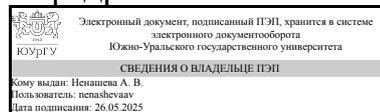


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



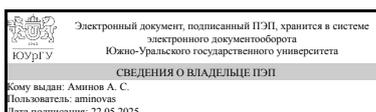
А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.05.02 Гимнастика
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

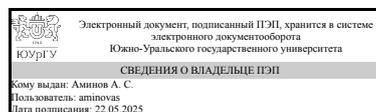
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., заведующий
кафедрой



А. С. АМИНОВ

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного вида образовательных учреждений на основе специфики гимнастики. Задачи: изучить историю, задачи, виды, средства и методы, терминологию гимнастики; изучить виды гимнастических упражнений, технику и методику обучения гимнастическим упражнениям; формы и организацию проведения занятий по гимнастике в различного рода образовательных учреждениях, технику безопасности при проведении занятий и соревнований по гимнастике; сформировать навыки для организации и проведения рекреационных и физкультурно-массовых мероприятий.

Краткое содержание дисциплины

История развития и современное состояние гимнастики в России и мире, в Челябинской области. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. Терминология гимнастики. Классификация упражнений в гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения художественной гимнастики. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Техника и методика обучения гимнастике. Статические упражнения. Динамические упражнения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения). Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Способы организации занятий по гимнастике (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и при проведении соревнований. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по упрощенным правилам гимнастики. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности. Применение средств гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания.</p> <p>Умеет: использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по гимнастике.</p>
<p>ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p>	<p>Знает: воспитательные возможности занятий гимнастикой.</p> <p>Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности обучающихся.</p> <p>Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами гимнастики.</p>
<p>ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>	<p>Знает: средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Умеет: организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на основе гимнастики.</p> <p>Имеет практический опыт: планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.</p>
<p>ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>Знает: средства и методы гимнастики для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья .</p> <p>Умеет: подбирать упражнения для проведения занятий по гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе гимнастики.</p>
<p>ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>Знает: технику безопасности на занятиях по гимнастике.</p> <p>Умеет: организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений.</p> <p>Имеет практический опыт: проведения разминки</p>

	на занятиях по гимнастике.
ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	<p>Знает: терминологию гимнастики; основы техники гимнастических упражнений, содержание и принципы планирования занятий на основе гимнастики.</p> <p>Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся по гимнастике.</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Подвижные игры, Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжный спорт

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,5	51,5
Подготовка к экзамену	10	10
Подготовка к практическим занятиям, прохождение тестов, выполнение практических заданий	41,5	41,5
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы теории гимнастики	6	6	0	0
2	Методики обучения гимнастическим упражнениям	30	6	24	0
3	Формы организации занятий гимнастикой	12	4	8	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. История развития гимнастики.	2
2	1	Терминология гимнастики	2
3	1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	2
4	2	Основные средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Упражнения гимнастического многоборья.	2
5	2	Основы техники и обучения гимнастических упражнений	2
6	2	Основные средства гимнастики. Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение и слово педагога в комплексе средств гимнастики.	2
7	3	Организация занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания. Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью и основы спортивной тренировки юных гимнастов. Структура тренировочного процесса в гимнастике.	2
8	3	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Строевые упражнения. Методика обучения строевым упражнениям	2
2	2	Методика применения общеразвивающих упражнений	2
3	2	Методика составления и проведения разминки различной направленности	2
4	2	Методика обучения прикладным упражнениям	2
5	2	Методика обучения акробатическим упражнениям. Перекаты, кувырок вперед, назад, боком, длинный кувырок	2
6	2	Методика обучения акробатическим стойкам	2
7	2	Методика обучения акробатическим упражнениям. Перевороты. Равновесия. Мост	2
8	2	Методика обучения упражнениям на снарядах	2
9	2	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших классах	2
10	2	Содержание и методика занятий гимнастикой средних классах	2
11	2	Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах	2
12	2	Методика обучения вольным упражнениям	2

13	3	Методическая подготовка учителя физической культуры и педагога-тренера по гимнастике	2
14	3	Планирование и учет работы по гимнастике	2
15	3	Особенности занятия гимнастикой с разными возрастными группами	2
16	3	Основы проведения соревнований по гимнастике. Массовые гимнастические выступления.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к экзамену	1 ЭУМД №10 с.9-12, с.35-149 2 ЭУМД №9 с.5-77 3 ЭУМД №1 с.21-40 4 ЭУМД №4 с. 6-59 5 ЭУМД №5 с.6-44 6 ЭУМД №7 с.8-88	1	10
Подготовка к практическим занятиям, прохождение тестов, выполнение практических заданий	1 ЭУМД №9 с.5-77 2 ЭУМД №1 с.21-40 3 ЭУМД №2 с.172-181 4 ЭУМД №3 с.15-54 5 ЭУМД №4 с. 6-59 6 ЭУМД №5 с.6-44 7 ЭУМД №6 с.6-32 8 ЭУМД №7 с.8-88 9 ЭУМД №8 с.3-27 10 ЭУМД №10 с.9-12, с.35-149	1	41,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Текущий контроль	Тестирование в "Электронном ЮУрГУ"	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Проходной бал - 6. Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	экзамен

2	1	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	<p>Экзамен проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к экзамену и ответил правильно на дополнительный вопрос.</p> <p>4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к экзамену, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к экзамену, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к экзамену, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к экзамену и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к экзамену и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к экзамену.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p>	экзамен
3	1	Текущий контроль	Подготовка конспекта занятий	20	23	<p>Определены и соответствуют: группа занимающихся - 1 балл, цель - 1 балл, задачи - 1 балл, место проведения - 1 балл, инвентарь - 1 балл.</p> <p>Правильность разработки: подготовительная часть - 1-5 баллов, основная часть - 1-10 баллов, заключительная - 1-3 балла (учитывается последовательность упражнений, методические рекомендации, дозировка).</p>	экзамен
4	1	Текущий контроль	Составление и проведение на группе комплекса строевых упражнений на 16 счетов	20	5	<p>5-Комплекс составлен верно, проведен без ошибок и замечаний</p> <p>4-Есть 1-2 недочета в составлении и/или проведении на группе.</p> <p>3-Есть 2-3 ошибки в составлении и/или проведении на группе.</p> <p>2-4-5 ошибок в составлении и проведении комплекса.</p> <p>1-Комплекс составлен неверно, проведен с большим количеством ошибок.</p> <p>0-Задание не выполнено</p>	экзамен

5	1	Текущий контроль	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	20	4	4-Комплекс проведен без ошибок и замечаний, упражнения составлены верно, правильная подача команд, руководство группой. 3-Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа) 2-Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на группе. 1-Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений. 0-Задание не выполнено.	экзамен
6	1	Текущий контроль	Оценка техники выполнения гимнастического элемента	10	4	4-выставляется обучающемуся, за правильное безошибочное выполнение, данного практического норматива 3-выставляется обучающемуся, если он допускает мелкие погрешности при сдаче данного практического норматива, но в целом демонстрирует его овладение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины 2 - выставляется обучающемуся, если у него обнаруживает грубые ошибки при сдаче практического норматива раздела учебной дисциплины 1 -выставляется обучающемуся, если он не готов к выполнению практического норматива из раздела учебной дисциплины	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к экзамену. Подготовка к ответу не более 30 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух экзаменационных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
ПК-1	Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания.	+	+				
ПК-1	Умеет: использовать методы, средства и методические приемы при	+	+	+	+	+	+

	проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач.								
ПК-1	Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по гимнастике.		+	+	+	+	+	+	+
ПК-2	Знает: воспитательные возможности занятий гимнастикой.	+	+						
ПК-2	Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности обучающихся.	+	+	+	+				+
ПК-2	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами гимнастики.		+						+
ПК-5	Знает: средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности.	+	+	+					+
ПК-5	Умеет: организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на основе гимнастики.	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК-5	Имеет практический опыт: планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.		+	+					+
ПК-6	Знает: средства и методы гимнастики для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья .	+	+						+
ПК-6	Умеет: подбирать упражнения для проведения занятий по гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	+	+	+					+
ПК-6	Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе гимнастики.		+	+	+	+	+	+	+
ПК-7	Знает: технику безопасности на занятиях по гимнастике.	+	+	+	+				+
ПК-7	Умеет: организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений.	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК-7	Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по гимнастике.		+	+	+	+	+	+	+
ПК-9	Знает: терминологию гимнастики; основы техники гимнастических упражнений, содержание и принципы планирования занятий на основе гимнастики.	+	+	+					+
ПК-9	Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся по гимнастике.	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК-9	Имеет практический опыт: планирования занятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.		+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Гимнастика Учеб. для вузов по специальности 033100 - Физ. культура М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, И. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 443, [1] с. ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"

Е. С. Крючек и др.; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 282, [1] с. ил.

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Методическое пособие для самостоятельной работы по дисциплине "Гимнастика"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методическое пособие для самостоятельной работы по дисциплине "Гимнастика"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Печеневская, Н. Г. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : СибГУФК, 2024. — 120 с. https://e.lanbook.com/book/482555
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГАС, 2020. — 13 с. https://e.lanbook.com/book/140347

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура
Зачет	3 Зал	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки,

	борьбы (ДС)	гантели, скакалки, шведская стенка
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, шведская стенка
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура