

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2019**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50358.

Разработал: Смирнова Л.М. Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор  
Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1" к.п.н.,  
Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №11 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики и готовности к освоению и реализации методик обучения гимнастическим упражнениям в различных сферах профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- Формирование навыков использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
- овладение техникой и тактикой гимнастических упражнений, методикой обучения двигательным действиям и совершенствования физических, психических качеств обучающихся;
- формирование готовности к рациональной организации и проведению занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания и с различными категориями населения;
- формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-2 - способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);	ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.
ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным

слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.

ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

### *1) Знать*

– нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы гимнастика;

– содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях гимнастикой;

содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях гимнастикой;

– основы спортивной тренировки и ее составляющие по гимнастике как вида спорта;

– знает виды этапы отбора по гимнастике как вида спорта;

– организацию проведения и правила соревнований по гимнастике;

### *2) Уметь*

– формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;

– применять формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях гимнастикой

– обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся по гимнастике

– использовать современную технологию обучения гимнастическим упражнениям, планировать программы подготовки спортсменов /команд к соревнованиям по гимнастике.

### *3) Владеть*

– опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области (гимнастика);

– опытом организации учебных групп с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания;

– способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий гимнастикой и применять на их основе дифференцированный подход в обучении;

– навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по гимнастике как виду спорта;

- навыками организацией и практического судейства соревнований по гимнастике.

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к обязательной части учебного плана блока Б1. и проводится 1-8 семестры (очная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика гимнастики» являются

владение гимнастическими упражнениями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Дидактика, Возрастная и педагогическая психология, Теория и методика физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Теория и методика спортивных дисциплин, Культурно-просветительское проектирование. Прохождения практик: учебная: ознакомительная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Педагогическая практика, Практика в спортивных школах, Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования. Для подготовки и сдачи государственного экзамена, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика плавания,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика баскетбола,

Теория и методика волейбола,

Теория и методика физической культуры и спорта,

Основы комплексной безопасности,

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи,

Теория и методика безопасности жизнедеятельности,

Культурно-просветительское проектирование,

Ознакомительная практика,

технологическая (проектно-технологическая) практика;

Б2. О.03(П) Педагогическая практика,

Б2. О.04(П) Педагогическая практика,

Б2. О.05(П) Педагогическая практика,

Б2. О.06(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Б2. О.07(П) Педагогическая практика,

Б2. О.08(П) Педагогическая практика,

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	17
Общая трудоемкость в часах	612
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	263,9
Лекции	50
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	204
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	348,1
Форма промежуточной аттестации	(9,9) Зачеты в 5,7 Экзамены 1,2,4,8

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	50
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	204
Консультации	8
Зачет/зачеты	0,5
Экзамен/экзамены	1,4
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	263,9

## 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	20	2			18
2.	Гимнастическая терминология. Места занятий гимнастикой и оборудование спортивных залов.	30	2		10	18
3.	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.	22	2		2	18
4.	Строевые упражнения.	32	2		10	20
5.	Общеразвивающие упражнения без предмета.	32	2		10	20
6.	Упражнения на гимнастических снарядах	38	2		16	20
7.	Организация, содержание и методика проведения занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания	38	2		16	20
8.	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	32	2		12	18
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	32	2		10	20
10	Ритмика на занятиях гимнастикой. Художественная гимнастика	30	2		10	18
11.	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.	34	4		12	18
12	методика обучения упражнениям в равновесиях.	36	4		12	20
13	методика обучения прикладным упражнениям	32	2		10	20
14	методика обучения акробатическим упражнениям.	40	4		16	20
15	методика обучения опорным прыжкам.	40	4		16	20
16	методика обучения упражнениям в висах и упорах.	40	4		16	20
17.	Спортивная тренировка в гимнастике.	42	6		16	20
18.	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	32,1	2		10	20,1
	Форма промежуточной аттестации	9,9				
	Итого:	612/ 17 з.е	50		204	204,1

## **5.2. Содержание:**

### **Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.**

Определение понятия «гимнастика». Задачи отражающее значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Общедоступные средства гимнастики для всех категорий занимающихся. Методическая особенность гимнастики.

### **Тема 2. Гимнастическая терминология**

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, круговые и дугообразные движения), ногами (стойки на прямых и согнутых ногах, переходы им стоек и возвращение в и.п.), головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы равновесия). Правила записи общеразвивающих упражнений.

Терминология и правила записи акробатических упражнений. Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах. Словарь основных гимнастических терминов. Требования, предъявляемые к проведению комплекса общеразвивающих упражнений по показу и рассказу, по потоку. Проведение комплекса ОРУ с предметами, с предметами. Понятия строевых приемов, перестроений, способов.

Места занятий гимнастикой. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

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

Предупреждение травматизма - одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Требования к функциональному состоянию организма занимающихся; роль анализаторных (сенсорных) систем, психических и личностных свойств при разучивании гимнастических упражнений.

Причины возникновения травм: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние места занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися.

Профилактика травматизма, правила оказания первой помощи при типичных травмах. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и вольных упражнениях. Обучение студентов приемам страховки и помощи.

### **Тема 3. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.**

Значение исторического подхода к изучению гимнастики. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики; немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в России. Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения.

Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Западной Европы в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в СССР и в России (1991 г.). Руководящие документы, совещания, конференции. Международные спортивные связи советских

гимнастов. Значение вступления федерации гимнастики СССР в Международную федерацию гимнастики (ФИЖ) и Европейскую федерацию (УЕЖ). Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, их роль в укреплении дружбы между народами. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. Перспективы развития гимнастики

#### **Тема 4. Строевые упражнения.**

*Строевые упражнения.* Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: точки зала, команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд.

*Строевые приемы:* «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»; выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя: по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д. на месте в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.

*Перестроения:* из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении; дроблением и сведением; разведением и слиянием; уступами из шеренги и колонны.

*Ходьба:* обычным и строевым шагом; приставным шагами, на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; в полуприседе, с хлопками, с различными положениями рук.

*Передвижения:* переход с шага на бег и с бега на шаг; смена ноги во время движения.

*Фигурная маршировка:* обход, диагональ, противоход, змейка.

*Разновидности бега и ходьбы.*

#### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предмета**

*Лабораторные занятия:*

*Упражнения на внимание:* движения руками с отставанием на один счет выполняемые на месте и в движении.

*Общеразвивающие упражнения:* проведение комплекса ОРУ без предметов по показу и рассказу по разделениям по потоку.

*Учебная практика студентов в проведении комплекса ОРУ, строевых упражнений.*

#### **Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах**

*Упражнения для мужчин.*

*Акробатика:* Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

*Группировка:* сидя, лежа на спине, в приседе.

*Перекаты:* назад вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях.

*Кувырки:* вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения; длинный кувырок; кувырок прыжком.

*Перевороты:* в сторону (вправо и влево).

*Равновесия:* горизонтальные равновесия на одной ноге.

*Стойки:* на лопатках с различными положениями рук, на голове и руках и различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее.

*Мост:* из положения лежа на спине; наклоном назад (в порядке ознакомления); поворот налево (направо) в упор присев.

*Конь-махи:* Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

*Учебная комбинация из перемахов и кругов.*

*Махи ногами:* в упоре, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой).

Перемахи: в упоре на ручках вне, согнув ноги, одноименные и разноименные вперед и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой) и упора сзади; одноименные с поворотом кругом и переходом на тело коня из упора ноги врозь правой (левой).

Круги: одноименные и разноименные правой (левой) из упора,

Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой) после перемахов и перехода на тело коня в упор ноги врозь правой (левой).

Учебная комбинация из пройденных элементов.

*Кольца*. Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми среднего, старшего школьного возраста.

Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, на правой (левой), сзади, горизонтальный вис сзади и спереди.

Размахивание: в висе, висе на согнутых руках; с размахивания вис согнувшись и вис прогнувшись.

Выкруты: вперед из размахивания и вися согнувшись.

Соскоки: махом назад и вперед из вися; махом назад из вися согнувшись; переворотом назад из вися прогнувшись.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

*Прыжки опорные*: Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста

Козел в ширину вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжки согнув ноги и ноги врозь.

Конь в длину: прыжок боком и углом с косого разбега (толчком одной и махом другой).

*Брусья*: Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Упоры: упор на предплечьях, на руках, упор углом.

Размахивания: в упоре на предплечьях, в упоре, в упоре на руках.

Подъемы: махом вперед и назад из упора на предплечьях в седы и упоры; разгибом в седы и в упор, из упора на руках согнувшись.

Кувырки: вперед из седа ноги врозь, из разных упоров, из стойки на плечах и после размахивания.

Стойки: на плечах махом, силой из различных и.п., из седа ноги врозь после перемаха внутрь.

Опускание из стойки на плечах в сед ноги врозь, в упор и упор углом.

Перемахи: вперед-внутри из седа на бедре и ноги врозь, назад-внутри из седа ноги врозь хватом рук спереди; одноименные и разноименные внутрь и наружу через концы жердей из стойки снаружи лицом к брусьям хватом за концы.

Соскоки: из седов на бедре прогибаясь и углом через две жерди, махом назад, углом на махе вперед, перемахом одной на концах.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

*Перекладина (низкая)*: Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Висы: смешанные, простые.

Упоры: смешанные, простые.

Перемахи: одноименные и разноименные из упора, упора сзади и упора ноги врозь правой (левой).

Повороты: из упора сзади в упор; из упора в упор сзади и в сед на бедро; из упора сзади и упора ноги врозь правой (левой) в сед на бедро; из упора ноги врозь правой (левой) одноименным и разноименным перемахом ног вперед и назад с поворотом кругом в упор.

Обороты: вперед в упоре ноги врозь правой (левой), назад в упоре.

Спады: назад в вис на одной и в вис согнувшись из упора ноги врозь правой (левой).

Подъемы: на правой (левой); переворотом в упор махом одной и толчком другой, толчком двух ног и силой; правой (левой) с разбега; вперед с разбега.

Соскоки: махом назад из упора; из седа на бедре; одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой) с переворотом налево (направо); махом вперед из упора сзади; вперед из упора присев; боком и углом наступая на перекладину, разноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой).

Учебная комбинация из пройденных элементов.

*Упражнения для женщин.*

Акробатика: Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Группировка: в седе, лежа на спине, в приседе.

Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке).

Кувьрки: вперед и назад из разных исходных положений в различные конечные положения; длинный кувьрок.

Стойки: на лопатках с опорой руками о поясницу и о пол; стойка на руках и голове, на руках (с помощью).

Мост: из положения лежа на спине; поворот налево (направо) в упор стоя на колено и в упор присев.

Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге.

Прыжки опорные: Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Козел в ширину: Вскоки в смешанные упоры, соскоки в группировке, прогибаясь без поворотов, с поворотами; прыжок ноги врозь.

Конь в ширину: прыжок согнув ноги.

Брусья разной высоты: Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Размахивание: в виси на верхней жерди.

Перемахи: согнутыми и прямыми ногами вис лежа на нижней жерди из виси на верхней; одноименные в упоре на нижней жерди с поочередным перехватом за верхнюю жердь.

Спады: назад в вис на правой (левой) из упора ноги врозь на нижней; назад согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней.

Опускание: вперед в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней. Вперед в вис из упора верхней жерди (лицом наружу).

Повороты: скрестным перехватом в сед на бедро из виси лежа на нижней жерди; из виси лежа поворотом кругом в упор одной на нижней жерди.

Подъемы: переворотом на нижнюю жердь, из виси прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь; переворотом на нижнюю жердь, в упор на верхнюю жердь из виси присев на нижней.

Соскоки: из седа на бедре без поворотов и с поворотом кругом; махом назад из упора и махом вперед из упора сзади без поворота и с поворотом.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Бревно: Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Вскоки: в упор продольно на конец бревна; в упор продольно с опорой одной ногой в сторону; в сед на бедро; в упор ноги врозь правой (левой) одноименными перемахом; в упор стоя на колене.

Статические положения: вертикальное равновесие, стоя на одной поперек и продольно; выпады продольно и поперек.

Передвижения: шаги с носка, на носках, в полуприседе, приставной, переменный, с махом ногой.

Повороты: на носках на 90°, 180°.

Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте; на одной ноге, другая согнута вперед.

Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону, назад; прогнувшись ноги врозь из стойки продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна; прогнувшись махом одной и толчком другой с середины и с конца бревна.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

### **Зачетные требования и контрольные нормативы**

*На I курсе необходимо:*

- 1) Овладеть системой гимнастических упражнений;
- 2) Усвоить основы гимнастической терминологии;
- 3) Овладеть основами техники гимнастических упражнений, страховки и помощи;
- 4) Воспитать начальные профессионально-педагогические умения и навыки (владение модуляцией голоса для подачи команд и распоряжений, умение объяснить и описать содержание отдельных гимнастических упражнений и т. д.);
- 5) Ознакомить с основами методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.

### **Зачетные требования:**

- Уметь четко и правильно дать команду, распоряжение, построить группу, отдать рапорт;
- Усвоить способы и правила образования гимнастических терминов общеразвивающих, строевых, акробатических упражнений, в висах и упорах;
- В процессе учебной практики освоить проведение строевых и общеразвивающих упражнений;
- Знать схему границ гимнастического зала с указанием условных точек (центр, середина, углы и т. д.);
- дать схематично элементы фигурной маршировки (обход, диагональ, противоход, «змейка» и др.);
- описать в соответствии с принятыми правилами и формой комплекс ОРУ и комбинацию упражнений из 5-6 элементов на одном из гимнастических снарядов.

Сдать поэтапно зачетные нормативы программы I курса: строевые упражнения, проведение комплекса ОРУ, комбинации на гимнастических снарядах.

## **2 Курс**

### **Лекции**

### **Тема 7. Организация, содержание и методика проведения занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания**

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению подготовительной, основной и заключительной части урока.

Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся

План-конспект урока.

Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Организация урока.

Оценка и учет успеваемости учащихся.

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

Особенности организации, содержания и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

### **Тема 8. Организация и проведение соревнований по гимнастике**

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Положение о соревнованиях. Заявки.

Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.

Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений,

Определение трудности и композиции.

Методика и техника судейства.

Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.

Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях.

Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация.

Информация в процессе соревнований.

Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.

Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике. Подготовка судей по гимнастике.

#### *Лабораторные занятия*

Судейство соревнований: Ролевая игра: поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Разбор правильности выведения оценки.

### **Тема 9. Проведение комплекса ОРУ с предметами.**

*Упражнения на внимание*

*Общеразвивающие упражнения:* у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, с гимнастической скакалкой.

Учебная практика студентов в проведение ОРУ.

*Строевые упражнения*

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному в колонну по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре захождением плечом в отделениях, из одного круга в два.

Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад с помощью элементов вольных упражнений.

Ходьба: выпадами, приставными шагами вперед, спиной вперед.

Бег с подниманием прямых ног вперед и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу.

Передвижения: изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!» и т.д.

Фигурная маршировка: «Круг», «Зигзаг», «Одновременные противоходы»

**Тема. 10. Ритмика на занятиях гимнастикой. Художественная гимнастика.**

Позиции ног, рук. Танцевальные шаги, прыжки. Обучение «Фигурному вальсу», Русскому танцу». Обучения элементам и гимнастическим соединениям из художественной гимнастики с предметами и без предмета.

**Тема. 11. Методика обучения упражнениям в равновесиях.**

Разновидности равновесий: динамические равновесия, статические равновесия, смешанные равновесия, равновесия на бревне. Техника выполнения и методика их обучения

*Лабораторные занятия*

Учебная практика: танцевальные шаги, прыжки, «Фигурный вальс», «русский танец». Обучения элементам и гимнастическим соединениям из художественной гимнастики с предметами и без предмета.

Техника выполнения и методика обучения динамическим равновесиям.

Техника выполнения и методика обучения статическим равновесиям.

Техника выполнения и методика обучения смешанным равновесиям.

Техника выполнения и методика обучения равновесиям на бревне. Практический зачет. Микропреподавание студентами на занятиях. Взаимоанализ.

**Тема 12. Методика обучения прикладным упражнениям**

Лазание:

Лазание по канату: в два приема и три приёма.

Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонно) направлениях.

Лазание по гимнастической скамейке: установленной в горизонтальном и наклонном положении - в простом и смешанном висе, упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

Переползание. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Переползание в упоре на коленях, на боку, по-пластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.

Переноска груза. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Приемы переноски партнера: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами различными способами.

Приемы переноски груза: переноска груза различного веса, переноска гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.

Микропреподавание студентами на занятиях. Взаимоанализ.

*Упражнения для мужчин. Акробатика*

Кувырки: назад через плечо.

Перевероты: в сторону с разбега, два переверота слитно; вперед с поворотом кругом (рондат).

Опускание: из стойки на голове в упор лежа.

Перемахи: ноги врозь и боком в упор лежа сзади.

Стойки: на руках толчком одной и махом другой, толчком двух ног.

*Конь с ручками:*

Перемахи: разноименный из упора сзади; в упор сзади из упора ноги врозь правой (левой).

Круги: сочетание одноименных и разноименных кругов с различными перемахами и поворотами.

Скрещение: обратное из упора вне.

Соскоки: углом назад из упора сзади.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Кольца:

Выкруты: назад (в порядке ознакомления).

Подъемы: силой, махом вперед.

Упоры: упор и упор углом.

Опускание и спады: вперед и назад из упора.

Соскоки: дугой, переворотом назад прогнувшись ноги врозь.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Прыжки опорные:

Козел в длину: прыжок ноги врозь.

Козел в ширину: прыжок согнув ноги.

Козел в ширину и длину: прыжок согнув ноги и ноги врозь (толчком о пружинный мостик).

Конь с ручками: прыжок боком с поворотом на 90° и без поворота; углом.

Брусья средние:

Размахивания: в упоре на руках, в висе согнувшись.

Круги и повороты: разноименный круг с поворотом кругом махом вперед.

Подъемы: разгибом, махом вперед и назад из размахивания в упоре на руках; разгибом в упор на руках из виса согнувшись.

Кувырки: вперед и назад из стойки на плечах в упор на руках.

Соскоки: ноги врозь на концах; боком; боком с поворотом; махом вперед с поворотом кругом.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Перекладина (низкая):

Перемахи: согнув ноги из упора.

Висы: углом

Седы: из упора сзади в вис согнувшись; назад с перемахом одной в вис согнувшись ноги врозь правой (левой).

Подъемы: правой (левой) из виса углом и после спада из упора сзади; разгибом с разбега и виса углом; вперед из виса углом и после спада из упора сзади.

Перекладина (высокая): Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Висы: хватом сверху, снизу, разным хватом, скрестным хватом, обратным, хватом, вис сзади.

Размахивания: подтягиванием, изгибами, махом дугой из упора.

Повороты: махом вперед плечом вперед; махом вперед после упора.

Обороты: вперед в упоре ноги врозь правой (левой) и разгибом из размахивания.

Соскоки: махом вперед и назад; махом вперед после скрестного перехвата с поворотом и без поворота.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Упражнения для женщин.

Акробатика:

Кувырки: с разбега в группировке, из равновесия, из стойки ноги врозь в сед углом, назад через плечо в стойку на одной или два колена.

Перевороты: в сторону.

Стойки: на голове и руках.

Мост: с наклоном назад.

Учебная комбинация из разученных элементов.

Прыжки опорные:

Козел в длину; прыжок ноги врозь.

Козел в ширину; прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь.

Брусья разной высоты:

Перемахи и повороты: из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней жерди; из виса лежа перемах назад ноги врозь и вместе в вис; из виса на верхней жерди лицом наружу перемах согнув ноги в вис лежа сзади на нижней жерди и поворот на  $270^\circ$  в сед на бедре; из виса лежа правой (левой) перемах одной с поворотом на  $270^\circ$  в сед на бедре;

Спады: из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди.

Опускание: вперед с перемахом сгибая ноги в упор на нижнюю жердь из упора на верхней, хватом за нижнюю.

Равновесие: стоя на одной ноге на нижней жерди хватом рукой за верхнюю.

Подъемы: переворотом на верхнюю жердь, из виса присев на одной на нижней жерди.

Соскоки: углом назад из упора сзади (лицом к верхней),

Хватом одной рукой за верхнюю жердь, другой - за нижнюю жердь; прогнувшись из упора стоя на одной на нижней жерди.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Бревно:

Вскоки: в упор присев с косого разбега; в упор присев на одну, другую в сторону на носок.

Статические положения: упор углом, опускание в стойку на одно колено; полушпагат; сед на пятку одной ноги, другую вперед на носок; горизонтальное равновесие стоя на одной продольно и поперек.

Передвижения: шаги польки, вальсовый шаг.

Повороты: кругом в приседе, кругом на одной ноге махом другой вперед.

Прыжки: из приседа со сменой ног с продвижением вперед; толчком двух ног на одну.

Соскоки: прогнувшись из упора стоя на колене: прогнувшись с шага с середины и с конца бревна; то же с разбега.

Учебная комбинация из пройденных элементов.

Художественная гимнастика:

Упражнения с лентой и со скакалкой. Учебная комбинация из пройденных элементов.

Музыкально-ритмическое воспитание: позиции ног, рук. Разновидности танцевальных шагов, прыжков, элементы классического танца. Фигурный вальс.

*На II курсе необходимо:*

- 1) Овладеть основами методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям и проведения конкретных комплексов этих упражнений;
- 2) Усвоить принципы оценки выполнения гимнастических упражнений и правила судейства соревнований по гимнастике;
- 3) Совершенствовать знания по гимнастической терминологии и навыки страховки и помощи;
- 4) Освоить основные принципы возрастной методики преподавания гимнастики в школе;
- 5) Формировать навыки в организации, планировании, проведении уроков физической культуры с гимнастической направленностью в школе и умения их анализировать (педагогический анализ, хронометраж, пульсовая кривая и т. д.) и оценивать их.

### **Экзаменационные требования и контрольные нормативы:**

- Овладеть практическими навыками и основами техники выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой II курса;
- Уметь объяснить и показать выполнение одного и нескольких связанных между собой упражнений на гимнастических снарядах;
- Усвоить правила и принципы оценки выполнения гимнастических упражнений и проведения соревнований по гимнастике в школе: составить положение для проведения неклассификационных соревнований по гимнастике в школе (школьное гимнастическое многоборье, соревнование «с листа» в объеме программы конкретного класса); принять участие в судействе школьных соревнований по гимнастике в качестве стажера;
- Освоить основные положения по организации и проведению гимнастических выступлений и праздников в школе и лагерях летнего отдыха детей: составить план-сценарий проведения гимнастического показательного выступления учащихся на спортивно-физкультурном празднике в школе и лагере летнего отдыха детей
- В процессе учебной практики освоить методику обучения на гимнастических снарядах;
- Сдать поэтапно зачетные нормативы программы II курса: проведение комплекса ОРУ у гимнастической стенки, на скамейке, с обручем, проведение фрагментов урока, занятия, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах, зачет по практическому выполнению «Фигурного вальса».

## **3 Курс**

### **Лекции**

#### **Тема 13. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям:**

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.

Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями.

Статические упражнения.

Динамические упражнения.

Вращательные движения.

Силовые и маховые упражнения.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

#### **Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Теоретический материал по технике выполнения и методике обучения акробатическим упражнениям в начальных, средних, старших классах.

#### **Тема 15. Методика обучения опорным прыжкам**

Теоретический материал по технике выполнения и методике обучения опорным прыжкам в начальных, средних, старших классах.

#### *Лабораторные занятия*

#### **Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Техника выполнения и методика обучения группировке, перекатам, кувырку вперед, кувырку назад, стойке на лопатках, стойке на руках, кувырку назад через стойку на руках, стойке на руках с кувырком вперед, перевороту боком. Техника выполнения и методика обучения мост. Микропреподавание студентами на занятиях. Взаимоанализ.

#### **Тема 15. Методика обучения опорным прыжкам**

Техника выполнения и методика обучения разбегу, наскоку, толчку ногами, руками. Техника выполнения и методика обучения прыжку ноги врозь через козла, коня в

длину, коня в ширину. Техника выполнения и методика обучения прыжку боком, прыжку углом махом одной и толчком другой. Техника выполнения и методика обучения прыжку согнув ноги. Микропреподавание студентами на занятиях. Взаимоанализ.

*Строевые упражнения:* в объеме материала, пройденного на предыдущих курсах (в усложненных условиях).

*Общеразвивающие упражнения:* Проведения комплекса ОРУ с теннисным мячом, с обручем.

*Проведение подготовительной части урока по гимнастике.*

*Упражнения на гимнастических снарядах для юношей и девушек.*

Техника выполнения и методика обучения упражнений юношеского и 3 разряда классификационной программы категории «Б» и их практическое выполнение на гимнастических снарядах. Осуществление страховки при изучении гимнастических упражнений.

*На III курсе необходимо:*

1) Овладеть основами методики и техники судейства гимнастических соревнований, обучения гимнастическим упражнениям.

Решение этих частных задач связано с выполнением таких основных профессиональных, как

— формирование и развитие методического мышления, способствующего широкому использованию теоретических знаний в практической деятельности;

— овладение психолого-педагогическими и анатомо-физиологическими основами процесса обучения и воспитания, составляющими фундамент возрастной методики преподавания гимнастики в школе;

— обеспечение высокой двигательной и технической подготовленности, способствующей пониманию содержания и структуры гимнастических упражнений и овладению различными методическими приемами обучения на уроках в школе (показ, страховка, помощь и др.);

— овладение организаторскими навыками, обеспечивающими успешное решение задач физкультурно-массовой и спортивной работы в школе, организация внеклассной работы по гимнастике, показательные выступления, школьные физкультурные праздники, соревнования и т. д.

#### **Зачетные нормативы и контрольные требования**

- овладеть практическими навыками и основами техники выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой III курса;
- знать и уметь определять последовательность обучения школьников гимнастическим упражнениям школьной программы в соответствии с постепенным нарастанием трудности;
- уметь провести в процессе учебной практики отдельные части школьного урока (подготовительную, основную, заключительную) и урок в целом на гимнастическом материале школьной программы;
- овладеть основами организации и планирования системы школьных уроков по физической культуре с гимнастической направленностью;

Уметь:

а) составить комплексы профессионально-прикладных упражнений в соответствии со спецификой конкретных профессий;

б) написать конспект отдельной части школьного урока и урока в целом (для конкретного класса).

в) составить план-график прохождения учебного материала по гимнастическому разделу школьной программы для конкретного класса.

Сдать поэтапно зачетные нормативы программы III курса. Страховка гимнастических упражнений. Проведение студентами фрагментов урока. Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах из ранее разученных элементов.

#### **4 Курс.**

**Тема 16. Методика обучения упражнениям в висах и упорах.** Теоретический материал по технике выполнения и методике обучения упражнениям в висах и упорах в начальных, средних, старших классах.

#### **Тема 17. Спортивная тренировка**

Понятие о тренировке (отличие от урока в общеобразовательной школе). Соревнования и их значимость. Спортивная ориентация. Спортивный отбор.

Тренировка в подготовительном, соревновательном, переходном периодах. Морально-волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное. Способности гимнастов, структура способностей и её изучение по мере усложнения программ от юного гимнаста до мастера спорта.

Методы изучения (оценки) и двигательных и психических способностей у юных гимнастов. Прогнозирование способностей у юных гимнастов, спортивная ориентация, консультация, отбор. Планирование и учёт интенсивности физической и психической нагрузки гимнастов. Педагогический контроль в ходе тренировочных занятий, в течении года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Тактическая подготовка. Документы планирования для групп начальной подготовки, для групп старших разрядов.

**Тема 18. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.** Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

#### *Лабораторные занятия*

#### **Тема 15. Методика обучения упражнениям в висах и упорах**

##### *Практические и лабораторные занятия:*

Последовательность обучения подготовительным и подводящим упражнениям.

Техника выполнения и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках на параллельных брусьях; подъему махом назад на параллельных брусьях; сгибанию и разгибанию рук в упоре.

Техника выполнения и методика обучения размахиванию в упоре на руках.

Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь.

Техника выполнения и методика обучения стойке на плечах.

Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из упора на руках согнувшись; обучения оборота назад в упоре; соскоку махом вперед с поворотом кругом; соскоку махом назад прогнувшись; подъему переворотом махом одной и толчком другой.

Техника выполнения и методика обучения оборота назад (вперед) в упоре ноги врозь правой (левой).

Обучение размахиванию в висах.

Микропреподавание студентами на занятиях. Взаимоанализ.

*Строевые упражнения:* в объеме материала, пройденного на предыдущих курсах (в усложнениях условиях).

*Общеразвивающие упражнения:* Проведения комплекса ОРУ с предметами. Проведение специальной гимнастической разминки.

Проведение основной части урока по гимнастике.

Проведение урока по гимнастике в целом.

#### **Тема 16. Спортивная тренировка.**

Проведение специальной разминки.

#### **Тема 17. Основы техники гимнастических упражнений**

Техника и методика обучения, страховка и помощь при изучении упражнений юношеского и 3 разряда классификационной программы категории «Б» и их практическое выполнение на гимнастических снарядах.

Выполнение экзаменационных упражнений, составленных на основе упражнений 3 разряда классификационной программы категории «Б».

#### **Тема 18. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.**

Гимнастические выступления и праздники как средство решения задач нравственного воспитания молодёжи, как форма социальной активности широких масс населения. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, народность, красочность. Краткий исторический обзор гимнастических выступлений и праздников. Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические выступления. Особенности их подготовки и проведения с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений. Проведение спортивного праздника, соревнований с использованием гимнастических элементов и упражнений.

*На IV курсе необходимо:*

1) Освоить учебный материал программы учебного курса «Теория и методика гимнастики» для студентов четвертого курса факультета физической культуры;

2) Ознакомить с возрастной методикой преподавания гимнастики;

3) Совершенствовать техническую подготовку и практические навыки обучения, страховки и помощи при освоении гимнастическим упражнениям;

4) Ознакомить с методикой разработки и проведения комплексов лечебной гимнастики;

5) Ознакомить с технологией написания дипломной работы по гимнастической тематике;

6) Выполнить нормативы третьего спортивного разряда по видам гимнастики.

#### **Требования и контрольные нормативы**

- Практически овладеть основами возрастной методики проведения внеклассных занятий по гимнастике в школе (для студентов, специализирующихся по гимнастике);
- Уметь составить комплекс специальной разминки для учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
- Овладеть практическими навыками и основами техники выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой 4 курса;
- Разработать комплексы лечебно-восстановительной гимнастики в соответствии с характером конкретного заболевания, травмы (по выбору студента);
- Написать курсовую работу по специально разработанной кафедрой тематике (для студентов, специализирующихся по гимнастике);
- Выбрать тему и разработать план-конспект написания ВКР на материале гимнастики (для студентов, специализирующихся по гимнастике);

Уметь:

а) изготовить наглядные пособия (плакат, макет, кинограмму и т. д.) по гимнастической терминологии, технике выполнения отдельных гимнастических упражнений;

б) разработать план-сценарий проведения физкультурно-спортивного праздника, показательных выступлений и др.

Проведение студентами урока, занятия по гимнастике в целом. Проведение спортивного праздника с использованием средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах. Зачетные соревнования по общей гимнастике. Сдать итоговый экзамен по дисциплине «Теория и методика гимнастики».

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока по гимнастике, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике гимнастике, участие в соревнованиях, практическом судействе.

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Составить таблицу видов гимнастики; Определить основные задачи дисциплины «Гимнастика»	18	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой: литературы Изучить виды гимнастики, основные задачи гимнастики как педагогической дисциплины;	Контрольная работа. Оценка преподавателем
2	Гимнастическая терминология. Места занятий гимнастикой и оборудование спортивных залов.	Составить таблицу основных понятий и терминов ОРУ. Составить таблицу основных понятий и терминов на гимнастических снарядах. Составить таблицу основных понятий и акробатических терминов. Описать места занятий гимнастикой	18	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой: литературы Изучить требования, предъявляемые к терминологии; Рассмотреть места занятий, гимнастическое оборудование.	Тестирование
3	История возникновения, развития и современное состояние гимнастики.	Составить таблицу основных дат становления отечественной гимнастики	18	Рассмотреть в лекционном материале и основные даты становления отечественной гимнастики	Устный опрос на занятие оценка преподавателем
4	Строевые упражнения, прикладные упражнения.	Составить таблицу со схемами перестроений и описать команды при перестроениях из 1 шеренги в 2,3, уступом, «противоходом», «змейкой» и т.д. Составить таблицу строевых приемов для проведения строевых упражнений на лаб. занятие.	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: Изучить понятия строевых приемов, перестроений, способов. Рассмотреть схему границ гимнастического зала с указанием условных точек, схему элементов фигурной маршировки.	Проверка и оценка ведущим преподавателем проведения строевых упражнений.
5	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.	Составить 2 конспекта комплекса общеразвивающих упражнений из 8-10 упражнений (способом по показу и рассказу, потоком, разделению) для последующего проведения на лабораторном занятии	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: Составить в соответствии с принятыми правилами и формой комплекс ОРУ	Проведение комплекса ОРУ проверка и оценка ведущим преподавателем

6	Упражнения на гимнастических снарядах.	Подготовка к выполнению гимнастических упражнений на гимнастических снарядах на лабораторном занятии	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы рассмотреть приемы страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.	Зачетное выполнение гимнастических упражнений. Проверка и оценка ведущим преподавателем
7	Организация, содержание и методика занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания	Составление плана-конспекта урока по гимнастике Подготовка к проведению урока по заданной теме	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения. •Рассмотреть меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой в различных звеньях системы физического воспитания.	Консультирование и оценка преподавателем. Проведение частей урока, урока в целом. Самоанализ и анализ группой и преподавателем. Практический зачет.
		Подготовить учебную карточку упражнений на развитие двигательных (физических) качеств учащихся в процессе занятий физической культурой (по заданию преподавателя) с последующим проведением на лабораторном занятии.	18	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы рассмотреть комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (по заданию)	Учебные карточки (проверяются преподавателем на лабораторных занятиях и в период педагогических практик).
		Подобрать комплекс подвижных, подготовительных или подводящих игр для совершенствования техники упражнений	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы рассмотреть различные игры и игровые задания на развитие физических качеств.	

8	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	Разработка положения о соревнованиях по дисциплине «Гимнастика».	18	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по гимнастике.	Проверка и оценка разработанного положения о соревнованиях по дисциплине «Гимнастика» ведущим преподавателем
		Подготовка к организации и проведению соревнований по дисциплине «Гимнастика»	18	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить функции судей, арбитров, главного судьи соревнований. Рассмотреть порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей.	Оценка выполнения судейских функций
9	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений предметами.	Составить 2 конспекта комплекса общеразвивающих упражнений из 8-10 упражнений (способом по показу и рассказу, потоком, разделению) для последующего проведения на лабораторном занятии с предметами	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы составить конспект комплекса ОРУ с предметом (по заданию)	Проведение комплекса ОРУ проверка и оценка ведущим преподавателем
10	Ритмика на занятиях гимнастикой, художественная гимнастика	Составить 2 конспекта комплекса общеразвивающих упражнений из 8-10 упражнений (способом по показу и рассказу, потоком, разделению) для последующего проведения на лабораторном занятии под музыкальное сопровождение.	20	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы составить комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Композиций с предметами	Проведение комплекса ОРУ проверка и оценка ведущим преподавателем

11	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям:	Подготовка к лабораторному занятию: составить модель программы обучения двигательным действиям (по заданию преподавателя).	20	•На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы рассмотреть условия (последовательность, сочетание методов обучения, индивидуализация и т.д.), обеспечивающие успешность обучения двигательным действиям и реализовать их при создании представления о различных двигательных действиях в гимнастике.	Самостоятельная письменная работа с последующим разбором на лабораторных занятиях.
	<b>Тема 12.</b> Методика обучения упражнениям в равновесиях.	Подготовка конспекта проведению урока по теме «Методика обучение гимнастическим упражнениям (по заданию преподавателя)»	20	Изучить в лекционном материале и предложенной литературе методику обучения гимнастическим упражнениям по заданию преподавателя.	Отчет в форме конспекта, проведение занятия с последующим разбором на лабораторных занятиях
	<b>Тема 13.</b> Методика обучения прикладным упражнениям		20		
	<b>Тема 14.</b> Методика обучения акробатическим упражнениям.		20		
	<b>Тема 15.</b> Методика обучения опорным прыжкам.		20,1		
	<b>Тема 16.</b> Методика обучения упражнениям в висах и упорах.		18		
17	Спортивная тренировка в гимнастике.	Охарактеризовать программу начальной спортивной подготовки. Написать требования к отбору для занятий гимнастикой детей 7-летнего возраста	18	Проанализировать программу предпрофессиональной спортивной подготовки по спортивной гимнастике	Сообщение занятие оценка преподавателем и сообщение

<b>18</b>	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	Написание сценарного плана и подготовка спортивного праздника, показательного выступления для проведения на лабораторном занятии	18	Проанализировать видео и методический материал проведения спортивно-творческих праздников кафедры ФКиС	Практический зачет.
-----------	---	--	----	--	---------------------

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

*Не проводятся*

## 6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

### № **Гимнастическая терминология. Места занятий гимнастикой и оборудование спортивных залов**

- 1
  - Изучить требования, предъявляемые к терминологии; способами образования терминов и правила их применения; формами записи упражнений; терминологией записи ОРУ; правилами записи ОРУ; терминологией и правилами записи акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.
  - Научиться приемам страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.
  - Выполнить зачетные нормативы программы I курса на гимнастических снарядах.
- 2
  - История возникновения, развитие и современное состояние гимнастики**
  - Изучить основные виды гимнастики, задачи
  - Изучить основные системы развития гимнастики
  - Изучить основные даты становления отечественной гимнастики
  - Назвать чемпионов и победителей Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
- 3
  - Строевые упражнения**
  - Изучить понятия строевых приемов, перестроений, способов.
  - Научиться четко и правильно дать команду, распоряжение, построить группу, отдать рапорт;
  - Научиться проведению строевых и общеразвивающих упражнений;
  - Разработать схему границ гимнастического зала с указанием условных точек (центр, середина, углы и т. д.);
  - Разработать схему элементов фигурной маршировки (обход, диагональ, противход, «змейка» и др.);
  - Описать в соответствии с принятыми правилами и формой комплекс ОРУ, комбинацию упражнений из 5-6 элементов на одном из гимнастических снарядов
4.
  - Общеразвивающие упражнения без предмета**
  - Изучить требования, предъявляемыми к проведению комплекса ОРУ по показу и рассказу, по потоку.
  - Научиться самостоятельному проведению комплекса ОРУ без предмета, способом по показу и рассказу, по потоку
5.
  - Упражнения на гимнастических снарядах**
  - Научиться выполнению гимнастических упражнений на гимнастических снарядах;
  - Разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.
  - Подобрать различные игры и игровые задания на развитие физических качеств.
  - Разработать комплекс специальных упражнений с преимущественным (избирательным) воздействием на развитие конкретного двигательного качества с учетом возрастных особенностей развития двигательных качеств у детей разного возраста
6.
  - Организация, содержание и методика проведения занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания**
  - Изучить методические принципы, методы, средства и задачи обучения.
  - Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники гимнастических упражнений.
  - Рассмотреть меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой в различных звеньях системы физического воспитания.
  - Провести урока по гимнастике по предлагаемой теме.

сполнить анализ урока.

**7. Организация и проведение соревнований по гимнастике**

- Изучить правила судейства соревнований по гимнастике;
- Изучить функции судей, арбитров, главного судьи соревнований.
- Рассмотреть порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей.
- Научиться судейству на отдельных видах гимнастического многоборья. Разбор правильности выведения оценки.

**8. Общеразвивающие упражнения с предметами**

- Изучить требования, предъявляемыми к проведению комплекса ОРУ по показу и рассказу, по потоку
- Научиться выполнению упражнений на внимание.
- Научиться проведению комплекса общеразвивающих упражнений: у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, с гимнастической скакалкой, теннисным мячом.

**9 Ритмика на занятиях гимнастикой. Художественная гимнастика**

- Научиться выполнению танцевальных шагов, прыжков, «Фигурному вальсу», «русскому танцу».
- Научиться выполнению элементов и гимнастических соединений из художественной гимнастики с предметами и без предмета.

**10. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям**

- Разработать условия (последовательность, сочетание методов обучения, индивидуализация и т.д.), обеспечивающие успешность обучения двигательным действиям и реализовать их при создании представления о различных двигательных действиях в гимнастике.
- Ознакомиться на практических занятиях о необходимых снарядах (инвентаре), их расположении.
- Научиться выявлять ошибки при выполнении занимающимися двигательных действий, определять их причины, подбирать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.
- Научиться разучивать двигательные действия расчлененным методом и исправление ошибок в технике выполнения упражнений.
- Научиться разучивать двигательные действия целостным методом.
- Научиться определять последовательность действий при обучении упражнения целостным методом;
- Научиться подбирать подводящие упражнения, продумать возможности оказания помощи или страховки, показа и объяснения упражнения, уточнить техническую основу упражнения, подобрать средства его выполнения в соответствии с методическими приемами, организовать самостоятельное выполнение.
- Научиться организации разучивания упражнения, используя зрительные и слуховые ориентиры для уточнения временных, силовых и пространственных параметров движений.

**11 методика обучения упражнениям в равновесиях**

- Изучить технику выполнения и методику обучения динамических равновесий; статических равновесий; смешанных равновесий; равновесий на бревне.

**12 методика обучения прикладным упражнениям**

- Рассмотреть оборудования мест и особенностями организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
- Научиться лазанию по канату: в два приема, в три приема; по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонно) направлениях; по гимнастической скамейке: установленной в горизонтальном и наклонном положении - в простом и смешанном висяе, упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.
- Научиться переползанию;
- Научиться переноске груза; приемам переноски партнера: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами различными способами.
- Изучить приемы переноски груза: переноска груза различного веса, переноска гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.

### 13 **Методика обучения акробатическим упражнениям**

Изучить технику выполнения и методику обучения группировки, перекатам, кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, стойки на руках, кувырка назад через стойку на руках, стойки на руках с кувырком вперед, переворота боком, гимнастического моста

### 14 **Методика обучения опорным прыжкам**

Изучить технику выполнения и методику обучения разбега, наскока, толчка ногами, руками;

Изучить технику выполнения и методику обучения прыжка ноги врозь через козла, коня в длину, коня в ширину; прыжка боком, прыжка углом махом одной и толчком другой; прыжка согнув ноги.

### 15 **Методика обучения упражнениям в висах и упорах**

- Изучить последовательность обучения подготовительным и подводящим упражнениям.
- Изучить технику выполнения и методику обучения: подъема махом вперед из упора на руках на параллельных брусьях, подъема махом назад на параллельных брусьях, размахивания в упоре на руках, кувырку вперед из седа ноги врозь, стойки на плечах, подъема разгибом из упора на руках согнувшись, соскока махом вперед с поворотом кругом, соскока махом назад прогнувшись, подъем переворотом махом одной и толчком другой, обороту назад в упоре, оборота назад (вперед) в упоре ноги врозь правой (левой), размахивания в висах.

### 16. **Спортивная тренировка в гимнастике**

- Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки гимнастов.
- Научиться подбору средств и методов спортивной тренировки гимнастов в зависимости от периодизации и др. факторов спортивной тренировки.
- Изучить методики развития функциональных возможностей гимнастов.

### 17. **Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности**

- Изучить с основами возрастной методики проведения внеклассных занятий по гимнастике в школе;
- Научить составлению комплекса специальной разминки для учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
- Научиться составлению программы, сценарного плана спортивного праздника, показательного выступления и их проведения.

## 6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

*а) основная:*

1. Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики: (для студентов заочного обучения) : учебное пособие / Н.П. Вишневская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1138-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278828>

2. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Текст]: Учебное пособие / Морозов С.А. и др.– Кострома: Издательство «Военная академия войск РХБ защиты и инженерных войск имени Маршала Советского Союза С.К. Тимошенко», 2012. -208 с.

*б) дополнительная:*

1. Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : рекомендовано УМО / Голощапов, Борис Романович. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 320 с.

2. Журавин М.Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина М.Л. (4-е изд., стер.) М.: Академия 2006 -448 с.

3. Нуртдинов, С. М. История физической культуры [Электронный ресурс] : Исторический очерк физкультуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / С. М. Нуртдинов, С. Г. Уразова ; Костром. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Кострома, 2008. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). Систем. требования: Windows 98/ME/2000/XP; Pentium III 700 МГц; HDD 170 Мб; RAM 128 Мб. - Загл. с экрана

4. Физическая культура: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2012. – 423 с.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федерация гимнастики России - <http://sportgymrus.ru/>

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

Школьная пресса - <http://www.schoolpress.ru>

Издательский дом «1 сентября» - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

Диск DVD «Эволюция гимнастических элементов»

[http://sportgymn.net.ru/site/show\\_article.php?id=68&part=video](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=68&part=video)

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>

3. ЭБС «ZNANIUM.COM» <http://znanium.com>

4. Информация о курсе дисциплины в СДО-  
<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=607#section-7> :

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»;

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Лабораторные занятия* проводятся:

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал -35,5 м x 17,5 м, Гимнастический зал - 8,3 м x 18 м:

Брусья разновысокие, бревно, конь прыжковый, козел прыжковый, мостик гимнастический, маты гимнастические кольца, гимнастическая стенка, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, гимнастический мат для прыжков, мягкий и жесткий спортивный инвентарь, музыкальный центр

*Лекционные занятия* проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, компьютер, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видео - камера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.