

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

«08» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки «Физкультурное образование»**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

**Курс 1-4 ОФО (1-8 семестр), ЗФО (1-15 триместр)**

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Завадич В.Н.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания «30» сентября 20 24 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ Богданова Е.В.

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 20 24 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

**СОГЛАСОВАНА:**

Директор Департамента образования

Кре Крайнюк О.П.

С В.В. Савенков

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике во внеклассной работе и внешкольной работе.

Основные задачи:

- овладение практическим программным материалом и развитие умений его оптимального выбора для организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств;
- формирование методических умений и навыков;
- овладение базовыми физическими упражнениями спортивной гимнастики и их терминологическими названиями.
- обеспечение необходимого уровня функциональной и технической подготовленности;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» относится к блоку 1 дисциплин вариативной части Б1.В.04. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике во внеклассной и внешкольной работе; о методике обучения и технике выполнения упражнений спортивная гимнастика правилах соревнований по спортивной гимнастике, основах методики развития двигательных качеств, гигиенических требованиях к проведению занятий по спортивной гимнастике, о технике безопасности на занятиях; использовании средств спортивной гимнастики в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине ( модулю),соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений)специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных за-	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- историю развития и современное состояние индивидуального вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li><li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном</li></ul>

	<p>ятий и соревнований</p> <p><b>ОПК-4.2 –Уметь:</b> использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий оценивать качество выполнения упражнений в индивидуальном виде спорта и определять ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p><b>ОПК-4.3 –Владеть:</b> навыками проведения учебно-тренировочных занятий ; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта</p>	<p>виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий индивидуального вида спорта;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по индивидуальному виду спорта в различных сферах физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по индивидуальному виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей</li> </ul>
--	---	--

		<p>деятельности терминологию индивидуальному виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития индивидуального вида спорта;</li> <li>- показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно измерительными приборами на занятиях по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств индивидуального вида спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в индивидуальном виде спорта и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике</li> </ul>
--	--	---

		<p>движений в индивидуальном виде спорта, подбирать приемы и средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по индивидуальному виду спорта.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержания учебной дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)				
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	Всего
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>1152</b>
	<b>(8 зач. ед)</b>	<b>(8 зач. ед.)</b>	<b>(8 зач. ед.)</b>	<b>(8 зач. ед.)</b>	<b>32,0</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>960</b>
<b>в том числе:</b>					
Лекции	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	240	240	240	240	960
Лабораторные работы	-	-	-	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-	-	-	-

КСР	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.</i> )	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>176</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### Тема 1. Технические основы спортивной гимнастики.

Акробатические и вольные упражнения. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки, перевороты, сальто, пируэты.

**Тема 2.** Опорный прыжок. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных опорных прыжков: прямых, боковых, переворотом, «Цукахары», переворот-сальто вперед.

**Тема 3.** Брусья. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки.

**Тема 4.** Бревно. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений: повороты, прыжки, акробатические элементы, вскоки, соскоки.

### Раздел 2. Методические основы спортивной гимнастики

**Тема 1.** Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание гимнастических упражнений.

**Тема 2.** Методика обучения упражнениям на снарядах (вольные, брусья, бревно, опорный прыжок).

### Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики

**Тема 1.** Психологическая подготовка.

**Тема 2.** Средства восстановления.

**Тема 3.** Техника безопасности на занятиях.

**Тема 4.** Правила соревнований: организация и проведение.

### Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике

**Тема 1.** Физическая подготовка: развитие физических качеств.

## 4.3. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
Раздел 1. Технические основы спортивной гимнастики		
1	Акробатические и вольные упражнения. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных акробатических упражнений: стойки, перекаты, кувырки, перевороты, сальто, пируэты.	60



2	Опорный прыжок. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных опорных прыжков: прямых, боковых, переворотом, «Цукахара», переворот-сальто вперед.	100
3	Брусья. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки.	100
4	Бревно. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений; повороты, прыжки, акробатические элементы, вскоки, соскоки.	100
5	Техника выполнения прыжков, поворотов, равновесий, танцевальных композиций.	100
6	Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике.	100
<b>Раздел 2. Методические основы спортивной гимнастики</b>		
1	Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание гимнастических упражнений.	60
2	Методика обучения упражнениям на снарядах (вольные, брусья, бревно, опорный прыжок).	60
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики</b>		
1	Психологическая подготовка: тренировки психических умений и навыков	45
2	Средства восстановления.	45
3	Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике	45
4.	Правила соревнований: организация и проведение	45
<b>Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике</b>		
1	Физическая подготовка: развитие физических качеств	100
<b>Итого:</b>		<b>960</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Объем часов очная форма
1	Освоить методику развития физических способностей гимнасток	6
2	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинаций из 8-10 элементов на гимнастических снарядах	6
3	Композиционно-исполнительная подготовка и методика составления соревновательных упражнений	10
4	Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы	12
5	Психологическая подготовка в спортивной гимнастике	16



6	Питание и регулирование веса гимнасток	14
7	В процессе выполнения индивидуальных заданий освоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях	10
8	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы положительных и отрицательных изменений самочувствия	16
9	Изучить этапы подготовки и проведения соревнований по хспортивной гимнастике	12
10	Знать классификацию ошибок и сбавок в оценке выполнения элемента и упражнения в целом	14
11	Проанализировать технику выполнения и методику обучения упражнений на гимнастических снарядах	16
12	Методика проведения занятий по совершенствованию техники выполнения танцевальных упражнений	16
13	Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнасток	12
14	Освоить способы страховки при изучении гимнастических упражнений	16
<b>Итого</b>		<b>176</b>

## 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Работа в команде:* совместная работа студентов при выполнении практических работ, когда необходимо произвести ряд расчетов.

*Технология использования в обучении игровых методов* – при проведении практических занятий (развивающие и ролевые игры в формировании профессиональных умений и навыков).

*Контекстная технология обучения* (А.О. Вербицкий) – активное использование в процессе проведения практических занятий (и при подготовке к ним) профессионального контекста, что позволяет формировать профессиональные умения уже на ранних этапах учебной деятельности.

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
	<b>ОФО</b>
	<b>1-8 семестр</b>
Методическая подготовка (включая теоретическую)	20
Техническая подготовка	40
Физическая подготовка	40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

### **Методическая подготовка (включая теоретическую)**

- теоретический материал каждого года обучения содержит вопросы соответствующей тематической направленности;
- формы контроля теоретических знаний студентов определяются отдельно для каждого раздела с учетом его типа и объема программного материала;
- текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение положительных оценок за ответы на контрольные вопросы (устный ответ) по пятибалльной шкале оценивания.

### **Техническая подготовка**

- на основе перечня программных гимнастических элементов, рекомендуемых к изучению на каждом курсе, студенты должны овладеть техникой выполнения элементов и упражнений 3-го взрослого разряда;
- мастера спорта и кандидаты в мастера спорта на каждом этапе многолетней тренировки совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по спортивной гимнастике;
- порядок выполнения упражнений на оценку и их конечный уровень сложности определяется студентами произвольно с учетом индивидуального уровня сформированности двигательных умений и развития двигательных качеств;
- композиция считается засчитанной, если качество ее выполнения оценено не ниже чем на 8,0 баллов по 10-ти балльной гимнастической шкале оценивания;
- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения высших баллов за каждый вид индивидуального многоборья; максимальная сумма – 40 баллов (четыре композиции: вольные, брусья, бревно, опорный прыжок);
- для гимнасток имеющих разряды кандидата в мастера спорта и мастер спорта необходимо выполнить каждый вид индивидуального многоборья соответствующие требованиям спортивной гимнастики не менее чем на 8,5 баллов.

### **Физическая подготовка**

- уровень развития основных двигательных качеств студентов определяется путем выполнения соответствующих нормативов, свидетельствующих об уровне развития скоростно-силовой подготовки, статической силы и динамической силы, гибкости;
- рейтинговое оценивание каждого норматива осуществляется по 4-х балльной шкале;
- разрешается произвольное количество попыток (в течение этапа обучения) для выполнения любого норматива;

- сумма рейтинговых баллов за физическую подготовленность определяется путем сложения наивысших оценок за выполнение соответствующих нормативов; максимальная сумма – 40 баллов (10 нормативов по 4 балла);

- невыполнение любого норматива даже на 1 балл свидетельствует о том, что студент не усвоил программный практический материал, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет.

## 6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится во временные интервалы преподавателем, ведущими практические занятия по учебной дисциплине в следующих формах:

- индивидуальный опрос;
- тестирование физических качеств;
- качество выполнения упражнений гимнастического многоборья, (комбинации для 3-разряда), для мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта – индивидуальные программы отвечающие современным требованиям спортивной гимнастики.

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения	

		ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А) основная литература:

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 320 с.

2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М. : Академия, 2008. – 448 с. : ил.

б) дополнительная литература:

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М. : Академия, 2008. – 448 с. : ил.

2. Гимнастическое многоборье Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовский. - М. : ФиС, 1987. – 478 с.

3. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Зими́на. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 304 с.

4. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : По спец. 1910 «Физ. культура» / Т.Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.

5. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю. К. Гавердовский, В.М. Смолевского. – М. : ФиС, 1979. – 327 с.

в) Интернет-ресурсы.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы: гимнастический зал, комплект основного и дополнительного гимнастического инвентаря и оборудования – перекладина, конь с ручками, брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, гимнастический конь для опорных прыжков, гимнастическое бревно, гимнастические маты и скамейки, гимнастический ковёр для вольных упражнений, гимнастические мостики, дополнительные гимнастические снаряды, мячи набивные, обручи, гимнастические палки, гантели, тренажеры, плакаты, мультимедийные средства, наборы слайдов или кинофильмов, демонстрационные приборы.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]

