Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбракманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 21:01:40
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.

_____

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика (Б1.О.40.01)

Направление подготовки	*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Адаптивное физическое воспитание»* *«Физическая реабилитация»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2021*
Форма обучения, семестр	*очная: 1,2 семестр* *заочная: 1,2 семестр*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачётных единиц: 4* *часов: 144*
Промежуточная аттестация	*зачет*

Чайковский, 2021

Разработчик рабочей программы Херувимова С.А., ст. преподаватель

Рецензент Зданович О.С., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент _____ Борина Ю.Ю.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета _____ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: http://eos.chifk.ru/

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная 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 профессиональнойдеятельности.
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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:

Формируемаякомпетенция	Индикаторыдостижениякомпетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-1. 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья	**ОПК-1.1 Знает** историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья **ОПК-1.2 Умеет** проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта.	**Знает:** - историю и современное состояние гимнастики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой; - терминологию гимнастики; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений. **Умеет:** - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;

		- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; - использовать средства гимнастики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС;
ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	**ОПК-13.1 Знает** морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, **ОПК-13.2 Умеет** учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.	**Знает:** -положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; -терминологию и классификацию в гимнастике; **Умеет:** - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; - решать поставленные задачизанятия, подбирать методику проведения занятийпо гимнастике,с учетом возраста, подготовленности,индивидуальных особенностей, интересовобучающихся, занимающихся; - определятьсредства и величину нагрузки на занятиях погимнастике, в зависимости от поставленных задач; -использовать на занятиях педагогическиобоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;
ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	**ОПК-14.3 Владеет** навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам	**Имеет опыт:** - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при

профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	физкультурно-спортивной деятельности	проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (Б1.О.40.01) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированныев процессе изучения предшествующих дисциплин: биология, физическая культура (предметы общего и среднего образования).

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Адаптивный спорт, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: спортивные и подвижные игры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Биохимия человека, Патологическая анатомия и внутренние болезни, Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Гидрореабилитация, Подвижные и спортивные игры в АФК, Нетрадиционные виды АФК, Адаптивный туризм, Креативные практики,Биомеханика двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль, Учебная практика: ознакомительная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 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.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36	72
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: *в академических часах* *в зачетных единицах*	72 2	72 2	144 4

4.2 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	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	6	14
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98	30/19	128/19
2.1	Контрольная работа	-	15	15
2.2	зачет	-	4	4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины: *в академических часах* *в зачетных единицах*	108 3	36 1	144 4

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
		1 семестр							
1	Введение в предмет.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	2	-	2	2	6	УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	2	-	2	2	6	УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
3	Термины основных групп гимнастических средств.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	2	2	2	6	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
5	Комплексы ОРУ для развития физических качеств.	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
6	Методика проведения строевых упражнений	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
7	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
8	Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
9	Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	4	4	2	8	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
10	Гимнастическая терминология.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	4	4	-	4	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
11	Терминология общеразвивающих упражнений.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПР-1,ИС-2	ТТ ННТ
		ИТОГО (1семестр):	**4**	**32**	**36**	**36**	**72**		
		2 семестр							
12	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3	2	-	2	2	4	УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
13	Урок гимнастики в школе.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3	2	-	2	2	4	УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
14	Методика обучения акробатическим упражнениям.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
15	Методика обучения опорным прыжкам.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
16	Методика обучения упражнениям в висах и упорах.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
17	Методика обучения упражнениям в равновесии.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3 ПР-1, ИС-2	ТТ ННТ
18	Методика проведения	ОПК-1.1, ОПК-1.2	-	16	16	16	32	УО-1,3	ТТ

	школьного урока по гимнастике.	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3						ПР-1, ИС-2	ННТ
		ИТОГО (2семестр):	**4**	**32**	**36**	**36**	**72**		
		ИТОГО (по курсу):	**8**	**64**	**72**	**72**	**144**		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	*Темы дисциплины*	*Индикаторы достижения компетенции*	*Виды учебной работы и трудоемкость в часах*				*Трудоемкость в часах*	*Оценочные средства*	*Технологии формирования*
			Контактная работа			*Самостоятельная работа*			
			Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа.*	*Всего*				
		1 семестр							
1	Введение в предмет.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	-	-	9	9	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
2	Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	2	-	2	-	2	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
3	Термины основных групп гимнастических средств.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	2	2	9	9	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	2	2	9	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
5	Комплексы ОРУ для развития физических качеств.	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	2	2	9	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
6	Методика проведения строевых упражнений	ОПК-1.2, ОПК-13.2	-	2	2	9	11	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
7	Общеразвивающие упражнения с предметами.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	-	-	9	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
8	Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	-	-	11	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
9	Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	-	-	11	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
10	Гимнастическая терминология.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	-	-	11	11	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
11	Терминология общеразвивающих упражнений.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2	-	-	-	11	11	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
	ИТОГО (1семестр):		**2**	**8**	**10**	**98**	**108**		
		2 семестр							
12	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
13	Урок гимнастики в школе.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3	-	-	-	8	8	УО-1,3 ПР-1,2	ТТ ННТ
14	Методика обучения акробатическим упражнениям.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
15	Методика обучения опорным прыжкам.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	-	-	8	8	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
16	Методика обучения упражнениям в висах и упорах.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	-	-	8	8	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ

17	Методика обучения упражнениям в равновесии.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.2, ОПК-14.3	-	-	-	6	6	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
18	Методика проведения школьного урока по гимнастике.	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-14.3	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
ИТОГО (2семестр):			**-**	**6**	**6**	**30**	**36**		
ИТОГО (по курсу)*:*			**2**	**14**	**16**	**128**	**144**		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	*Оценочные средства для аттестации*
ТТ – традиционные технологии: • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. ННТ – неимитационные неигровые технологии: • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах.	*Устный опрос (УО):* • УО-1 – собеседование; • УО-3 – зачет. *Письменные работы (ПР):* • ПР-1 – тест, письменный ответ, • ПР-2 – контрольная работа. *Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):* • ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Раздел, темы	*Содержание*
1	**1 семестр**
1	*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.
	СР. Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.
2	*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 выполнение ОРУ.
	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.
3	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 1. Термины основных групп гимнастических средств.* Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности.
	СР. Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений
4	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 2-3. Методика проведения ОРУ.* ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом.
	СР. Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук, туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.
5	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 4-5. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.* Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки.
	СР. Составить в тетради комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по гимнастике.
6	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 6-7.Методика проведение строевых упражнений.* Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.
	СР. Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.

7	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 8-9. ОРУ с предметами* (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений.
	СР. Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.
8	*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.
	СР. Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.
9	*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).
	СР. Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение.
10	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 14-15.Гимнастическая терминология.* Термины ОРУ (без предметов с предметами). Термины акробатических упражнений.
11	*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.
2	**2 семестр**
2.1.	*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.
	СР. Изучить специальную литературу о структуре процесса обучения, особенностей его этапов и дидактических принципов.
2.2.	*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.
	СР. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии.
2.3.	*Практическое занятие 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.
	СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения акробатическим упражнениям.
2.4	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 19-20.Методика обучения опорным прыжкам.* Фазы опорного прыжка; прыжок углом, прыжок боком, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.
	СР. Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам.
2.5	*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 виса 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 виса стоя согнув руки махом одной толком другой подъем переворотом в упор на н/ж.
	СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в висах и упорах.
2.6	*Занятия семинарского типа* (*практические занятия) 23-24.Методика обучения упражнениям в равновесии.* Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг польки, разновидности вскакав и соскоков.
	СР. Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в равновесии.
2.7	*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.
	СР. Разработка плана-конспекта урока.

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

Раздел,	*Содержание*
	1 семестр
1	*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.
2	*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 выполнение ОРУ.
3	*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.
4	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 1. Методика проведения ОРУ.* ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом.
	СР. Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.
5	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 2. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.* Выполнение ОРУ комплексного характера: для развитие силы, гибкости, формирование правильной осанки.
	СР. Написать конспект комплекса ОРУ. Повторить термины ОРУ.
6	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 3.Методика проведение строевых упражнений.* Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.
	СР. Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.
7	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 4. ОРУ с предметами* (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений.
	СР. Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.
8	*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.
9	*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.
10	*СР.* Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов с предметами). Термины акробатических упражнений.
11	*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.
	2 семестр
12	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 5.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.
13	*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.
14	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 6. 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.
15	*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.
16	*СР. 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 виса 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 виса стоя согнув руки махом одной толком другой подъем переворотом в упор на н/ж. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы.
17	*СР. Методика обучения упражнениям в равновесии.* Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг польки, разновидности вскакав и соскоков. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы.
18	*Занятие семинарского типа* (*практическое занятие) 7. 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.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачёт во 2 семестре.*

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

Виды учебной деятельности	*Процентное соотношение видов учебной деятельности*	*Сумма абс. баллов*
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	80 %	80
Итого	*100%*	*100*

Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

Разделы, темы дисциплины	*Рейтинговые баллы*	
	Посещение занятий	*Текущий контроль*
Введение в предмет.	20	-
Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.		10
Термины основных групп гимнастических средств.		5
Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).		10
Комплексы ОРУ для развития физических качеств.		10
Методика проведения строевых упражнений		10
Общеразвивающие упражнения с предметами.		10
Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств.		10
Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.		5
Гимнастическая терминология.		5

Терминология общеразвивающих упражнений.		5
ИТОГО	***20***	***80***
	100	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

Виды учебной деятельности	*Процентное соотношение видов учебной деятельности*	*Сумма абс. баллов*
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
Итого	*100%*	*100*

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

Разделы, темы дисциплины	*Рейтинговые баллы*		
	Посещение занятий	*Текущий контроль*	*Промежуточная аттестация*
Методика обучения гимнастическим упражнениям.	10	5	30
Урок гимнастики в школе.		10	
Методика обучения акробатическим упражнениям.		10	
Методика обучения опорным прыжкам.		10	
Методика обучения упражнениям в висах и упорах.		10	
Методика обучения упражнениям в равновесии.		10	
Методика проведения школьного урока по гимнастике.		5	
ИТОГО	***10***	***60***	***30***
	100		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	*Сумма баллов за промежуточную аттестацию*	*Сумма условных баллов (процентов)*	*Зачет /незачет*	*Числовой эквивалент*	*Оценка*	*Буквенное обозначение (Оценка ECTS)*
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт во 2 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная 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.

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. —— 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. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. — 147 с. — ISBN 978-5-9935-0269-4. — Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/21475.html

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	*Наименование программного продукта*
	Лицензионное программное обеспечение
1.	Операционная система Windows 10 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)
	Свободно распространяемое программное обеспечение
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: https:// data.gov.ru/

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	*Оборудование и технические средства обучения*
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор.
аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 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.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

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.