

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 18:29:26  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика (Б1.О.13.02)

|  |   |
|--|---|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.04 Спорт</i>   |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>   |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2022</i>   |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 1,2 семестр<br/>заочная: 1,2 семестр</i>  |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц: 4<br/>часов: 144</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>экзамен</i>  |

Разработчик рабочей программы:

Херувимова С.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств гимнастики в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по гимнастике.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся специальных знаний в области гимнастики, организаторских и профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции  | Индикаторы достижения компетенции  |
|--|--|
| ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.   | <b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом.<br><b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. |
| ПК-1 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту в области общего образования.  | <b>ПК-1.2 Знает</b> теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.   |
| Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" / ОТФ:<br>В/6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ |  |

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы      | Трудоемкость в часах |           |       |
|-----|--------------------------|----------------------|-----------|-------|
|     |                          | 1 семестр            | 2 семестр | Всего |
| 1   | Контактная работа        | 36                   | 36        | 72    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4                    | 4         | 8     |

|     |   |      |       |       |
|-----|---|------|-------|-------|
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 32/0 | 32/0  | 64/0  |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 36/0 | 36/27 | 72/27 |
| 3   | Промежуточная аттестация – экзамен  | –    | +     | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  |      |       |       |
|     | <i>в академических часах</i>  | 72   | 72    | 144   |
|     | <i>в зачетных единицах</i>  | 2    | 2     | 4     |

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах |           |       |
|-----|---|----------------------|-----------|-------|
|     |   | 1 семестр            | 2 семестр | Всего |
| 1   | Контактная работа   | 10                   | 6         | 16    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 2                    | 0         | 2     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 8/0                  | 6/0       | 14/0  |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации   | 62/0                 | 66/9      | 128/9 |
| 3   | Промежуточная аттестация – экзамен  | –                    | +         | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  |                      |           |       |
|     | <i>в академических часах</i>  | 72                   | 72        | 144   |
|     | <i>в зачетных единицах</i>  | 2                    | 2         | 4     |

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы           | Темы дисциплины                                       | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах |  |   |                        | Трудоемкость в часах |
|------------------|---|---|--|---|------------------------|----------------------|
|                  |   | Контактная работа                           |  |   | Самостоятельная работа |                      |
|                  |   | Занятия лекционного типа                    | Занятия семинарского типа              |   |                        |                      |
|                  | всего   |   | в т.ч. в форме практической подготовки |   |                        |                      |
| <i>1 семестр</i> |   |   |  |   |                        |                      |
| 1                | Введение в предмет.                                   | 2   | 0                                      | 0 | 4                      | 6                    |
| 2                | Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.  | 2   | 0                                      | 0 | 4                      | 6                    |
| 3                | Термины основных групп гимнастических средств.        | 0   | 2                                      | 0 | 4                      | 6                    |
| 4                | Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ). | 0   | 4                                      | 0 | 4                      | 8                    |
| 5                | Комплексы ОРУ для развития физических качеств.        | 0   | 4                                      | 0 | 4                      | 8                    |

|                          |  |          |           |          |           |            |
|--------------------------|--|----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 6                        | Методика проведения строевых упражнений                                  | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 7                        | Общеразвивающие упражнения с предметами.                                 | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 8                        | Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств. | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 9                        | Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.                           | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 10                       | Гимнастическая терминология.   | 0        | 4         | 0        | 0         | 4          |
| 11                       | Терминология общеразвивающих упражнений.                                 | 0        | 2         | 0        | 0         | 2          |
| <b>ИТОГО (1семестр):</b> |  | <b>4</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>36</b> | <b>72</b>  |
| <i>2 семестр</i>         |  |          |           |          |           |            |
| 12                       | Методика обучения гимнастическим упражнениям.                            | 2        | 0         | 0        | 2         | 4          |
| 13                       | Урок гимнастики в школе.   | 2        | 0         | 0        | 2         | 4          |
| 14                       | Методика обучения акробатическим упражнениям.                            | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 15                       | Методика обучения опорным прыжкам.                                       | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 16                       | Методика обучения упражнениям в висах и упорах.                          | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 17                       | Методика обучения упражнениям в равновесии.                              | 0        | 4         | 0        | 4         | 8          |
| 18                       | Методика проведения школьного урока по гимнастике.                       | 0        | 16        | 0        | 16        | 32         |
| <b>ИТОГО (2семестр):</b> |  | <b>4</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>36</b> | <b>72</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>            |  | <b>8</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>72</b> | <b>144</b> |

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы           | Темы дисциплины  | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах |  |   |                        | Трудоемкость в часах |
|------------------|--|---|--|---|------------------------|----------------------|
|                  |  | Контактная работа                           |  |   | Самостоятельная работа |                      |
|                  |  | Занятия лекционного типа                    | Занятия семинарского типа              |   |                        |                      |
|                  | всего  |   | в т.ч. в форме практической подготовки |   |                        |                      |
| <i>1 семестр</i> |  |   |  |   |                        |                      |
| 1                | Введение в предмет.  | 0   | 0                                      | 0 | 5                      | 5                    |
| 2                | Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.                     | 2   | 0                                      | 0 | 0                      | 2                    |
| 3                | Термины основных групп гимнастических средств.                           | 0   | 0                                      | 0 | 5                      | 5                    |
| 4                | Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).                    | 0   | 2                                      | 0 | 5                      | 7                    |
| 5                | Комплексы ОРУ для развития физических качеств.                           | 0   | 2                                      | 0 | 5                      | 7                    |
| 6                | Методика проведения строевых упражнений                                  | 0   | 2                                      | 0 | 5                      | 7                    |
| 7                | Общеразвивающие упражнения с предметами.                                 | 0   | 2                                      | 0 | 5                      | 7                    |
| 8                | Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств. | 0   | 0                                      | 0 | 10                     | 10                   |
| 9                | Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.                           | 0   | 0                                      | 0 | 5                      | 5                    |
| 10               | Гимнастическая терминология.   | 0   | 0                                      | 0 | 5                      | 5                    |
| 11               | Терминология общеразвивающих упражнений.                                 | 0   | 0                                      | 0 | 12                     | 12                   |

|                          |  |          |           |          |            |            |
|--------------------------|--|----------|-----------|----------|------------|------------|
| <b>ИТОГО (1семестр):</b> |  | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>62</b>  | <b>72</b>  |
| <i>2 семестр</i>         |  |          |           |          |            |            |
| 12                       | Методика обучения гимнастическим упражнениям.      | 0        | 2         | 0        | 10         | 12         |
| 13                       | Урок гимнастики в школе.                           | 0        | 0         | 0        | 14         | 14         |
| 14                       | Методика обучения акробатическим упражнениям.      | 0        | 2         | 0        | 0          | 2          |
| 15                       | Методика обучения опорным прыжкам.                 | 0        | 0         | 0        | 14         | 14         |
| 16                       | Методика обучения упражнениям в висах и упорах.    | 0        | 0         | 0        | 14         | 14         |
| 17                       | Методика обучения упражнениям в равновесии.        | 0        | 0         | 0        | 14         | 14         |
| 18                       | Методика проведения школьного урока по гимнастике. | 0        | 2         | 0        | 0          | 2          |
| <b>ИТОГО (2семестр):</b> |  | <b>0</b> | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>66</b>  | <b>72</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>            |  | <b>2</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>128</b> | <b>144</b> |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Раздел,<br>темы | Содержание  |
|-----------------|---|
| <b>1</b>        | <b>1 семестр</b>  |
| 1               | <p><i>Тема: Введение в предмет</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Введение в предмет.</i> Значение дисциплины в подготовки специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования.</p> <p><i>СР.</i> Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.</p>   |
| 2               | <p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.</i> Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ.</p> <p><i>СР.</i> Учить основные термины ОРУ; подготовить комплекс ОРУ 10-12 упражнений; владеть навыками, создание представления об ОРУ подачи команд для проведения упражнений и исправление ошибок занимающихся.</p> |
| 3               | <p><i>Тема: Термины основных групп гимнастических средств</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Термины основных групп гимнастических средств.</i> Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности.</p> <p><i>СР.</i> Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений</p>   |
| 4               | <p><i>Тема: Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ отдельным способом.</p> <p><i>СР.</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук, туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.</p>  |
| 5               | <p><i>Тема: Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</i> Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки.</p> <p><i>СР.</i> Составить в тетради комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по гимнастике.</p>   |
| 6               | <p><i>Тема: Методика проведения строевых упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7. Методика проведения строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.</p>   |

|    |  |
|----|--|
|    | <i>СР. Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.</i>   |
| 7  | <i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9. ОРУ с предметами (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений.</i>  |
|    | <i>СР. Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.</i>   |
| 8  | <i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11.ОРУ с предметами для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки). Отработка умений показа, объяснения упражнения, подача команд, исправление ошибок, оказание помощи под счетом, подсказам, подсказывающим показом.</i>  |
|    | <i>СР. Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.</i>  |
| 9  | <i>Тема: Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой. Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведения упражнений под музыкальное сопровождение (строевые и ОРУ).</i>  |
|    | <i>СР. Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение.</i>   |
| 10 | <i>Тема: Гимнастическая терминология</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов с предметами). Термины акробатических упражнений.</i>  |
|    | <i>Тема: Терминология общеразвивающих упражнений</i><br><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.Терминология общеразвивающих упражнений. Классификация упражнений и программный материал. Термины общеразвивающих упражнений: исходные положения, стойки, применяемые как исходные положения, сед, упор, движения руками, промежуточные положения,положение кисти, исходные положения с согнутыми руками, движения ногами, термины для обозначения круговых движений, выпад, равновесие, мост, стойка.</i>  |
| 2  | <b>2 семестр</b>   |
| 12 | <i>Тема: Методика обучения гимнастическим упражнениям</i><br><i>Занятие лекционного типа 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.</i>  |
|    | <i>СР. Изучить специальную литературу о структуре процесса обучения, особенностей его этапов и дидактических принципов. Подготовка к экзамену.</i>   |
| 13 | <i>Тема: Урок гимнастики в школе</i><br><i>Занятие лекционного типа 4. Урок гимнастики в школе.Виды уроков гимнастики, задачи урока гимнастики, требования к современному уроку гимнастики, структура и методика проведения урока гимнастике.</i>  |
|    | <i>СР. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Подготовка к экзамену.</i>  |
| 14 | <i>Тема: Методика обучения акробатическим упражнениям</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)17-18.Методика обучения акробатическим упражнениям: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Формировать у студентов оказывать помощь и страховку занимающимся, осуществлять показ акробатических упражнений, видеть и исправлять друг у друга технические ошибки.</i>  |
|    | <i>СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения акробатическим упражнениям. Подготовка к экзамену.</i>  |
| 15 | <i>Тема: Методика обучения опорным прыжкам</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.Методика обучения опорным прыжкам. Фазы опорного прыжка; прыжок углом, прыжок боком, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.</i>  |
|    | <i>СР. Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам. Подготовка к экзамену.</i>   |
| 16 | <i>Тема: Методика обучения упражнениям в висах и упорах</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.Методика обучения упражнений в висах и упорах. Перекладина: вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной, упор сзади, перемахни в упоре, из вися стоя подъем переворотом махом одной толчком другой. Брусья: упоры на предплечьях, руках, упор, размахивания в упоре, в упорах на предплечьях, упор углом. Разно-высокие брусья: упор на верхней жерди и нижней жерди (в/ж, н/ж), вис на в/ж, вис присев на н/ж, вис лежа, размахивания изгибами; из вися стоя согнув руки махом одной толчком</i> |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>другой подъем переворотом в упор на н/ж.</p> <p><i>СР.</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в висах и упорах. Подготовка к экзамену.</p>   |
| 17 | <p><i>Тема: Методика обучения упражнениям в равновесии</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24. Методика обучения упражнениям в равновесии.</i> Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг польки, разновидности вскакав и соскоков.</p> <p><i>СР.</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в равновесии. Подготовка к экзамену.</p>  |
| 18 | <p><i>Тема: Методика проведения школьного урока по гимнастике</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-32. Методика проведения школьного урока по гимнастике.</i> Совершенствование навыков показа, объяснение организации выполнения упражнений подготовительной, основной, заключительной частей школьного урока. Совершенствование навыков самоорганизации: разработка плана конспекта, теоретическая подготовка, двигательная подготовка к проведению школьного урока.</p> <p><i>СР.</i> Разработка плана-конспекта урока. Подготовка к экзамену.</p> |

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Раздел, темы     | Содержание   |
|------------------|--|
| <i>1 семестр</i> |  |
| 1                | <p><i>Тема: Введение в предмет</i></p> <p><i>СР.</i> Введение в предмет. Значение дисциплины в подготовки специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования. Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.</p>  |
| 2                | <p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.</i> Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ.</p>                |
| 3                | <p><i>Тема: Термины основных групп гимнастических средств</i></p> <p><i>СР.</i> Термины основных групп гимнастических средств. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности. Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений.</p>   |
| 4                | <p><i>Тема: Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом.</p> <p><i>СР.</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.</p> |
| 5                | <p><i>Тема: Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</i> Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки.</p> <p><i>СР.</i> Написать конспект комплекса ОРУ. Повторить термины ОРУ.</p>  |
| 6                | <p><i>Тема: Методика проведения строевых упражнений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Методика проведения строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.</p> <p><i>СР.</i> Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.</p>  |
| 7                | <p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. ОРУ с предметами</i> (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений.</p> <p><i>СР.</i> Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.</p>   |
| 8                | <p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i></p>  |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <p>СР. ОРУ с предметами для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки). Отработка умений показа, объяснения упражнения, подача команд, исправление ошибок, оказание помощи под счетом, подсказкам, подсказывающим показом. Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.</p> <p><i>Тема: Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i></p>   |
| 9                | <p>СР. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой. Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведению упражнений под музыкальное сопровождение (строевые и ОРУ). Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Тема: Гимнастическая терминология</i></p>   |
| 10               | <p>СР. Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов с предметами). Термины акробатических упражнений.</p> <p><i>Тема: Терминология общеразвивающих упражнений</i></p>   |
| 11               | <p>СР. Терминология общеразвивающих упражнений. Классификация упражнений и программный материал. Термины общеразвивающих упражнений: исходные положения, стойки, применяемые как исходные положения, сед, упор, движения руками, промежуточные положения, положение кисти, исходные положения с согнутыми руками, движения ногами, термины для обозначения круговых движений, выпад, равновесие, мост, стойка.</p>   |
| <i>2 семестр</i> |  |
| 12               | <p><i>Тема: Методика обучения гимнастическим упражнениям</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям.</i> Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.</p>   |
| 13               | <p><i>Тема: Урок гимнастики в школе</i></p> <p>СР. Виды уроков гимнастики, задачи урока гимнастики, требования к современному уроку гимнастики, структура и методика проведения урока гимнастике. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</p>  |
| 14               | <p><i>Тема: Методика обучения акробатическим упражнениям</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Методика обучения акробатическим упражнениям:</i> группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Формировать у студентов оказывать помощь и страховку занимающимся, осуществлять показ акробатических упражнений, видеть и исправлять друг у друга технические ошибки.</p>   |
| 15               | <p><i>Тема: Методика обучения опорным прыжкам</i></p> <p>СР. Методика обучения опорным прыжкам. Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</p>   |
| 16               | <p><i>Тема: Методика обучения упражнениям в висах и упорах</i></p> <p>СР. Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Перекладина: вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной, упор сзади, перемахи в упоре, из вися стоя подъем переворотом махом одной толчком другой. Брусья: упоры на предплечьях, руках, упор, размахивания в упоре, в упорах на предплечьях, упор углом. Разно-высокие брусья: упор на верхней жерди и нижней жерди (в/ж, н/ж), вис на в/ж, вис присев на н/ж, вис лежа, размахивания изгибами; из вися стоя согнув руки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</p> |
| 17               | <p><i>Тема: Методика обучения упражнениям в равновесии</i></p> <p>СР. Методика обучения упражнениям в равновесии. Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг полки, разновидности вскакав и соскоков. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</p>   |
| 18               | <p><i>Тема: Методика проведения школьного урока по гимнастике</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Методика проведения школьного урока по гимнастике.</i> Совершенствование навыков показа, объяснение организации выполнения упражнений подготовительной, основной, заключительной частей школьного урока. Совершенствование навыков самоорганизации: разработка плана конспекта, теоретическая подготовка, двигательная подготовка к проведению школьного урока.</p>  |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник - М.: Академия, 2013. – 288 с.
2. Херувимова, С.А. Теория и методика преподавания гимнастики: учеб.пособие/ С.А. Херувимова, Т.А. Херувимова. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2016. – 236 с.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
4. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика [Электронный ресурс]: история, техника, правила соревнований: учебное пособие/ Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В.— Электрон.текстовые данные. — М.: Прометей, 2013.— 170 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24037>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Херувимова, С.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Особенности проведения общеразвивающих упражнений со скакалкой: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.04 Спорт / С.А Херувимова, Т.А. Дарвиш. - Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022. – 101 с. — Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_48418847\\_31729257.htm](https://elibrary.ru/download/elibrary_48418847_31729257.htm)

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № п.п.   | Наименование программного продукта                  |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows10 Pro                  |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional         |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                  |
| 4.   | Операционнаясистема Windows 8.1 Pro                 |
| 5.   | Операционнаясистема Windows Server 2008             |
| 6.   | Операционнаясистема Windows Server 2012             |
| 7.   | Пакетофисныхпрограмм Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакетофисныхпрограмм Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                      |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)     |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                 |
| 14.  | Astra LinuxSpecial Edition                          |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)       |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер                                      |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer  |
| 20.  | Telegram  |

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> |  | <i>Ссылка на ресурс</i>   |
|--|--|---|
| 1.                                     | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)     | <a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>               |
| 2.                                     | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                     | <a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>                                 |
| 3.                                     | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 4.                                     | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]                             | <a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 5.                                     | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]          | <a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>   |

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>     | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>  |
|--|--|
| аудитория № 311<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</li> </ol>   |
| аудитория № 319 А<br>спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа<br>г. Чайковский, ул. Ленина, 67 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</li> </ol> |
| аудитория № 321<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>  |
| аудитория № 324<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>  |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>   |