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

**Практическое занятие № 4: «Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики (аэробика, стрейчинг, йога, пилатес)».**

**План:**

1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью нетрадиционных видов гимнастики.

**Практическое занятие № 5: «Организация спортивно-массовых гимнастических праздников».**

**План:**

1. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции.

2. Формы спортивных праздников и выступлений.

3. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.

**6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа**

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Вид СР	Трудоемкость (час.)
<b>1 семестр</b>				
1.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«История развития гимнастики».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
2.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Методика обучения строевым упражнениям».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
3.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Методика обучения общеразвивающим упражнениям».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
4.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
5.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Правила записи ОРУ и требование к оформлению комплексов».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
6.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Способы проведения общеразвивающих упражнений».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
7.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Положения рук, ног, туловища и движения ими при выполнении ОРУ».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
8.	Основы теории и методики преподавания гимнастики.	«Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	10

<b>2 семестр</b>				
1.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
2.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
3.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Методика планирования учебного материала. Составление тематизированной рабочей программы».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
4.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Методика составления плана-графика прохождения учебного материала».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
5.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Подготовка учителя к уроку».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
6.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
7.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Методика организации и проведение контроля знаний».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	6
8.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Педагогический контроль и анализ урока гимнастики».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	6
9.	Формы и методика занятий гимнастикой.	«Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	4
<b>3 семестр</b>				
1.	Основные средства гимнастики и методика обучения.	«Подготовительная часть школьного урока по гимнастике».	Изучение теоретического материала и написание конспекта.	9
2.	Основные средства гимнастики и методика обучения.	«Основной части школьного урока по гимнастике».	Изучение теоретического материала и написание конспекта.	9
3.	Основные средства гимнастики и	«Заключительной части школьного урока по	Изучение теоретического	9

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

	методика обучения.	гимнастике».	материала и написание конспекта.	
4.	Основные средства гимнастики и методика обучения.	«Основы техники гимнастических упражнений».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
5.	Основные средства гимнастики и методика обучения.	«Основы обучения гимнастическим упражнениям».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
6.	Основные средства гимнастики и методика обучения.	«Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма».	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8

### 7. Примерная тематика контрольных работ (при необходимости).

1. Закономерности развития гимнастики.
2. Гимнастика у древних народов.
3. Гимнастика в эпоху Средневековья.
4. Гимнастика в эпоху Возрождения.
5. Гимнастика в Новое время.
6. Возникновение национальных систем гимнастики.
7. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
8. Гимнастика в дореволюционной России.
9. Развитие гимнастики в России после 1917 г.
10. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
11. Задачи и методические особенности гимнастики.
12. Классификация видов гимнастики.
13. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
14. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
15. Правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
16. Многокомплексные гимнастические снаряды.
17. Гимнастические площадки и их оборудование.
18. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
19. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.
20. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
21. Контроль за функциональным состоянием занимающихся.
22. Планирование учебной работы по гимнастике в школе.
23. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных заведениях.
24. Оценка и учет успеваемости.
25. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

### 8. Перечень вопросов на зачёт.

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
2. Средства гимнастики, их характеристика.
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
4. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

5. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
6. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения. Команды и методика обучения.
7. СУ. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения.
8. СУ. Виды передвижений. Команды и методика обучения.
9. СУ. Передвижения с изменением направления движения. Команды и методика обучения.
10. СУ. Передвижения с изменением темпа движения. Команды и методика обучения.
11. СУ. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
12. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
13. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
14. СУ. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
15. СУ. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
16. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
17. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно, разведением и слиянием. Команды и методика обучения.
18. СУ. Размыкания. Команды и методика обучения.
19. ОРУ, их характеристика.
20. ОРУ. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
21. ОРУ. Методические приёмы проведения комплекса.
22. ОРУ с предметами. Терминология. Особенности проведения.
23. ОРУ на гимнастической стенке. Терминология. Особенности проведения.
24. ОРУ в парах. Особенности проведения.
25. ОРУ поточным способом. Особенности проведения.
26. ОРУ проходным способом. Особенности проведения.
27. ОРУ. Особенности управления голосом при проведении комплекса.
28. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
29. Подготовительная часть урока (ПЧУ). Задачи, средства, технология проведения.
30. Особенности проведения ПЧУ со школьниками разного возраста.
31. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.

## 9. Перечень вопросов на экзамен.

1. Перечислите основные средства гимнастики.
2. Строевые упражнения (СУ). Основные наименования строя и его расположения.
3. Какие задачи решаются с помощью строевых упражнений на занятиях по гимнастике.
4. На какие подгруппы разделяются строевые упражнения?
5. Что использует учитель при выполнении строевых упражнений для чёткого управления учащимися?
6. ОРУ. Их особенности.
7. ОРУ, классификация.
8. Принципы проведения ОРУ.
9. Методы проведения ОРУ.
10. Способы проведения ОРУ.
11. Раскройте сущность отдельного способа проведения ОРУ.
12. Раскройте сущность поточного способа проведения ОРУ.
13. Раскройте сущность проходного способа проведения ОРУ.
14. Что входит в группу прикладных упражнений?
15. Что входит в группу упражнений гимнастического многоборья?
16. Что входит в группу акробатических упражнений?

17. Перечислите виды гимнастики.
18. Перечислите основные виды спортивной гимнастики.
19. Перечислите основные виды оздоровительной гимнастики.
20. Перечислите образовательно-развивающие виды гимнастики.
21. Гимнастическая терминология, необходимость ее использования.
22. Требования, предъявляемые к терминам.
23. Способы образования гимнастических терминов.
24. Группы гимнастических терминов.
25. Характеристика общих и конкретных терминов.
26. Основные и дополнительные термины, необходимость их использования.
27. Формы записи гимнастических упражнений.
28. На какие три типа подразделяется графическая запись гимнастических упражнений?
29. Перечислите правила записи общеразвивающих упражнений.
30. Количество счётов, на которые выполняется ОРУ для развития кондиционных способностей?
31. Количество счётов, на которые выполняется ОРУ для развития координационных способностей?
32. Дайте характеристику физическим упражнениям.
33. Что понимается под двигательным умением и навыком?
34. Дайте характеристику техники упражнения.
35. На какие группы делятся упражнения гимнастического многоборья?
36. Дайте характеристику статическим упражнениям.
37. Дайте характеристику гимнастическим упражнениям.
38. Перечислите методы обучения гимнастическим упражнениям.
39. Дайте характеристику специфического метода обучения гимнастическим упражнениям (метода упражнения).
40. Какие методические приёмы могут использоваться при разучивании упражнения расчленённым методом?
41. Какими методическими приёмами пользуются при целостном и расчленённом выполнении упражнений?
42. Перечислите общепедагогические методы обучения гимнастическим упражнениям.
43. Дайте характеристику подводящим и подготовительным упражнениям.
44. Какие правила надо соблюдать при подборе подводящих упражнений?
45. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям.
46. Методические приёмы на первом этапе обучения упражнениям.
47. Из чего складывается методика обучения на втором этапе.
48. Методические приёмы третьего этапа обучения.
49. Перечислите при соблюдении, каких принципов дидактики, а также правил их практической реализации идёт успешное обучение гимнастическим упражнениям.
50. Правила реализации принципа сознательности и активности.
51. В чём реализуется принцип наглядности при обучении гимнастическим упражнениям.
52. В чём реализуется принцип доступности при обучении гимнастическим упражнениям.
53. Раскройте сущность принципа систематичности и последовательности обучения.
54. В чём находит своё практическое выражение принцип воспитывающего обучения?
55. Задачи обучения гимнастике в школе.
56. Виды уроков по гимнастике.
57. Требования к уроку гимнастики.
58. Структура и содержание урока по гимнастике.

59. Структура и содержание подготовительной части урока по гимнастики.
60. Структура и содержание основной части урока по гимнастики.
61. Структура и содержание заключительной части урока по гимнастики.
62. Способы дозирование физиологической нагрузки на уроке.
63. От чего зависит плотность урока.
64. Перечислите методы организации деятельности занимающихся на уроке гимнастики.
65. Раскройте сущность фронтального метода организации деятельности занимающихся на уроке.
66. Раскройте сущность группового метода организации деятельности занимающихся на уроке.
67. Раскройте сущность индивидуального метода организации деятельности занимающихся на уроке.
68. Раскройте сущность кругового метода, как эффективную ступень группового метода организации деятельности занимающихся на уроке.
69. Какие основные этапы выделяют в деятельности учителя по физической культуре?
70. Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастики.
71. Какие требования предъявляются к месту проведения занятий по гимнастики?
72. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастики.
73. Перечислите и дайте определения видам страховки.
74. Какие виды помощи бывают?
75. Что нужно знать, уметь и применять при осуществлении страховки.
76. Какую роль в предотвращении травм играет самостраховка?
77. Обучение приёмам страховки и помощи в опорных прыжках.
78. Подвижная игра и методические особенности её проведения.
79. Эстафета и методические особенности ее проведения.
80. Полоса препятствий и методические особенности её проведения.

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **10.1. Основная учебная литература:**

1. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77243.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 09.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html> (дата обращения: 09.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. — Москва: Советский спорт, 2014. — 232 с. — ISBN 978-5-9718-0700-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57658.html> (дата обращения: 19.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва: Человек, Издательство «Спорт», 2015. — 120 с. — ISBN 978-5-9906734-1-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/52105.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **10.2. Дополнительная учебная литература:**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для ВПО. - М., 2014.
2. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html> (дата обращения: 04.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, А. Ф. Халилова [и др.]; под редакцией Е. И. Шевченко. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-7882-1610-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Арещенко, А. И. Физиологические и методические основы атлетической гимнастики: учебное пособие / А. И. Арещенко, Т. Ш. Баимбетов. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 78 с. — ISBN 978-601-247-828-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59906.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований. Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — Москва: Прометей, 2013. — 170 с. — ISBN 978-5-7042-2494-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/24037.html> (дата обращения: 10.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **10.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
4. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>

## **11. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента**

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций  
и оценки уровня успеваемости обучающегося**

**Текущий контроль**

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

**Промежуточная аттестация**

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)	
		зачет	экзамен
Высокий	отлично (зачтено)	Расширенное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	Расширенное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности
Базовый	хорошо (зачтено)	Полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания	Полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.02 «Гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

		собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в

## 12. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный зал, оснащённый гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.