

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбаламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.11.2023 16:31:32  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методика физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

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

\_\_\_\_\_

«27» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика (Б1.О.15.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 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 «11» апреля 2023 г. № 15

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 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-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту.
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.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. <b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<b>ОПК-7.1 Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи.
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.	<b>ОПК-13.1 Знает</b> особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.

### 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	66/24	128/24
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				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			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, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>1 семестр</b>
	<i>Тема: Введение в предмет</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1. Введение в предмет. Значение дисциплины в подготовки специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования.</i>
	<i>СР. Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.</i>
	<i>Тема: Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 2. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения. Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ.</i>
	<i>СР. 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.</i>
	<i>Тема: Термины основных групп гимнастических средств</i>
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Термины основных групп гимнастических средств. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности.</i>
	<i>СР. Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений</i>
	<i>Тема: Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i>
4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3. Методика проведения ОРУ. ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ отдельным способом.</i>
	<i>СР. Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук, туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.</i>
	<i>Тема: Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i>
5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5. Комплекс ОРУ для развития физических качеств. Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки.</i>
	<i>СР. Составить в тетради комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по гимнастике.</i>
	<i>Тема: Методика проведения строевых упражнений</i>
6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7. Методика проведение строевых упражнений. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.</i>
	<i>СР. Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.</i>
	<i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами</i>
7	<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>
	<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>
	<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>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов с предметами). Термины акробатических упражнений.</i>
11	<i>Тема: Терминология общеразвивающих упражнений</i>
	<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>
	<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>
	<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>
	<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>
	<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>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.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, 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 другой подъем переворотом в упор на н/ж.</i>
	<i>СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в висах и упорах. Подготовка к экзамену.</i>
17	<i>Тема: Методика обучения упражнениям в равновесии</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24. Методика обучения упражнениям в равновесии. Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг полки, разновидности вскаков и соскоков.</i></p> <p><i>СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в равновесии. Подготовка к экзамену.</i></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. 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.</i></p> <p><i>СР. Разработка плана-конспекта урока. Подготовка к экзамену.</i></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. 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.</i></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. Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ.</i></p>
3	<p><i>Тема: Термины основных групп гимнастических средств</i></p> <p><i>СР. Термины основных групп гимнастических средств. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности. Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений.</i></p>
4	<p><i>Тема: Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Методика проведения ОРУ.</i></p> <p><i>ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ отдельным способом.</i></p> <p><i>СР. Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.</i></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. Выполнение ОРУ комплексного характера: для развитие силы, гибкости, формирование правильной осанки.</i></p> <p><i>СР. Написать конспект комплекса ОРУ. Повторить термины ОРУ.</i></p>
6	<p><i>Тема: Методика проведения строевых упражнений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Методика проведения строевых упражнений. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.</i></p> <p><i>СР. Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.</i></p>
7	<p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. ОРУ с предметами (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений.</i></p> <p><i>СР. Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.</i></p>
8	<p><i>Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i></p> <p><i>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, подсказам, подсказывающим показом. Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.</i></p>
9	<p><i>Тема: Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i></p>

	<p>СР. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой. Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведения 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. <i>Терминология общеразвивающих упражнений.</i> 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. <i>Методика обучения опорным прыжкам.</i> 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. <i>Методика обучения упражнениям в висах и упорах.</i> 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. <i>Методика обучения упражнениям в равновесии.</i> 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.



### 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»

## 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.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ 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 Linux Special 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.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.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 физической культуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>
5.	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>
6.	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>
<p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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>
<p>аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивные 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>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<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>