

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.17.02 Теория и методика обучения гимнастике  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов терминологической грамотности по дисциплине, умений планировать содержание и навыков проведения занятий гимнастикой с учетом основных положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, с учетом соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений.

Задачи изучения дисциплины:

Формировать устойчивые знания гимнастической терминологии.

Формировать умения планировать содержание занятий гимнастикой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Формировать умения и навыки проведения занятий гимнастикой с занимающимися различных половозрастных групп

Формировать умения и навыки соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Учебная дисциплина "Теория и методика обучения гимнастике" входит в Модуль "Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности" образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", профиль - Спортивная тренировка, логически и содержательно взаимосвязана с другими дисциплинами и профессиональными модулями, входящими в эту часть, а так же с разделами, формирующими, прежде всего, профессиональные компетенции.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 4	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
Лекционные (ЛК)	4	4
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0

Лабораторные (ЛР)	6	6
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-1	ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию учебного материала по гимнастике;</p> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть: Опыт: - дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>

ОПК-1	<p>ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки</p>	<p>Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;  - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики;  - способы оценки результатов обучения в гимнастике;  - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в гимнастике;</p> <p>Уметь: - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании в режиме учебного времени;</p> <p>Владеть: Опыт:  - планирования учебно-тренировочных занятий по гимнастике с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.</p>
ОПК-1	<p>ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся</p>	<p>Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;  - содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики;  - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в гимнастике;  - средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в гимнастике;  - методики обучения технике</p>

спортивных дисциплин (упражнений) в гимнастике;

- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в гимнастике;

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в гимнастике;

Уметь: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании учебного времени;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике;

- определять задачи учебно-тренировочного занятия по гимнастике;

- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по гимнастике;

- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по гимнастике с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического

		<p>оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;</p> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по гимнастике;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.</li> </ul>
ОПК-3	<p>ОПК 3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние гимнастики ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение и виды гимнастики;</li> <li>- воспитательные возможности гимнастики;</li> <li>- терминологию гимнастики;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами гимнастики;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой.</li> </ul> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике</li> </ul>

		<p>В зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся.</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, гимнастических элементов;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура».</li> </ul>
ОПК-3	ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	<p>Знать: - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся;</li> </ul> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольноизмерительными</li> </ul>

		<p>приборами на занятиях гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики; использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольноизмерительными приборами на занятиях гимнастикой;</li> <li>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний.</li> </ul>
ОПК-3	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения занятий с использованием средств базовых	<p>Знать: - методики развития физических качеств средствами гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методики контроля и оценки технической и физической</li> </ul>



видов спорта

подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики;

- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

- особенности организации досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

Уметь: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики;

- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике;

- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной

части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики;

- организовывать (строить, перестраивать, размыкать,

размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики;

- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике;

- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- формировать основы физкультурных знаний;

- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся;

Владеть: Опыт:

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и

		<p>соревновательных гимнастических элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
ОПК-7	<p>ОПК-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря</p>	<p>Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и</li> </ul>

оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике;

- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;
- особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по гимнастике;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по гимнастике;

Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от

поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;

- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;

Владеть: Опыт:

- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;

- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности

оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся

с правилами охраны жизни и

		здоровья обучающихся.
ОПК-7	ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	<p>Знать: - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</p> <p>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <p>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</p> <p>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</p> <p>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</p> <p>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;</p> <p>Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</p> <p>Владеть: Опыт:</p> <p>- распознавания внешних признаков утомления и переутомления занимающихся.</p>
ОПК-7	ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий	<p>Знать: - нормативную документацию по гигиене в физкультурноспортивной деятельности;</p> <p>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и</p>

спортивной деятельности;

- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;

Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм;

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние

спортивного зала;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по гимнастике;
- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать



		<p>безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</p> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>
--	--	---

### **3. Содержание дисциплины**

#### **3.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

#### **3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения**

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. История гимнастики в России и за рубежом.	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории.	6	2	0	2	2
	1.2	Классификация видов гимнастики	Виды гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики.	10	2	0	4	4
2	2.1	Терминология гимнастики	Терминология гимнастики	7	2	0	1	4
	2.2	Страховка, самостраховка при занятиях гимнастикой	Страховка, самостраховка при занятиях гимнастикой.	5	2	0	1	2
3	3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения строевым упражнениям. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	28	5	0	18	5
4	4.1	Характерные особенности,	Урок гимнастики в школе: его структура,	16	4	0	8	4

		задачи, организация и содержание занятий на уроках гимнастики в школе	форма и особенности проведения. Содержание программы для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы и методика обучения основным гимнастическим элеменатм и упражнениям.					
Итого				72	17	0	34	21

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики.	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики.	1
	1.1	Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории.	Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории. Основы гимнастической подготовки и пути развития отечественного физического воспитания.	1
	1.2	Виды гимнастики	Оздоровительные виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики.	2
2	2.1	Терминология гимнастики.	Требования к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения терминов. Термины общеразвивающих упражнений. Термины упражнений на снарядах.	2

			Термины акробатических упражнений. Правила записи гимнастических упражнений и требования к оформлению комплексов.	
	2.2	Страховка при занятиях гимнастикой.	Профилактика травматизма при занятиях гимнастическими упражнениями. Правила страховки при занятиях гимнастическими упражнениями. Правила само страховки при занятиях гимнастическими упражнениями.	2
3	3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения строевым упражнениям. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	5
4	4.1	Урок гимнастики в школе: его структура, форма и особенности проведения.	Задачи урока гимнастики в школе. Структура урока гимнастики в школе: подготовительная, основная и заключительная части. Регулирование нагрузки на уроке гимнастики в школе. Методические указания на уроках гимнастики в школе. Использование нестандартного гимнастического оборудования на уроке гимнастики в школе.	2
	4.1	Содержание программы для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы и методика обучения основным гимнастическим элементам и упражнениям.	Учебный материал по гимнастике I-IV классов. Учебный материал по гимнастике V-IX классов. Учебный материал по гимнастике X-XI классов. Распределение учебного времени по гимнастике на ступенях начальной, основной и старшей школы.	2

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории.	Гимнастика - как научно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории.	2
	1.2	Методика проведения оздоровительных видов гимнастики.	Методика проведения гигиенической гимнастики. Методика проведения физкультурной паузы. Методика проведения профессионально-прикладной гимнастики.	4
2	2.1	Применение гимнастических терминов.	Применение терминологии строевых, общеразвивающих, акробатических, прикладных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.	1
	2.2	Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями и. Применение правил страховки и самостраховки	Выполнение правил техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Применение правил страховки при выполнении гимнастических упражнений. Применение правил самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.	1

		и при выполнении гимнастических упражнений.		
3	3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям	Методика обучения строевым упражнениям. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	18
4	4.1	Характерные особенности, задачи, организация и содержание занятий на уроках гимнастики в школе	Разработка конспекта и проведение фрагмента урока гимнастики для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы.	6
	4.1	Характерные особенности, задачи, организация и содержание занятий на уроках гимнастики в школе	Планирование содержания раздела "Гимнастика" для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы.	2

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	- исторический обзор развития гимнастики; - практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям; - технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.	- подготовка электронных презентаций; - составление реферата с презентацией; - работа с электронными образовательными ресурсами.	2

	1.2	Оздоровительные виды гимнастики; образователь но-развивающие виды гимнастики; спортивные виды гимнастики.	- подготовка электронных презентаций; - составление реферата с презентацией; - работа с электронными образовательными ресурсами.	4
2	2.1	Правила гимнастической терминологии.	Текстовая и графическая запись упражнений, комплексов упражнений.	4
	2.2	Требования к местам проведения занятий; физкультурные залы и их оборудование; многокомплексные гимнастические снаряды; гимнастические площадки и их оборудование.	- подготовка электронных презентаций; - составление реферата с презентацией; - работа с электронными образовательными ресурсами.	2
3	3.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям	- разработка комплексов гимнастических упражнений; - работа в микрогруппах.	5
4	4.1	Разработка конспекта и проведение фрагмента урока гимнастики для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы. Планирование содержания раздела "Гимнастика" для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы.	Разработка документов планирования учебного материала по гимнастике для учащихся I - XI классов общеобразовательной школы.	4

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

## **5.1. Основная литература**

### **5.1.1. Печатные издания**

1. Гимнастика : учеб. / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7 : 315-70.

2. Гимнастика в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 162 с. - ISBN 978-5-9293-2222-8 : 162-00.

### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2019. - 160 с. - Допущено к изданию решением учебно-методического объединения высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт. Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/158204>

2. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 242 с. Ссылка на ресурс: <https://urait.ru/bcode/492585>

3. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 173 с. Ссылка на ресурс: <https://urait.ru/bcode/491684>

## **5.2. Дополнительная литература**

### **5.2.1. Печатные издания**

1. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк [и др.]. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6404-8 : 392-70.

2. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2 : Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8 : 237-00.

3. Гришина, Юлия Ивановна. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 280 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-17583-5 : 264-60.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Бурухин Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 173 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491684> (дата обращения: 12.10.2022). - ISBN 978-5-534-06290-8 : 769.00.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой



преподавания. Гимнастика : учебное пособие для спо / В. В. Сизоненко. - Москва : Юрайт, 2022. - 115 с. Ссылка на ресурс: <https://urait.ru/bcode/508777>

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, лабораторные занятия самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, лабораторные занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с её темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Лабораторное занятие. При подготовке к лабораторному занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем. На лабораторном занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки к экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к лабораторным занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анна Александровна Шibaева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.