

**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.

«*декабрь*» 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Гимнастика с методикой преподавания»**

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: очная форма обучения – 1-4 курсы (1-8 семестры)
заочная форма обучения – 1-4 курсы (3-6, 9, 11 триместры)

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».

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: канд. пед. наук., доцент кафедры теории и методики физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания
Протокол от « 30 » января 20 24 г. № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богданова

Богданова Е.В.

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

Протокол от « 31 » января 20 24 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии

Крайнюк

Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков

Савенков В.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний по организации, содержанию и планированию учебно-воспитательной работы по гимнастике в школе и основам спортивной тренировки гимнастов; формирование практических умений и навыков проведения урочных и неурочных форм занятий гимнастикой; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов.

Задачи: формирование системы теоретических и методических знаний о технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям; овладение практическим программным материалом и развитие умений оптимального подбора средств гимнастики для организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики в школе; повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов; формирование методических умений и навыков студентов (проведение общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики; судейство учебных соревнований по основной и спортивной гимнастике); формирование системы знаний об основах организации и проведения школьных соревнований по гимнастике и массовых гимнастических выступлений; реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» входит в обязательную часть учебного плана (Б1.О.22) подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование».

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика» и служит основой для дальнейшего освоения «Теория и методика физического воспитания».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-3	1.1_Б.ОПК-3. Знать: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных	Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных

	<p>и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и 	<p>и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и
--	--	--

	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях.</p> <p>2.1 Б.ОПК-3. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - контролировать и оценивать работу обучающихся на 	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - контролировать и оценивать работу обучающихся на
--	---	--

	<p>занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической 	<p>занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической
--	---	---

	<p>подготовленности обучающихся.</p> <p>3.1_Б.ОПК-3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания 	<p>подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания
--	--	---

	действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).	действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (4,0 зач. ед)	108 (3,0 зач. ед.)	180 (5,0 зач. ед)	108 (3,0 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4	4	4	4
в том числе:				
Лекции	4	4	4	4
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия	44	32	56	32
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-	-	-
Другие формы организации учебного процесса (<i>дискуссии, тренинг, и т.п.</i>)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	48	45	116	81
Форма аттестации		экзамен	зачет	экзамен

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	90 (2,5	198 (5,5 зач.	108 (3,0	144 (4,0 зач.

	зач. ед)	ед.)	зач. ед)	ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10	22	12	16
в том числе:				
Лекции	2	2	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия	8	20	12	16
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-	-	-
Другие формы организации учебного процесса (<i>дискуссии, тренинг, и т.п.</i>)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	80	158	92	116
Форма аттестации		экзамен	зачет	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

1-й курс

Содержательный модуль 1. Гимнастика в государственной системе физического воспитания.

Содержательный модуль 2. История развития гимнастики.

Содержательный модуль 3. Гимнастическая терминология.

Содержательный модуль 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Содержательный модуль 5. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 6. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 7. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 9. Прыжки.

Содержательный модуль 10. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 11. Подвижные игры и игровые задания.

2-й курс

Содержательный модуль 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.

Содержательный модуль 2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.

Содержательный модуль 3. Виды гимнастики и формы занятий.

Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 8. Прыжки.
 Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.
 Содержательный модуль 10. Упражнения художественной гимнастики.

3-й курс

Содержательный модуль 1. Основы техники гимнастических упражнений.
 Содержательный модуль 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
 Содержательный модуль 3. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
 Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.
 Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.
 Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.
 Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.
 Содержательный модуль 8. Прыжки.
 Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.
 Содержательный модуль 10. Вольные упражнения.

4-й курс

Содержательный модуль 1. Основы спортивной тренировки гимнастов.
 Содержательный модуль 2. Массовые гимнастические выступления и праздники.
 Содержательный модуль 3. Программный практический материал.
 Учебный элемент 3-1. Строевые упражнения.
 Учебный элемент 3-2. Общеразвивающие упражнения.
 Учебный элемент 3-3. Упражнения на гимнастических снарядах.
 Учебный элемент 3-4. Прыжки.
 Учебный элемент 3-5. Акробатические и вольные упражнения.
 Учебный элемент 3-6. Учебная практика (моделирование профессиональной деятельности).

4.3. Лекции

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. История развития гимнастики.	2			
2	Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2			
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
4	Планирование и учет учебно-		2		

	тренировочной работы по гимнастике.				
5	Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям.			2	
6	Организация и проведение соревнований по гимнастике.			2	
7	Основы спортивной тренировки гимнастов.				2
8	Массовые гимнастические выступления и праздники.				2
Итого:		4	4	4	4

Заочная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. Гимнастическая терминология.	2			
2	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
Итого:		2	2		

4.4. Практические занятия

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастическая терминология.	2	--	--	--
2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	--	--	--
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	--	2	--	--
4	Виды гимнастики и формы занятий.	--	2	--	--
5	Основы техники гимнастических упражнений.	--	--	2	
6	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	--	--	4	--

7	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	--	--	4	--
8	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений и праздников.				2
9	Строевые упражнения.	4	2	4	2
10	Общеразвивающие упражнения.	6	6	8	4
11	Прикладные упражнения.	4	2	4	2
12	Упражнения на гимнастических снарядах.	8	6	10	8
13	Прыжки.	6	2	6	4
14	Акробатические упражнения.	6	4	6	4
15	Вольные упражнения.	2	2	4	4
16	Упражнения художественной гимнастики.	--	2	--	--
17	Подвижные игры и игровые задания на уроках гимнастики.	4	2	4	2
Итого:		44	32	56	32

Заочная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Строевые упражнения.	2	4	2	2
2	Общеразвивающие упражнения.	2	4	2	2
3	Прикладные упражнения.	2	4	2	4
4	Упражнения гимнастического многоборья.	2	6	4	6
5	Подвижные игры и игровые задания на уроках гимнастики.		2	2	2
Итого:		8	20	12	16

4.6. Самостоятельная работа студентов

1-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Ознакомиться со структурой и содержанием комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич) (вид программного	устный отчет	6	6

	материала «Гимнастика с элементами акробатики» – цель, задачи, основы теоретических знаний, практический материал).			
2	Провести сравнительную характеристику задач, направленности, форм занятий и основных средств национальных систем гимнастики в Европе.	тезисы	6	6
3	По группам гимнастических упражнений составить словарь основных и дополнительных гимнастических терминов (объемом 50-60 терминов). Сформулировать определения основных терминов.	словарь	6	8
4	В процессе выполнения индивидуальных заданий усвоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях.	реферат	6	6
5	Составить фрагмент подготовительной части урока гимнастики (2-3 мин.) с сочетанием элементов управления движением и фигурной маршрутки.	конспект	8	8
6	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10-12 упражнений на месте без предмета). Усвоить методику обучения способом «по показу» и уметь провести обычным способом.	конспект	8	8
7	Составить полосу препятствий с использованием прикладных видов передвижений и упражнений в поднимании и переноске предметов и партнеров.	конспект	6	6
8	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	8	8
9	Проанализировать на конкретных примерах технику выполнения прикладных и спортивных о/п.	реферат	8	8
10	Ознакомиться с техникой выполнения и последовательностью обучения групповым упражнениям в балансировании. Привести примеры построения пирамид в тройках.	реферат	8	6
11	Изучить методику проведения игровых заданий в одношереножном строю на занятиях гимнастикой.	устный отчёт	6	6
12	Проанализировать и кратко описать практический материал по гимнастике для начальной школы.	реферат	6	4

13	Составить и записать комплекс утренней гимнастики (8-10 упражнений) в форме линейной записи.	конспект	6	6
14	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы изменений в самочувствии в течение семестра.	дневник самоконтроля.	8	6
Всего на первом курсе			96	80

2-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
1	На основе анализа комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов составить перечень базовых гимнастических элементов для учащихся младшего и среднего школьного возраста.	реферат	2	8
2	Составить семестровый план агитационно-массовой работы по гимнастике в школе для учащихся младшего школьного возраста (указать темы бесед, предусмотреть показательные выступления, массовые соревнования).	план	2	10
3	Изучить специфические средства и овладеть методикой составления комплексов корригирующей гимнастики.	устный отчёт	2	6
4	Представить описание программного практического материала (1-2 курс) в соответствии с использованием в процессе обучения целостного и раздельного методов.	письменный отчет	2	8
5	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики и комплекс ОРУ с направленностью на развитие гибкости (для учащихся младшего и среднего школьного возраста). Освоить методику обучения.	конспект	2	10
6	Проанализировать содержание занятий прикладными упражнениями в младших и средних классах. Освоить методику обучения, технику выполнения, формы организации учащихся при изучении указанных упражнений.	устный отчёт	2	8

7	Проанализировать содержание упражнений на гимнастических снарядах, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить технику выполнения, методику обучения и способы страховки и самостраховки.	устный отчёт	2	8
8	Проанализировать виды опорных прыжков, рекомендованные к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить способы страховки и самостраховки, методику обучения и технику выполнения указанной группы прыжков.	устный отчёт	2	8
9	Проанализировать акробатические упражнения, рекомендуемые учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить методику обучения указанным упражнениям.	устный отчёт	2	8
10	Изучить классификацию основных структурных движений с предметами.	устный отчёт	2	8
11	Составить конспект подготовительной части урока гимнастики для учащихся младшего и среднего школьного возраста.	конспект	2	8
12	Составить семестровый план-график прохождения учебного материала по гимнастике для учащихся среднего школьного возраста (использовать школьную программу по физической культуре).	план	2	8

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
13	Составить комплекс ритмической гимнастики (15-20 упражнений) танцевальной направленности.	конспект	2	8
14	Проанализировать содержание вида программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» (группа строевых упражнений) школьной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Привести примеры строевых упражнений, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста.	устный отчёт	2	8

	Освоить методику обучения.			
15	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками с направленностью на развитие координационных способностей учащихся. Освоить отдельный способ проведения указанных упражнений.	конспект	2	8
16	На основе программного практического материала (1-2 курс) составить короткую и длинную полосы препятствий с использованием прикладных упражнений. Пояснить условия определения победителей.	конспект	2	6
17	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи учебные комбинации на гимнастических снарядах, которые не включены в мужское и женское многоборье (мужчины - бревно, бр/рв, кольца в раскачивании, женщины - конь с ручками, брусья низкие, перекладина низкая, кольца в раскачивании).	конспект	2	6
18	Составить фрагмент конспекта урока гимнастики (10 мин.) на тему «Изучение и повторение различных видов безопорных (простых) прыжков» для учеников средних классов.	конспект	2	6
19	Освоить методику обучения и технику выполнения парных упражнения в балансировании и парных бросковых упражнений (по программе).	устный отчет	2	6
20	Используя средства художественной гимнастики, составить короткие учебные комбинации с мячом и скакалкой для учащихся младшего школьного возраста.	конспект	2	6
21	Охарактеризовать виды гимнастики и соответствующие формы занятий, которые характерны для общеобразовательных школ и высших учебных заведений.	устный отчет	2	6
22	Составить комбинацию на вольных упражнениях (5-6 элементов) для учащихся младших и средних классов (с музыкальным	конспект	3	6

	сопровождением). Указать на характер музыкального сопровождения.			
Всего на втором курсе			45	164

3-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
1	Изучить последовательность анализа техники гимнастических упражнений.	реферат	4	2
2	Проанализировать технику выполнения базовых упражнений на гимнастических снарядах (два-три упражнения), акробатических упражнений (два-три упражнения), опорных прыжков (2-3 прыжка) из школьной программы по физической культуре (старший школьный возраст).	письм. отчет	4	2
3	Попробуйте придумать новый гимнастический элемент. Опишите технику его выполнения.	устный отчет	4	2
4	Описать последовательность изучения 2-3 гимнастических элементов (из разных групп упражнений), выделяя соответствующие этапы процесса обучения. Определить основные задачи, методы и методические приемы, характерные для каждого этапа.	письм. задание	6	2
5	Изучить последовательность использования методических приемов обучения в процессе овладения двигательным действием. Классифицировать методические приемы обучения по группам согласно их педагогическому назначению.	письм. задание	6	2
6	Разработать программу массовых школьных соревнований по гимнастике для учащихся начальных классов. Составить Положение о соревнованиях. Ввести в программу групповые упражнения.	программа	6	4
7	Изучить этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике.	устный отчет	4	2

8	Изучить классификацию ошибок и шкалу сбавок при оценивании выполнения элемента и комбинации в целом.	устный отчет	4	2
9	Изучить методику выставления окончательной оценки за выполнение упражнения при разном количестве судей.	устный отчет	4	4
10	Ознакомиться с содержанием занятий строевыми упражнениями, рекомендованными к изучению учащимися старшего школьного возраста (на основе школьной программы по физической культуре). Привести примеры.	письм. отчет	4	2
11	Привести примеры форм занятий гимнастикой, в которых используются строевые упражнения.	письм. отчет	4	2
12	Составить комплексы общеразвивающих упражнений с направленностью на развитие силы и гибкости для учащихся старшего школьного возраста. Освоить поточный способ проведения указанных упражнений.	план	6	6

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
13	Составить комплексы ОРУ для проведения гимнастики до занятий (10-12 упражнений), физкультминуток (4-5 упражнений) и микропауз (2-3- упражнения). Освоить методику обучения указанным упражнениям по показу.	конспект	6	6
14	Проанализировать содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (старшие классы). Изучить методику обучения и технику выполнения прикладных упражнений, рекомендованных к изучению учащимися указанной возрастной группы.	письм. отчет	6	2
15	Изучить технику выполнения и методику обучения программным видам прикладных упражнений.	устный отчет	6	6

16	Проанализировать технику выполнения и методику обучения основным упражнениям на гимнастических снарядах, рекомендуемых к изучению учениками старшего школьного возраста. Изучить способы страховки и целесообразные формы организации учащихся при изучении данной группы упражнений.	письменное задание	6	6
17	Обосновать возможность использования упражнений на гимнастических снарядах (основных, дополнительных, нестандартных) с детьми дошкольного возраста. Назвать основные упражнения данной группы, которые целесообразно использовать на занятиях по физической культуре в дошкольных учебных заведениях.	устный отчет	6	8
18	Изучить технику выполнения и методику обучения опорным прыжкам, которые рекомендованы к изучению учащимися старших классов (по школьной программе).	устный отчет	8	8
19	Привести примеры безопорных прыжков, которые целесообразно использовать на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях.	письменное задание	8	8
20	Проанализировать акробатические упражнения, которые изучаются учащимися старшего школьного возраста. Изучить методику обучения указанным упражнениям.	письменное задание	8	8
21	Составить вольные упражнения для девушек и юношей старшего школьного возраста.	конспект	8	8
Всего на третьем курсе			116	92

4-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Привести примеры избранных соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств тренировки в спортивной гимнастике.	письменный отчет	2	4

2	Изучить методику определения внешних признаков утомления юных гимнастов и способы регулирования нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий.	устный отчёт	2	4
3	Разработать сценарный план массовых гимнастических выступлений, посвященных открытию школьной спартакиады (сентябрь - октябрь).	план	2	6
4	Составить комплекс вольных упражнений (ОРУ + акробатика) для массовых гимнастических выступлений учащихся старших классов - 4 упражнения на 16 счетов каждое.	конспект	2	6
5	Изучить особенности занятий гимнастическими упражнениями с лицами пожилого возраста.	устный отчёт	2	4
6	Привести примеры строевых упражнений, ОРУ, безопорных прыжков и акробатических упражнений, которые целесообразно рекомендовать к изучению на уроках физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.	устный отчёт	2	6
7	Изучить особенности методики занятий ОРУ с женщинами.	устный отчёт	2	4
8	Составить комплекс строевых упражнений для торжественного парада открытия гимнастического праздника (ориентированного на построение участников в квадрат 10х10м).	конспект	2	6
9	Составить комплекс ОРУ с шестом для массовых гимнастических выступлений (4 участника на один шест).	конспект	2	6
10	Составить комплекс упражнений на нестандартных гимнастических снарядах для массовых гимнастических выступлений.	конспект	2	6
11	Составить комплекс акробатических упражнений (на гимнастическом ковре – 12 х 12 м) для массовых гимнастических выступлений юношей – учащихся старших классов (16 участников).	конспект	2	6
12	Составить вольные упражнения (на части футбольного поля – 30 х 50 м) для массовых выступлений гимнастов юношеских разрядов	конспект	2	6

	(30 участников).			
13	Охарактеризовать основные средства различных видов гимнастики оздоровительной, спортивной и образовательно-развивающей направленности.	устный отчёт	2	6
14	Ознакомиться с достижениями гимнастов Луганской Народной Республики на международной арене. Сделать ретроспективное описание развития гимнастики в ЛНР.	устный отчёт	2	6
15	На основании изучения научной литературы проанализировать оздоровительные и воспитательные задачи, решаемые на занятиях гимнастикой.	реферат	1	6
16	Проанализировать состояние и уровень развития спортивной и художественной гимнастики в нашем регионе (в ретроспективе).	реферат	1	6
17	Привести примеры различных форм записи общеразвивающих упражнений: конкретная терминологическая запись, линейная, полуконтурная и контурная запись (2-3 упражнения письменно).	конспект	1	4
18	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	1	4
19	Изучить критерии оценки выполнения задач по учебной практике по проведению строевых упражнений.	устный отчёт	1	4
20	Изучить методику обучения и способы метания в цель малого мяча и метания на дальность набивного мяча.	устный отчёт	1	6
21	Ознакомиться с разновидностями соскоков с гимнастических снарядов (мужчины - снаряды мужского многоборья, женщины - снаряды женского многоборья). Составить соответствующий перечень соскоков.	письм. задание	1	2
22	Составить полосу препятствий с использованием акробатических и прикладных упражнений для учащихся старшего школьного возраста. Записать последовательность элементов.	конспект	2	4

23	Составить комплекс ОРУ (8-10 упражнений) на гимнастических снарядах с направленностью на развитие гибкости. Освоить методику обучения данного комплекса комбинированным способом (сочетание показа и рассказа) и уметь провести обычным способом.	конспект	2	4
Всего на четвёртом курсе			45	116

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

- **проблемно-модульная технология обучения** (М. О. Чошанов) – при подготовке к контрольным работам и в процессе проведения практических занятий;
- **модульно-рейтинговая технология обучения** (материал дисциплин спортивно-педагогического цикла) (А. Г. Черноштан – авторская технология) – при освоении всех разделов дисциплины;
- **технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий** (М. Б. Волович) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения различных форм занятий гимнастикой;
- **технология использования в обучении игровых методов** (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения фрагментов школьного урока гимнастики;
- **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.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине на основе дифференцированного оценивания: устных сообщений на практических занятиях; устных ответов на практических занятиях (устный опрос); качества выполнения упражнений гимнастического многоборья (многоуровневые рейтинговые комбинации); уровня выполнения нормативов по физической подготовке; рефератов, конспектов первоисточников и их анализа; качества составления конспекта школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста; качества

проведения школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста (моделирование профессиональной деятельности) (основное задание); качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов; качества выполнения дополнительных заданий по учебно-педагогической практике в процессе практических занятий.

Сумма рейтинговых баллов, набранная студентом в течение учебного года (максимальная сумма – 100 баллов), является основанием для выставления окончательной оценки за изучение дисциплины (с переводом в национальную систему оценивания).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А) основная литература:

1. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-1120-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Баженова Н.А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие / Н.А. Баженова. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-88210-956-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.

4. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е.А. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html. – Режим доступа : по подписке.

5. Черноштан А.Г. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья : учебное пособие / А.Г. Черноштан; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 60 с.

Б) дополнительная литература:

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].

– URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1 / Гавердовский Ю.К. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>. - Режим доступа : по подписке.

4. 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. Меньшикова. – М. : «Академия», 2008. – 448 с. : ил.

5. ИONOва Е.А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие / Е.А. ИONOва, И.В. Папина, Е.Н. Суркова. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. – 53 с. – ISBN 978-5-00175-035-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109722.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-7996-2054-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М. : Спорт, 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-906839-36-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839367.html>. - Режим доступа : по подписке.

8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 447 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html>. - Режим доступа : по подписке.

9. ПОВАЛЯЕВА Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. ПОВАЛЯЕВА, О.Г. СЫРОМЯТНИКОВА. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. –

Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Савельева Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной - М. : Человек, 2014. - 148 с. (Библиотечка тренера.) - ISBN 978-5-906131-33-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131331.html>. - Режим доступа : по подписке.

В) Интернет-ресурсы:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>. - Режим доступа : по подписке.

2. Ионова Е.А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие / Е.А. Ионова, И.В. Папина, Е.Н. Суркова. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. – 53 с. – ISBN 978-5-00175-035-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109722.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-7996-2054-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: 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, предметно-модельные пособия.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]