

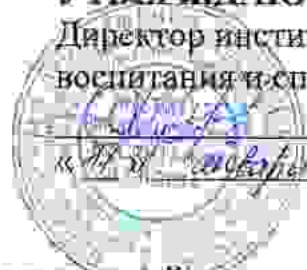
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта



А.А. Губарев

« 17 » _____ 20 25 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 курсы (1–8 семестр) – ОФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования 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 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ: доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ

 Е.В. Богданова

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

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

 Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения учебных и учебно-тренировочных занятий в мужской и женской спортивной гимнастике, основной гимнастики на уроке физической культуры, во внеклассной работе в спортивной секции в общеобразовательной школе и внешкольной работе, изучение гимнастических комбинаций, отдельных элементов в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

Основные задачи:

- овладение практическим программным материалом и развитие умений его оптимального выбора для организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств;
- формирование методических умений и навыков;
- овладение базовыми физическими упражнениями из основной и 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 учебных и учебно-тренировочных занятий мужской и женской спортивной гимнастики, основной гимнастики на уроке физической культуры, во внеклассной работе спортивной секции в общеобразовательной школе 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 основной и 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
Общепрофессиональные		
ОПК-4	1.1 Б.ОПК-4. Знать:	Знает:

	<ul style="list-style-type: none"> - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта. <p>2.1_Б.ОПК-4. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида 	<ul style="list-style-type: none"> - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида
--	---	--

	<p>спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта. <p>3.1_Б.ОПК-4. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического 	<p>спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического
--	---	--

	<p>занятия по индивидуальному виду спорта; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>	<p>занятия по индивидуальному виду спорта; - навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>
ОПК-13	<p>1.1_Б.ОПК-13. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое

	<p>ответственность за такое противоправное влияние;</p> <ul style="list-style-type: none"> - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей. <p>2.1. Б.ОПК-13. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; 	<p>противоправное влияние;</p> <ul style="list-style-type: none"> - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>3.1. Б.ОПК-13. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки положения о соревновании; - навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных 	<p>документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки положения о соревновании; - навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-
--	---	---

	<p>состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта 	<p>оздоровительного мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта.
--	--	---

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общерофессиональные		
<p>ОПК-4</p> <p>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>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 занятий и соревнований</p> <p>ОПК-4.2 – Уметь: 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>ОПК-4.3 – Владеть: навыками проведения</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние индивидуального вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - средства и методы техникой и тактической подготовки в индивидуальном виде спорта; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта; - средства и методы физической подготовки в индивидуальном виде спорта; - воспитательные

	<p>учебных и учебно-тренировочных занятий ; навыками проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта</p>	<p>возможности занятий индивидуального вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта; - специфику деятельности специалиста по индивидуальному виду спорта в различных сферах физической культуры и спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по индивидуальному виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию индивидуальному виду спорта; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития индивидуального вида спорта; - показывать основные
--	---	---

		<p>двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно измерительными приборами на занятиях по индивидуальному виду спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта; - 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; - оценивать качество выполнения упражнений в индивидуальном виде спорта и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в индивидуальном виде спорта, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на
--	--	---

		<p>занятиях по индивидуальному виду спорта.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; - навыками проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств
--	--	---

4. Структура и содержание 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
Общая учебная нагрузка (всего)	288	288	288	288	1152
	(8 зач. ед)	(8 зач. ед.)	(8 зач. ед.)	(8 зач. ед.)	32,0
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240	240	240	240	960
в том числе:					
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>					
Самостоятельная работа студента (всего)	44	44	44	44	176
Контроль	4	4	4	4	16
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Технические основы основной и спортивной гимнастики на гимнастических снарядах.

Тема 1. 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, «Цукахара», переворот-сальто вперед.

Тема 3. Брусья разновысокие. 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.

Тема 5. Брусья параллельные. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).

Тема 6. Перекладина. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на перекладине: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).

Тема 7. Кольца. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад переворотом, сальтом вперед и назад и т.д.).

Тема 8. Конь с ручками. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на коне с ручками: размахивание, повороты, махи, перемахи, скрещения, круги, соскоки (вперед, назад и т.д.).

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, кольца, перекладина, конь с ручками).

Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики

Тема 1. Психологическая подготовка.

Тема 2. Средства восстановления.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях на всех гимнастических снарядах.

Тема 4. Правила соревнований: организация и проведение.

Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике

Тема 1. Физическая подготовка: развитие физических качеств.

Методика преподавания учебного предмета Спортивно-педагогическое совершенствование «Спортивная гимнастика»

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся при активном овладении специальными двигательными навыками.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения.

Задачи, средства, методические положения подготовительной части урока

Общее назначение подготовительной части урока – подготовка занимающихся к выполнению задач основной части урока. Задачи подготовительной части урока: – организация учащихся и акцентирование их внимания на решении предстоящих двигательных задач; – подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений; – формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

Средствами подготовительной части урока являются построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и другие. Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного

аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока, поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость, выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением. Подбор гимнастических упражнений для этой части урока должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. Для осуществления задачи эффективной подготовки учащихся к выполнению упражнений из основной части урока к преподавателю предъявляются следующие требования. Преподаватель должен уметь: – пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении; – оказывать помощь при выполнении упражнений; – исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения; – размещать занимающихся на площадке. Существуют следующие способы информирования. Синхронный – сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения. Расчлененный, при котором преподаватель показывает упражнение, рассказывает, как его выполнять, разделяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки. Рассказ: преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Показ: преподаватель показывает упражнение, не называя его занимающимся. После показа он может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользоваться на занятиях с любым контингентом учащихся, но особенно хорошие результаты он дает на занятиях с детьми. Прием напоминает своеобразную игру, дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум внимания и стремления точно скопировать действия преподавателя. Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, используя при этом подсказки, зеркальный показ и подсчет. Иногда следует указывать на допущенные ошибки, не прекращая при этом выполнение упражнения. Желательно при этом делать указания, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускаются многими занимающимися, тогда целесообразнее прекратить выполнение

упражнения и внести соответствующие поправки. 76 Качество выполнения упражнений занимающихся во многом зависит от места нахождения его на площадке. Преподавателю следует подбирать наиболее целесообразные построения и перестроения группы.

Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8–15 мин. Задачи, средства, методические положения основной части урока
Общие задачи основной части урока: – формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков; – развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся. На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно. Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очерёдность выполнения упражнений). Моторная плотность этой части урока едва достигает 3–4 % от ста возможных. В результате проведения занятий учащиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идёт в бесперспективно медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств. Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода позволяют проводить их с любой необходимой моторной плотностью.

Средства основной части урока: упражнения на гимнастических снарядах; опорные прыжки; акробатические упражнения; прикладные упражнения; ОРУ повышенной интенсивности. 77 Выбор упражнений для конкретно взятого урока зависит от частных задач основной части, от возможностей занимающихся и других условий ее проведения. При этом особое значение придается индивидуальным возможностям занимающихся. Способности, трудолюбие, двигательная база у всех занимающихся в группе не могут быть одинаковыми. Таким образом, при выборе средств для повышения уровня физической подготовленности индивидуализация просто необходима.

Общие требования к проведению основной части урока: – чёткое представление занимающимися заданного упражнения; – доступность выполнения упражнений (нарушение этого правила может привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях – к травмам); – повышение качества выполнения заданного упражнения; – оптимальное количество повторений заданных упражнений; – безопасность выполнения упражнений. Для выполнения перечисленных выше требований

преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать физическую помощь при выполнении упражнений; анализировать выполненное действие. В зависимости от задач урока, учебного материала, контингента, подготовленности занимающихся, наличия спортивного инвентаря и оборудования используются такие методические приёмы, как фронтальный, групповой, индивидуальный, а также применяется и круговой метод тренировки. Для занятий в целом типично комплексное использование существующих методов. Продолжительность основной части урока может быть 25–55 мин. Задачи, средства, методические положения заключительной части урока Основные задачи заключительной части урока: – постепенное снижение двигательной активности занимающихся; – создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние; 78 – подведение итогов урока; – объяснение домашнего задания.

Средства заключительной части урока: – успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление); – отвлекающие (упражнения на внимание, музыкальные задания и другие); – способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, эстафеты, танцевальные движения и другие). Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придёт в норму. Педагогическое значение упражнений, способствующих повышению эмоционального состояния занимающихся, трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное – усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой. Продолжительность заключительной части урока составляет 5–8 мин.

4.3. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов на 4 года
		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.	60
3	Брусья. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки.	60
4	Бревно. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений; повороты, прыжки, акробатические элементы, вскоки, соскоки.	60
5	Брусья параллельные. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание,	60

	подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).	
6	Перекладина. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на перекладине: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).	60
7	Кольца. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусках: размахивание, подъемы, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад переверотом, сальтом вперед и назад и т.д.).	60
8	Конь с ручками. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на коне с ручками: размахивание, повороты, махи, перемахи, скрещения, круги, соскоки (вперед, назад и т.д.).	60
9	Техника выполнения прыжков, поворотов, равновесий, танцевальных композиций.	50
10	Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике.	60
Раздел 2. Методические основы спортивной гимнастики		
1	Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание гимнастических упражнений.	60
2	Методика обучения упражнениям на снарядах (вольные, брусья, бревно, опорный прыжок, кольца, перекладина, конь с ручками).	60
Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики		
1	Психологическая подготовка: тренировки психических умений и навыков	45
2	Средства восстановления.	45
3	Техника безопасности на занятиях по гимнастике в школе и спортивной гимнастике	45
4.	Правила соревнований: организация и проведение	45
Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике		
1	Физическая подготовка: развитие физических качеств	60
Итого:		960

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	10

	методика составления соревновательных упражнений	
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 спортивной 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
Итого		176

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
	ОФО
	1-8 семестр
Методическая подготовка (включая теоретическую)	20
Техническая подготовка	40

Физическая подготовка	40
Итого:	100

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

- студенты на каждом курсе обучения в вузе совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по основной гимнастике;
- мастера спорта и кандидаты в мастера спорта на каждом курсе обучения в вузе 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 у женщин – 40 баллов (четыре композиции: вольные, брусья, бревно, опорный прыжок); у мужчин – 60 баллов (шесть композиции: вольные, брусья, опорный прыжок, конь с ручками, перекладина, кольца).

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.

Накопительная система оценивания по 100-бальной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-бальная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-бальной 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	63–74	D – 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	50–62	E – 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	21–49	FX – 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	0–20	F – 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

Учебники и учебная литература по изучению дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания»

Учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART»

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. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

Электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань»

1. Суставная гимнастика : учебное пособие / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева [и др.]. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2022. – 75 с. – ISBN 978-5-7264-3149-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/342575> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика ЛИН : методические рекомендации / П. Ю. Королев, С. М. Нуртдинов, П. К. Зайфиди. – Воронеж : ВГАС, 2021. – 65 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253742> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Королев, П. Ю. Спорт ЛИН Спортивная гимнастика : учебно-методическое пособие / П. Ю. Королев. – 2-е изд., перераб., доп. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 206 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310334> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронные издания электронно-библиотечной системы «Консультант студента»

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. 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/sibguvk_042.html. – Режим доступа : по подписке.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Электронные издания электронного каталога библиотеки ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

1. Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск ; М. : Новое знание : ИНФРА-М, 2021. – 335 с.

2. Гугин А.А. Гимнастика в школе [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 210 с.

3. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе / Рейзин В.М.; В.М. Рейзин, В.М. Миронов, А.С. Ищенко. – Минск : Вышэйш. школа, 1981. – 118 с.

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

Интернет-ресурсы

1. Гимнастика. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : <https://old.bigenc.ru/sport/text/2360467>

2. Гимнастика для взрослых. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : https://orexis.ru/poleznoe/chto_takoe_gimnastika/

3. Гимнастика в школе. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/gimnastika_v_shkole

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]