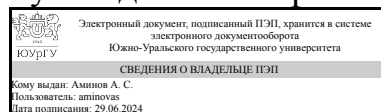


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



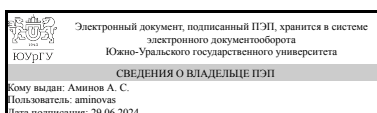
А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.36.02 Гимнастика**  
**для направления 49.03.01 Физическая культура**  
**уровень Бакалавриат**  
**форма обучения заочная**  
**кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

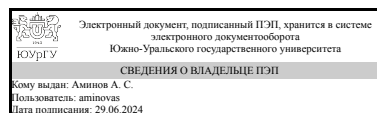
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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</p>   | <p>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</p> <p>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</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>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</p> <p>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</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нет                                                           | <p>1.О.36.04 Плавание,<br/> 1.О.36.01 Легкая атлетика,<br/> 1.О.36.03 Лыжный спорт,<br/> 1.О.32 Методология спортивной тренировки,<br/> 1.О.36.05 Подвижные игры,<br/> Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр),<br/> Производственная практика (тренировочная) (6 семестр)</p> |

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

| 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 обучения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение и слово педагога в комплексе средств гимнастики. | 1            |
| 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 | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитыва- |
|------|----------|--------------|-----------------------|-----|------------|---------------------------|----------|
|------|----------|--------------|-----------------------|-----|------------|---------------------------|----------|

|   |   |                          | мероприятия                        |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ется в<br>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.</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | экзамен      |

|   |   |                  |                                                                               |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
|---|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                  |                                                                               |    |   | упражнений, методические рекомендации, дозировка).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| 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<br>4-Есть 1-2 недочета в составлении и/или проведении на группе.<br>3-Есть 2-3 ошибки в составлении и/или проведении на группе.<br>2-4-5 ошибок в составлении и проведении комплекса.<br>1-Комплекс составлен неверно, проведен с большим количеством ошибок.<br>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.<br>3-Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа)<br>2-Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на группе.<br>1-Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений.<br>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<br>3-выставляется обучающемуся, если он допускает мелкие погрешности при сдаче данного практического норматива, но в целом демонстрирует его овладение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины<br>2 - выставляется обучающемуся, если у него обнаруживает грубые ошибки при сдаче практического норматива раздела учебной дисциплины<br>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. | В соответствии с    |



|  |                                                                                                                                                                                                 |                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | 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. | пп. 2.5, 2.6<br>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 обще-подготовительных, 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

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9143">http://e.lanbook.com/book/9143</a>         |
| 2 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69824">http://e.lanbook.com/book/69824</a> |

|    |                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69825">http://e.lanbook.com/book/69825</a>                                                                                       |
| 4  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Загrevский, О.И. Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 62 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44217">http://e.lanbook.com/book/44217</a>                                               |
| 5  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Загrevский, О.И. Гимнастика в 5–8-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 48 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44218">http://e.lanbook.com/book/44218</a>                                               |
| 6  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Загrevский, О.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 37 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44219">http://e.lanbook.com/book/44219</a>                                              |
| 7  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151929">https://e.lanbook.com/book/151929</a> |
| 8  | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Справочник терминологии и строевых команд по гимнастике : учебно-методическое пособие / В. В. Анцыперов, Н. Л. Горячева, Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреевко. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157980">https://e.lanbook.com/book/157980</a>                                     |
| 9  | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74481">https://e.lanbook.com/book/74481</a>                                                                                                      |
| 10 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158204">https://e.lanbook.com/book/158204</a>               |

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 |
|---------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                 |
| 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                                                                                                        |