МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является создание представления о теоретических основах гимнастики, как об основном из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Подвижные и спортивные игры с методикой преподавания»; «Биомеханика двигательной деятельности»; «Методика обучения физической культуре»; «Плавание с методикой преподавания»; «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура; прохождению практик: Производственная практика, ранняя преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен владеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями, полученными в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен на уровне среднего общего образования:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– формировать основы физкультурных знаний.

Владеть:

– методами проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима.

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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом

		их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения

		обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и

		осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре, безопасности жизнедеятельности и основам применения БПЛА в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном,

для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	среднего образования «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности и защиты Родины	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально	Профессиональный

проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ориентированные учебные материалы по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Основам безопасности и защиты Родины для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Основ безопасности и защиты Родины.	стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности (УК-2 (индикаторы – 1);

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений, обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; основные условия реализации педагогической коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– требования образовательных стандартов общего образования к результатам обучения, в том числе в предметной области; методологию практической педагогической деятельности; типы и формы уроков, методы, приемы, средства и технологии обучения предмету, принципы их отбора для изучения конкретного учебного материала; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета; инновационные педагогические технологии и приемы обучения предмету; цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– средства оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2);

– основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины»; методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; – формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; – проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 3,4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать

индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– использовать в образовательном процессе современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся, в том числе электронные; оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и основам безопасности и защиты Родины (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 2);

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 4);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– технологиями педагогической коррекции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 2);

– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 4);

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями оценивания уровня учебных достижений, обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 час.)

Практическая подготовка 114 час.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	Характеристика гимнастики, как спортивно – педагогической дисциплины, история развития, гимнастическая терминология.	1	2 ПП			4	компьютерный тест
2	Основы техники гимнастических упражнений	1	2 ПП		4 ПП	6 ПП	компьютерный тест
3	Основы обучения гимнастическим упражнениям	1	2 ПП		4 ПП	10 ПП	компьютерный тест
		2	2 ПП		4 ПП	20 ПП10	
	Строевые и общеразвивающие упражнения	1			4 ПП	2	сообщение
	Прикладные упражнения	1			6	2	сообщение

					ПП		
		2			6 ПП		
	Акробатические и вольные упражнения	1			6 ПП	2	сообщение
		2			6 ПП		
	Упражнения на снарядах	1			10 ПП	2	сообщение
		2			12 ПП		
4	Организация и содержание гимнастики в общеобразовательной школе	2	2 ПП		4 ПП	4 ПП	
5	Спортивные снаряды, нестандартное оборудование, средства страховки и техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	2 ПП		2 ПП	4	
		2	2 ПП		2 ПП	4 ПП 2	
6	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	2	2 ПП		2 ПП	4 ПП 2	
ИТОГО		1	8 ПП		32 ПП	32 (16 ПП)	зачет
		2	8 ПП		32 ПП	32 (18 ПП)	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа

Тема № 1.Характеристика гимнастики, как спортивно-педагогической дисциплины, история развития, гимнастическая терминология.

Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, на снарядах, художественной и ритмической гимнастики, подвижных игр и эстафет и их специфических образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей. Методические особенности гимнастики.

Виды гимнастики. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; её значение и краткая история развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращённого описания упражнений. Формы записи упражнений; обобщённая, конкретная, сокращённая, графическая.

Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с лицами разного возраста, пола и состояния здоровья.

Тема № 2. Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем

энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно-устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момент количества движения. Реактивное движение, реактивная сила. Хлёстовые движения. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие.

ТЕМА № 3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Основные двигательные способности гимнастов.

Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Методы, приёмы и условия обучения. Воспитание в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

- СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро-чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

- Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

- ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате (фиксация). Равновесие, метание, простые прыжки.

- АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (В/У)

- Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесия, стойки, мост, опускания, перемахи, поддержки, седы, шпагаты. Соединения из акробатических элементов.

- Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и- простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов. Методика изучения вольных упражнений.

- УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

- упражнения на коне - махи

Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Составление студентами комбинаций из ранее пройденных элементов. Учебная комбинация из пройденных элементов. Техника выполнения и методика обучения.

- упражнения на кольцах

Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

- опорные прыжки

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня установленные продольно и поперек. Прыжки через комбинированные снаряды.

- упражнения на брусьях

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

- упражнения на перекладине

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая)- смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Перекладина (высокая) - висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

- упражнения на брусьях разной высоты

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седы и перемахи, повороты, подъемы, обороты, спады, опускания, равновесие, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

- упражнения на бревне

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Гимнастика как учебная и научная дисциплина. Требования к специалисту, ведущему занятия по гимнастике.

Значение исторического подхода к изучению гимнастики. Происхождение гимнастики и основные закономерности её развития.

Возникновение школьной гимнастики и её развитие. Развитие гимнастики в Советский период и в России (с 1991 г.). Использование традиционных и не традиционных форм занятий гимнастическими упражнениями с разным контингентом занимающихся.

ТЕМА № 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока. Методы и приёмы регулирования функциональной и психической нагрузки у занимающихся.

План-конспект урока.

Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация урока. Оценка и учёт успеваемости учащихся.

Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена, и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

Практический разбор материала по гимнастике включённого в комплексную программу по физическому воспитанию с I по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.

Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждением.

ТЕМА № 5. СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ, НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, СРЕДСТВА СТРАХОВКИ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование). Дополнительный инвентарь. Способы и правила установки спортивных снарядов. Обеспечение безопасности занятий с помощью технических средств страховки

Предупреждение травматизма - одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Требования к функциональному состоянию организма занимающихся; роль анализаторных (сенсорных) систем, психических и личностных свойств, при разучивании гимнастических упражнений.

Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, нарушение санитарно-гигиенических условий, плохое состояние места занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися; недооценка и неправильное применение приёмов страховки и помощи, нарушение правил техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые, к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях. Обучение приёмам страховки и помощи.

ТЕМА № 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Гимнастические выступления и праздники как средство решения задач нравственного воспитания молодёжи, как форма социальной активности широких масс населения.

Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, народность, красочность.

Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические выступления. Особенности их подготовки и проведения с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений. Применение технических средств.

Занятия семинарского типа

Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них. Упражнения для развития физических качеств.

Методика обучения, общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие упражнения в следующих видах гимнастических упражнений:

прикладные упражнения, строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения на снарядах, а также содержание раздела «гимнастика» в школьных программах по физической культуре, спортивные снаряды и нестандартное оборудование.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Плавание с методикой преподавания» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту

необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами плавания, методами обучения, методикой проведения учебных занятий по плаванию, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-2
Домашнее задание (конспектирование и изучение учебных и методических пособий)	0-3
Практическая работа (освоение изучаемого материала: владение техникой упражнения, выполнение контрольных нормативов)	0-10
Реферат	0-3
Активность на занятиях (дополнение, уточнение, исправления устного ответа товарища)	0-2
Текущий контроль 1 (контрольная работа, тестирование, в том числе на компьютере**)** *сдача норм ГТО (силовые, скоростно-силовые и гибкость)*	**0-5**
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-2
Домашнее задание (конспектирование и изучение учебных и методических пособий)	0-3
Практическая работа (освоение изучаемого материала: владение техникой упражнения, выполнение контрольных нормативов)	0-10
Реферат	0-3
Активность на занятиях (дополнение, уточнение, исправления устного ответа товарища)	0-2
Текущий контроль 2 (контрольная работа, тестирование на компьютере, устный опрос**)** *сдача норм ГТО (силовые, скоростно-силовые и гибкость) на золотой значок*	**0-5**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**0-10**
Посещаемость 50-59% - 2 балла, 60-69% - 4 балла, 70-79% - 6 баллов, 80-89% - 8 баллов, 90-100% - 10 баллов	**0-10**
Промежуточный контроль (зачет и экзамен)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	

Участие в спортивных соревнованиях	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Штрафы	
Нарушение техники безопасности на практических занятиях	минус 0,5-10
Систематическое нарушение дисциплины на занятиях	минус 0,5-10
Отказ от ответа или выполнения контрольного задания	минус 0,5-5
Рейтинговая оценка по дисциплине	**Максимум 100 баллов**

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» используются следующие оценочные средства: тесты, разноуровневые задания и контрольные задания (сообщения) по темам лекционных и семинарских занятий.

Формами промежуточной аттестации по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» являются зачет и экзамен.

На зачете по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- результатами практического освоения техники видов гимнастических упражнений;
- рейтинговое оценивание результатов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ гимнастики;
- ✓ знание основ техники гимнастических упражнений;
- ✓ знание основ методики обучения гимнастическим упражнениям;
- ✓ знание основ методики преподавания гимнастики.

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

- ✓ демонстрацию техники выполнения изученных видов гимнастических упражнений;
- ✓ проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники гимнастических упражнений и проведения комплексов ОРУ. В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса в соответствии с правилами рейтинговой оценки результатов.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

На экзамене по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного

уровня, заданием репродуктивного уровня, используется смешанная форма проведения экзамена. На экзамене обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 баллов. **Контрольное задание (сообщение)** выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 15.

Задание репродуктивного уровня и задание реконструктивного уровня.

Критерии оценки:

Задание оценивается от 0 до15 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	12-15 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	8-11 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	4-7 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольного задания.	0-3 балла

Критерии оценки видов учебной деятельности

Оценка	Сообщение	Работа на семинарах Самостоятельная работа	Теоретический итоговый опрос

Отлично	Тема полностью раскрыта, отличное владение материалом.	Наличие конспектов заданий для самостоятельной работы. Выполнены все задания. Умение работать с литературными источниками.	Полный, логический ответ на все поставленные вопросы. Отличное владение материалом.
Хорошо	Неточно раскрыта тема, небольшие ошибки в изложении материала, при этом хорошее владение материалом, но нет логичности изъяснений поставленной проблемы.	Неполное конспектирование самостоятельных заданий. Умение логически мыслить, анализировать и излагать поставленную проблему, при этом не точное изложение проблемы. Задания выполнены с небольшими ошибками.	Неточный ответ на поставленный вопрос. Умеет анализировать и обрабатывать материалы исследований в области физической культуры и спорта.
Удовлетворительно	Раскрыты не все поставленные вопросы и проблемы, нелогичность изложения материала. Работа выполнена не аккуратно, много ошибок и недочётов. Тема раскрыта не полностью.	Не всегда в наличие конспекты с самостоятельными заданиями.	Нет логики при ответе на поставленный вопрос. Не достаточное владение учебным материалом.
Неудовлетворительно	Нет логического анализа понятий. Много ошибок. Работа выполнена не грамотно и не аккуратно. Нет соответствия темы содержанию. Полное отсутствие логики изложения материала.	Пассивность, нежелание отвечать на вопросы.	Не ответил на поставленные вопросы. Плохо знает определения и терминологию. Не умеет анализировать поставленные вопросы в области физической культуры и спорта и грамотно, логично отвечать на них.

Форма проведения экзамена:

– смешанная,

– использование рейтинговой оценки, с учётом семестрового плана самостоятельной работы.

-
- **Критерии итоговой оценки на экзамене:**

–оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) набирает менее 61 балла, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на уровне ниже порогового;

–оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с

учетом баллов семестра и баллов на экзамене) от 61 балла до 70 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на пороговом уровне (61-70 баллов);

–оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) от 71 балла до 84 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на базовом уровне (71-84 баллов);

–оценка «отлично» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене)от 85 баллов до 100 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на повышенном уровне (85-100 баллов).

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Гимнастика с методикой преподавания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» для зачета и экзамена в полном объёме представлен в Приложениях 2-3 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 448 с.
2. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888
3. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. – Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. – 147 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357

- дополнительная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра

теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики: (для студентов заочного обучения) : учебное пособие / Н.П. Вишневская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278828
3. Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / В. В. Воропаев, А. С. Пушкина, П. А. Хомяк ; под общ. ред. В. В. Воропаева. - Москва : Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002. - 512 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. - 3-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 336 с. : ил.
6. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : МПГУ, 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910
7. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва : Спорт, 2016. – 160 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454248
8. Основы техники гимнастических упражнений в вопросах и ответах : учебно-методические рекомендации / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра спортивных дисциплин ; сост. А. Н. Шутов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 27 с.
9. Палыга, В. Д. Гимнастика : учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / В. Д. Палыга. - Москва : Просвещение, 1982. - 288 с. : ил.
10. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;
- Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

- Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
- Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

- Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

Автор рабочей программы дисциплины:
А.Н. Шутов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«21» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка.

В рамках изучения дисциплины необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, лабораторных, конспектов занятий и др.

Для подготовки к устному ответу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами российской системы гимнастики:

- гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, в средних специальных и высших учебных заведениях, особенности и содержание методик занятий гимнастикой людей молодого, зрелого, пожилого и старшего возраста, средства и формы занятий гимнастикой лиц с ОВЗ, а также временно утративших свои способности, вследствие получения травмы (реабилитация).

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1.Подготовка и проведение отдельных педагогических заданий:

- проведение отдельных частей урока;
- проведение отдельных занятий по видам упражнений;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений для различных форм организации занятий гимнастическими упражнениями.

2.Составление конспекта отдельных частей урока и урока в целом для учащихся 1-XI классов и проведение на учебной группе; подготовка и проведение подготовительной части урока с применением новых, нетрадиционных средств в гимнастике; составление учебных комбинаций на снарядах; проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами; составление акробатической комбинации из пройденных элементов.

3.Подготовка и выполнение функции судьи, секретаря на учебных соревнованиях по гимнастике.

4.Составление положения о соревнованиях по гимнастике.

5.Разработка сценария массовых гимнастических выступлений.

6.Самостоятельно изучить и представить в реферативном виде следующие темы:
- предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике;
- основные документы планирования занятий по гимнастике;
- научно-исследовательская работа по гимнастике;
- простые прыжки;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами;
- равновесия и упражнения на осанку;
- строевые упражнения.

Примерная тематика контрольных заданий (сообщений)

1.Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями разных категорий населения.

2.Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат.

3.Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

4.Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.

5.Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.

6.Исследование эффективности педагогического контроля состояния занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

7.Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.

8.Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.

9.Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.

10.Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики.

11.Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.

12.Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.

13.Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

14.Система отбора для занятий гимнастикой.

15.Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

16.Современные тенденции развития гимнастики.

17.Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.

18.Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

19.Совершенствование конструкции гимнастического оборудования – как способ адаптации для занятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

20.Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.

21.Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков в процессе занятий гимнастическими упражнениями.