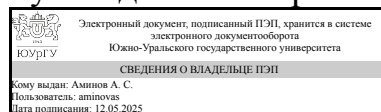


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



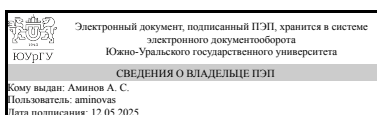
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.33.02 Гимнастика
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

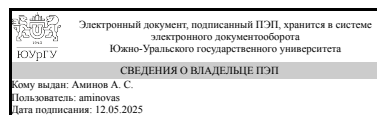
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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, тренерам, 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
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знает: терминологию и классификацию гимнастики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий гимнастикой; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся при выполнении гимнастических упражнений Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и

	правильно выполнение упражнений в гимнастике; 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 гимнастических упражнений; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.24 Физиология физического воспитания и спорта, 1.О.33.01 Легкая атлетика, 1.О.22 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.33.05 Подвижные игры, 1.О.23 Биохимия человека, 1.О.33.06 Спортивные игры, 1.О.16 Педагогика физической культуры, 1.О.33.03 Лыжный спорт, 1.О.17 Теория и методика физической культуры, 1.О.12 Физиология человека, 1.О.15 Психология физической культуры, 1.О.33.04 Плавание, 1.О.33.07 Туризм и спортивное ориентирование, Производственная практика (тренировочная) (6 семестр), Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)

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., 20,5 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	87,5	87,5
Подготовка к экзамену	20	20
Подготовка к практическим занятиям, прохождение тестов, выполнение практических заданий, самостоятельное изучением тем дисциплины	67,5	67,5
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	2	2	0	0
2	Методики обучения гимнастическим упражнениям	7	1	6	0
3	Формы организации занятий гимнастикой	3	1	2	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. Терминология гимнастики	1
2	1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	1
3	2	Основные средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Упражнения гимнастического многоборья. Основы техники и	1

		обучения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение и слово педагога в комплексе средств гимнастики.	
4	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. Организация и проведение соревнований по гимнастике	1

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. Методика применения общеразвивающих упражнений. Методика составления и проведения разминки различной направленности. Методика обучения прикладным упражнениям. Методика обучения акробатическим упражнениям. Перекаты, кувырок вперед, назад, боком, длинный кувырок	2
2	2	Методика обучения акробатическим стойкам. Методика обучения акробатическим упражнениям. Перевороты. Равновесия. Мост. Методика обучения упражнениям на снарядах. Методика обучения вольным упражнениям	2
3	2	Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах	2
4	3	Методическая подготовка учителя физической культуры и педагога-тренера по гимнастике. Планирование и учет работы по гимнастике. Особенности занятия гимнастикой с разными возрастными группами. 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	20
Подготовка к практическим занятиям, прохождение тестов, выполнение практических заданий, самостоятельное изучением тем дисциплины	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	67,5

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	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. 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. 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. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к экзамену и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка	экзамен

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

					1 -выставляется обучающемуся, если он не готов к выполнению практического норматива из раздела учебной дисциплины	
--	--	--	--	--	---	--

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
ОПК-1	Знает: терминологию и классификацию гимнастики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике	+	+	+	+		
ОПК-1	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике	+	+	+	+		
ОПК-1	Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики			+	+		
ОПК-3	Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий гимнастикой; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся при выполнении гимнастических упражнений	+				+	
ОПК-3	Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; 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 гимнастических упражнений; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике							
ОПК-3	Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры 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. Меншикова. - 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

Нет

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 polpred (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
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, шведская стенка
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет	3 Зал борьбы (ДС)	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, шведская стенка
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура