

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.03.2025 13:41:30
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.08 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Выберите элемент.Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Власова О.П.
кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6

Нижний Тагил
2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов системы базовых знаний, умений в области теории и практики гимнастики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике преподавания, в документах планирования, и организации занятий по гимнастике для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Сформировать знания:

- о теоретических и методических основах гимнастики, принципах, методах и средствах, используемых при проведении занятий по гимнастике;
- о методических основах организации и проведения занятий по гимнастике; классификацию и терминологию, применяемую в гимнастике; организации и проведение соревнований по гимнастике;
- о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении занятий и соревнований по гимнастике.

Сформировать умения:

- анализировать технику выполнения упражнений (вольных, акробатических, художественной гимнастики, на снарядах и т.д.), составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с разными гимнастическими предметами,
- разрабатывать документы планирования для организации, проведения занятий и соревнований по гимнастике;
- организовывать процесс обучения гимнастическим упражнениям, используя современные средства и методы физического воспитания

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 и входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» методически связана с курсами «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Атлетизм с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных	ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной	Знает духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. Умеет демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
ценностей	деятельности.	нравственного поведения в профессиональной деятельности. Владеет навыками демонстрации знаний духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.
	ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.	Знает способы формирования у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей. Умеет демонстрировать способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей. Владеет способностью к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает структуру, состав и дидактические единицы спортивной метрологии. Умеет применять знания о спортивной метрологии. Владеет умением оперировать знаниями спортивной метрологии.
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Знает принципы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. Владеет умением осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы,	Знает различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. Умеет разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы,

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	приемы и технологии обучения, в том числе информационные. Владеет умением разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ПК-2 – Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	Знает основы постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.
	ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Знает способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка. Умеет применять способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Владеет умением применять способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).
	ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Умеет выбирать способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	потребностями.	образовательными потребностями. Владеет умением выбирать способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зач. ед. (360 часа).

Вид работы	Форма обучения	
	Очная	
	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	360	
Контактная работа, в том числе:	44	48
Лекции	20	20
Практические занятия	24	60
Самостоятельная работа, в том числе:	91	127
Зачет с оценкой, экзамен	9	9

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самостоятельная работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Из них в интерактивной форме			
Зимняя сессия							
1. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	72	10	12		50		Итоговый тест Вопросы к зачету
2. Гимнастическая терминология	72	10	12	-	50	Обсуждение в микрогруппах	
Зачёт с оценкой					9		
Всего	144	20	24		100		
Летняя сессия							
3. Основы	113	10	10	-	93	Оценка	

обучения технике гимнастическ х упражнений						выполнения разработанног о комплекса ОРУ (с г/палкой, г/скамейкой, г/мячом) с учетом применения гимнастическо й терминологии	
4. Методика преподавания гимнастики.	113	10	20	-	83	Моделировани е занятия. Оценка план- конспект урока по гимнастике	
Экзамен	9						
Всего	216	20	60		136		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Тема 2. Гимнастическая терминология

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы их стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ.

Вольные упражнения.

Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.

Прикладные упражнения.

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Акробатические упражнения.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

Упражнения на снарядах:

Упражнения на бревне.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, соскоки.

Тема 4. Методика преподавания гимнастики

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта: теоретико-методологические основы : учебник / Г. Б. Бардамов. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2023 — Часть 1 — 2023. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/441935> (дата обращения: 18.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-9275-4211-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319112> (дата обращения: 18.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107589> (дата обращения: 18.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 526 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

2. Власова, О. П. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами [Текст] : учебно-методическое пособие / О. П. Власова. — Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. — 112 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика :учебн. Для высших учебных заведений / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М., Академия, 2007.

4. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. — М. : Академия, 2013. — 256 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

5. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. — 148 с. : ил.

6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика : пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 2014. — 80 с.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»

http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.