

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:25:48
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>49.03.04 Спорт</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2026</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>экзамен</i> |

Разработчик рабочей программы:

Херувимова С.А.
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры

ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» апреля 2026 г.
№ 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся 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» (Б1.О.13.02) 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 физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта анатоми-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатоми-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом. ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. |
| ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| ОПК-10 обеспечивать технику профилактики травматизма. | Способен соблюдать безопасность, | ОПК-10.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма. ОПК-10.2 Умеет обеспечивать технику безопасности. ОПК-10.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий. |
| ОПК-17 осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований. | Способен соблюдать безопасность, | ОПК-17.1 Знает регламент, правила спортивных соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. ОПК-17.2 Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство. ОПК-17.3 Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований. |

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: | 72 | 72 | 144 |
| | <i>в академических часах</i> | | | |
| | <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: | 72 | 72 | 144 |
| | <i>в академических часах</i> | | | |
| | <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 | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 1 семестр: | | 4 | 32 | 0 | 36 | 72 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 2 семестр: | | 4 | 32 | 0 | 36 | 72 |
| Итого: | | 8 | 64 | 0 | 72 | 144 |

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 | | | |
| | | | в т.ч. в форме практической подготовки | | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 1 семестр: | | 2 | 8 | 0 | 62 | 72 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 2 семестр: | | 0 | 6 | 0 | 66 | 72 |
| Итого: | | 2 | 14 | 0 | 128 | 144 |

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| № темы | Содержание |
|-------------------------|--|
| 1 семестр | |
| Тема Введение в предмет | |
| 1 | Занятие лекционного типа 1. Введение в предмет. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования. |

| | |
|----|--|
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики. |
| | <i>Тема Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i> |
| 2 | <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. <i>Самостоятельная работа:</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. |
| | <i>Тема Термины основных групп гимнастических средств</i> |
| 3 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Термины основных групп гимнастических средств.</i> Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений |
| | <i>Тема Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i> |
| 4 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук, туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ. |
| | <i>Тема Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i> |
| 5 | <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. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить в тетради комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по гимнастике. |
| | <i>Тема Методика проведения строевых упражнений</i> |
| 6 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7. Методика проведение строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике в проведении строевых упражнений. |
| | <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).</i> Назначение и особенности проведения упражнений. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами. |
| | <i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i> |
| 8 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11. ОРУ с предметами для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки).</i> Отработка умений показа, объяснения упражнения, подача команд, исправление ошибок, оказание помощи под счетом, подсказкам, подсказывающим показом. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе. |
| | <i>Тема Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i> |
| 9 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.</i> Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведения упражнений под музыкальное сопровождение (строевые и ОРУ). <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение. |
| | <i>Тема Гимнастическая терминология</i> |
| 10 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15. Гимнастическая терминология.</i> Термины ОРУ (без предметов, с предметами). Термины акробатических упражнений. |
| | <i>Тема Терминология общеразвивающих упражнений</i> |
| 11 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16. 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. |
| | <i>2 семестр</i> |
| | <i>Тема Методика обучения гимнастическим упражнениям</i> |
| 12 | <i>Занятие лекционного типа 3. 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. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить специальную литературу о структуре процесса обучения, особенностей его этапов и дидактических принципов. Подготовка к экзамену. |
| 13 | <i>Тема Урок гимнастики в школе</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 4. Урок гимнастики в школе.</i> Виды уроков гимнастики, задачи урока гимнастики, требования к современному уроку гимнастики, структура и методика проведения урока гимнастике. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Подготовка к экзамену. |
| 14 | <i>Тема Методика обучения акробатическим упражнениям</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18. 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. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения акробатическим упражнениям. Подготовка к экзамену. |
| 15 | <i>Тема Методика обучения опорным прыжкам</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20. Методика обучения опорным прыжкам.</i> Фазы опорного прыжка; прыжок углом, прыжок боком, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам. Подготовка к экзамену. |
| 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.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в висах и упорах. Подготовка к экзамену. |
| 17 | <i>Тема Методика обучения упражнениям в равновесии</i> |
| | <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 полки, разновидности вскакав и соскоков. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в равновесии. Подготовка к экзамену. |
| 18 | <i>Тема Методика проведения школьного урока по гимнастике</i> |
| | <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. |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> Разработка плана-конспекта урока. Подготовка к экзамену. |

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

| № темы | Содержание |
|--------|---|
| | <i>1 семестр</i> |
| | <i>Тема Введение в предмет</i> |
| 1 | <i>Самостоятельная работа:</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. |

| | |
|----|--|
| | <i>Тема Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i> |
| 2 | <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. |
| | <i>Тема Термины основных групп гимнастических средств</i> |
| 3 | <i>Самостоятельная работа:</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. |
| | <i>Тема Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i> |
| 4 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ. |
| | <i>Тема Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i> |
| 5 | <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. <i>Самостоятельная работа:</i> Написать конспект комплекса ОРУ. Повторить термины ОРУ. |
| | <i>Тема Методика проведения строевых упражнений</i> |
| 6 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Методика проведения строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике в проведении строевых упражнений. |
| | <i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами</i> |
| 7 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. ОРУ с предметами</i> (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами. |
| | <i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i> |
| 8 | <i>Самостоятельная работа:</i> 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>Тема Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i> |
| 9 | <i>Самостоятельная работа:</i> 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. |
| | <i>Тема Гимнастическая терминология</i> |
| 10 | <i>Самостоятельная работа:</i> Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов, с предметами). Термины акробатических упражнений. |
| | <i>Тема Терминология общеразвивающих упражнений</i> |
| 11 | <i>Самостоятельная работа:</i> 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 семестр</i> |
| | <i>Тема Методика обучения гимнастическим упражнениям</i> |
| 12 | <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. |
| | <i>Тема Урок гимнастики в школе</i> |
| 13 | <i>Самостоятельная работа:</i> 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. |

| | |
|----|---|
| | <i>Тема Методика обучения акробатическим упражнениям</i> |
| 14 | <i>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.</i> |
| | <i>Тема Методика обучения опорным прыжкам</i> |
| 15 | <i>Самостоятельная работа: 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.</i> |
| | <i>Тема Методика обучения упражнениям в висах и упорах</i> |
| 16 | <i>Самостоятельная работа: 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.</i> |
| | <i>Тема Методика обучения упражнениям в равновесии</i> |
| 17 | <i>Самостоятельная работа: 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.</i> |
| | <i>Тема Методика проведения школьного урока по гимнастике</i> |
| 18 | <i>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.</i> |

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. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-тим. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 252 с. <https://elib.kspu.ru/get/54289>
3. 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

4. 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>
5. 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>
6. Печеневская, Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. –Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 71 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
7. 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

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| <i>№ п.п.</i> | <i>Наименование программного продукта</i> |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 12 |
| 2 | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 3 | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10) |
| 4 | Astra Linux Special Edition |
| 5 | СПС Гарант |
| 6 | MOODL |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 7 | Яндекс Браузер |
| 8 | Kinovea |
| 9 | STDUViewer |
| 10 | MAX |
| 11 | VLC |
| 12 | PDF 24 |

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) | http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 4. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |

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 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. 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. |

| | |
|---|--|
| <p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| <p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |