

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастика с методикой преподавания

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 1-4 курс (1-8 семестр), ЗФО 1-4 курс (3-6, 9, В семестр)

Старобельск, 2023

Лист согласования

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями от 26.11.2020 г. № 1456.


СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», **Хайнус Стефан Алексеевич.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой
цов

 А.В. Туленцов -

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель
О.В.Верховод

 О.В. Верховод

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Старобельского факультета
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания о физической культуре, ее значении в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья; базовые (школьные) знания о технике выполнения гимнастических упражнений, об основах методики развития двигательных качеств, о гигиенических требованиях к проведению занятий по физической культуре, о технике безопасности на уроках гимнастики в школе;

умения выполнять базовые гимнастические упражнения из школьной программы по физической культуре, использовать гимнастические упражнения для целенаправленного развития основных физических качеств и природных способностей, применять приёмы самостраховки в процессе выпол-

нения гимнастических упражнений; оказывать первую помощь при травматических повреждениях (в объеме школьной программы);

навыки использования жизненно важных двигательных действий в повседневной и игровой деятельности (в объеме школьной программы), использования средств физического воспитания как одного из главных факторов в организации здорового образа жизни, использования гимнастических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Организация и методика оздоровительной и спортивно-массовой работы», а так же цикла дисциплин спортивно-педагогического цикла – «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Спортивно-педагогическое совершенствование».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1.1_Б.ОПК-3	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-

		оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях
	2.1_Б.ОПК-3	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся
	3.1_Б.ОПК-3	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнасти-

		<p>ческим стилем исполнения гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)
--	--	---

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3,0 зач. ед.)	108 (3,0 зач. ед.)	180 (5,0 зач. ед.)	144 (4,0 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	36	60	36
Лекции	4	4	4	4
Практические занятия	32	32	56	32
Лабораторные работы				
Контрольные работы				
Курсовая работа / курсовой проект				
Самостоятельная работа студента (всего часов)	72	45	116	81
Контроль		27	4	27
Форма аттестации		Экзамен	Зачёт	Экзамен

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	90 (2,5 зач. ед.)	198 (5,5 зач. ед.)	108 (3,0 зач. ед.)	144 (4,0 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	10	22	12	16
Лекции	2	2		
Практические занятия	8	20	12	16
Лабораторные работы				

Контрольные работы				
Курсовая работа / курсовой проект				
Самостоятельная работа студента (всего часов)	80	164	92	116
Контроль		12	4	12
Форма аттестации		Экзамен	Зачёт	Экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

1-й курс

Содержательный модуль 1. Гимнастика в государственной системе физического воспитания.

Содержательный модуль 2. История развития гимнастики.

Содержательный модуль 3. Гимнастическая терминология.

Содержательный модуль 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Содержательный модуль 5. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 6. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 7. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 9. Прыжки.

Содержательный модуль 10. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 11. Подвижные игры и игровые задания.

2-й курс

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

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

Содержательный модуль 3. Виды гимнастики и формы занятий.

Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 8. Прыжки.

Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 10. Упражнения художественной гимнастики.

3-й курс

Содержательный модуль 1. Основы техники гимнастических упражнений.

Содержательный модуль 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Содержательный модуль 3. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 8. Прыжки.

Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 10. Вольные упражнения.

4-й курс

Содержательный модуль 1. Основы спортивной тренировки гимнастов.

Содержательный модуль 2. Массовые гимнастические выступления и праздники.

Содержательный модуль 3. Программный практический материал.

Учебный элемент 3-1. Строевые упражнения.

Учебный элемент 3-2. Общеразвивающие упражнения.

Учебный элемент 3-3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Учебный элемент 3-4. Прыжки.

Учебный элемент 3-5. Акробатические и вольные упражнения.

Учебный элемент 3-6. Учебная практика (моделирование профессиональной деятельности).

4.3. Лекции

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. История развития гимнастики.	2			
2	Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2			
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
4	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.		2		
5	Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям.			2	
6	Организация и проведение соревнований по гимнастике.			2	
7	Основы спортивной тренировки гимнастов.				2
8	Массовые гимнастические выступления и праздники.				2
Итого		4	4	4	4

Заочная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. Гимнастическая терминология.	2			

	гия.				
2	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
Итого		2	2		

4.4. Практические занятия

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастическая терминология.	2			
2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2			
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
4	Виды гимнастики и формы занятий.		2		
5	Основы техники гимнастических упражнений.			4	
6	Основы обучения гимнастическим упражнениям.			4	
7	Организация и проведение соревнований по гимнастике.			4	
8	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений и праздников.			4	4
9	Строевые упражнения.	2	4	4	4
10	Общеразвивающие упражнения.	2	4	6	4
11	Прикладные упражнения.	4	2	4	4
12	Упражнения на гимнастических снарядах.	4	4	8	4
13	Прыжки.	4	4	4	4
14	Акробатические упражнения.	4	4	4	2
15	Вольные упражнения.	4	2	4	2
16	Упражнения художественной гимнастики.		2	2	2
17	Подвижные игры и игровые задания на уроках гимнастики.	4	2	4	2
Итого:		32	32	56	32

Заочная форма обучения

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

	гимнастики.				
Итого:		8	20	12	16

4.5 Самостоятельная работа

1-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Ознакомиться со структурой и содержанием комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич) (вид программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» – цель, задачи, основы теоретических знаний, практический материал).	устный отчёт	4	6
2	Провести сравнительную характеристику задач, направленности, форм занятий и основных средств национальных систем гимнастики в Европе.	тезисы	6	6
3	По группам гимнастических упражнений составить словарь основных и дополнительных гимнастических терминов (объемом 50-60 терминов). Сформулировать определения основных терминов.	словарь	4	6
4	В процессе выполнения индивидуальных заданий усвоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях.	реферат	4	6
5	Составить фрагмент подготовительной части урока гимнастики (2-3 мин.) с сочетанием элементов управления движением и фигурной маршировки.	конспект	6	6
6	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10-12 упражнений на месте без предмета). Усвоить методику обучения способом «по показу» и уметь провести обычным способом.	конспект	6	6
7	Составить полосу препятствий с использованием прикладных видов передвижений и упражнений в поднимании и переноске предметов и партнеров.	конспект	4	4
8	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	6	6
9	Проанализировать на конкретных примерах технику выполнения прикладных и спортивных о/п.	реферат	6	6
10	Ознакомиться с техникой выполнения и последовательностью обучения групповым упражнениям в балансировании. Привести примеры построения пирамид в тройках.	реферат	6	6
11	Изучить методику проведения игровых заданий в одношереножном строю на занятиях гимнастикой.	устный отчёт	6	4
12	Проанализировать и кратко описать практический материал по гимнастике для начальной школы.	реферат	4	6
13	Составить и записать комплекс утренней гимнастики (8-10 упражнений) в форме линейной записи.	конспект	4	6
14	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые	дневник са-	6	6

	параметры и анализировать факторы изменений в самочувствии в течение семестра.	моконт-роля.		
Всего на первом курсе			72	80

2-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	На основе анализа комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов составить перечень базовых гимнастических элементов для учащихся младшего и среднего школьного возраста.	реферат	2	8
2	Составить семестровый план агитационно-массовой работы по гимнастике в школе для учащихся младшего школьного возраста (указать темы бесед, предусмотреть показательные выступления, массовые соревнования).	план	2	8
3	Изучить специфические средства и овладеть методикой составления комплексов корригирующей гимнастики.	устный отчет	2	8
4	Представить описание программного практического материала (1-2 курс) в соответствии с использованием в процессе обучения целостного и раздельного методов.	письменный отчет	2	6
5	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики и комплекс ОРУ с направленностью на развитие гибкости (для учащихся младшего и среднего школьного возраста). Освоить методику обучения.	конспект	2	8
6	Проанализировать содержание занятий прикладными упражнениями в младших и средних классах. Освоить методику обучения, технику выполнения, формы организации учащихся при изучении указанных упражнений.	устный отчет	2	6
7	Проанализировать содержание упражнений на гимнастических снарядах, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить технику выполнения, методику обучения и способы страховки и самостраховки.	устный отчет	2	6
8	Проанализировать виды опорных прыжков, рекомендованные к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить способы страховки и самостраховки, методику обучения и технику выполнения указанной группы прыжков.	устный отчет	2	6
9	Проанализировать акробатические упражнения, рекомендуемые учащимся младшего и среднего школьного возраста. Освоить методику обучения указанным упражнениям.	устный отчет	2	6
10	Изучить классификацию основных структурных движений с предметами.	устный отчет	2	8
11	Составить конспект подготовительной части урока гимнастики для учащихся младшего и среднего школьного	конспект	2	8

	возраста.			
12	Составить семестровый план-график прохождения учебного материала по гимнастике для учащихся среднего школьного возраста (использовать школьную программу по физической культуре).	план	2	8
13	Составить комплекс ритмической гимнастики (15-20 упражнений) танцевальной направленности.	конспект	2	8
14	Проанализировать содержание вида программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» (группа строевых упражнений) школьной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Привести примеры строевых упражнений, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить методику обучения.	устный отчёт	2	8
15	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками с направленностью на развитие координационных способностей учащихся. Освоить отдельный способ проведения указанных упражнений.	конспект	2	6
16	На основе программного практического материала (1-2 курс) составить короткую и длинную полосы препятствий с использованием прикладных упражнений. Пояснить условия определения победителей.	конспект	2	8
17	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи учебные комбинации на гимнастических снарядах, которые не включены в мужское и женское многоборье (мужчины - бревно, бр/рв, кольца в раскачивании, женщины - конь с ручками, брусья низкие, перекладина низкая, кольца в раскачивании).	конспект	2	8
18	Составить фрагмент конспекта урока гимнастики (10 мин.) на тему «Изучение и повторение различных видов безопорных (простых) прыжков» для учеников средних классов.	конспект	2	8
19	Освоить методику обучения и технику выполнения парных упражнения в балансировании и парных бросковых упражнений (по программе).	устный отчёт	2	8
20	Используя средства художественной гимнастики, составить короткие учебные комбинации с мячом и скакалкой для учащихся младшего школьного возраста.	конспект	2	8
21	Охарактеризовать виды гимнастики и соответствующие формы занятий, которые характерны для общеобразовательных школ и высших учебных заведений.	устный отчёт	2	8
22	Составить комбинацию на вольных упражнениях (5-6 элементов) для учащихся младших и средних классов (с музыкальным сопровождением). Указать на характер музыкального сопровождения.	конспект	3	8
Всего на втором курсе			45	164

3-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Изучить последовательность анализа техники гимнастических упражнений.	реферат	8	2
2	Проанализировать технику выполнения базовых упражнений на гимнастических снарядах (два-три упражнения), акробатических упражнений (два-три упражнения), опорных прыжков (2-3 прыжка) из школьной программы по физической культуре (старший школьный возраст).	письм. отчет	8	2
3	Попробуйте придумать новый гимнастический элемент. Опишите технику его выполнения.	устный отчет	4	2
4	Описать последовательность изучения 2-3 гимнастических элементов (из разных групп упражнений), выделяя соответствующие этапы процесса обучения. Определить основные задачи, методы и методические приемы, характерные для каждого этапа.	письм. задание	4	2
5	Изучить последовательность использования методических приемов обучения в процессе овладения двигательным действием. Классифицировать методические приемы обучения по группам согласно их педагогическому назначению.	письм. задание	4	2
6	Разработать программу массовых школьных соревнований по гимнастике для учащихся начальных классов. Составить Положение о соревнованиях. Ввести в программу групповые упражнения.	программа	4	4
7	Изучить этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике.	устный отчет	4	2
8	Изучить классификацию ошибок и шкалу сбавок при оценивании выполнения элемента и комбинации в целом.	устный отчет	4	2
9	Изучить методику выставления окончательной оценки за выполнение упражнения при разном количестве судей.	устный отчет	4	4
10	Ознакомиться с содержанием занятий строевыми упражнениями, рекомендованными к изучению учащимися старшего школьного возраста (на основе школьной программы по физической культуре). Привести примеры.	письм. отчет	4	2
11	Привести примеры форм занятий гимнастикой, в которых используются строевые упражнения.	письм. отчет	4	2
12	Составить комплексы общеразвивающих упражнений с направленностью на развитие силы и гибкости для учащихся старшего школьного возраста. Освоить точный способ проведения указанных упражнений.	план	4	6

13	Составить комплексы ОРУ для проведения гимнастики до занятий (10-12 упражнений), физкультминуток (4-5 упражнений) и микропауз (2-3- упражнения). Освоить методику обучения указанным упражнениям по показу.	конспект	4	6
14	Проанализировать содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (старшие классы). Изучить методику обучения и технику выполнения прикладных упражнений, рекомендованных к изучению учащимися указанной возрастной группы.	письм. отчет	4	2
15	Изучить технику выполнения и методику обучения программным видам прикладных упражнений.	устный отчет	4	6
16	Проанализировать технику выполнения и методику обучения основным упражнениям на гимнастических снарядах, рекомендуемых к изучению учениками старшего школьного возраста. Изучить способы страховки и целесообразные формы организации учащихся при изучении данной группы упражнений.	письменное задание	8	6
17	Обосновать возможность использования упражнений на гимнастических снарядах (основных, дополнительных, нестандартных) с детьми дошкольного возраста. Назвать основные упражнения данной группы, которые целесообразно использовать на занятиях по физической культуре в дошкольных учебных заведениях.	устный отчет	8	8
18	Изучить технику выполнения и методику обучения опорным прыжкам, которые рекомендованы к изучению учащимися старших классов (по школьной программе).	устный отчет	8	8
19	Привести примеры безопорных прыжков, которые целесообразно использовать на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях.	письменное задание	8	8
20	Проанализировать акробатические упражнения, которые изучаются учащимися старшего школьного возраста. Изучить методику обучения указанным упражнениям.	письменное задание	8	8
21	Составить вольные упражнения для девушек и юношей старшего школьного возраста.	конспект	8	8
Всего на третьем курсе			116	92

4-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО

1	Привести примеры избранных соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств тренировки в спортивной гимнастике.	письменный отчет	3	4
2	Изучить методику определения внешних признаков утомления юных гимнастов и способы регулирования нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий.	устный отчет	2	4
3	Разработать сценарный план массовых гимнастических выступлений, посвященных открытию школьной спартакиады (сентябрь - октябрь).	план	4	6
4	Составить комплекс вольных упражнений (ОРУ + акробатика) для массовых гимнастических выступлений учащихся старших классов - 4 упражнения на 16 счетов каждое.	конспект	4	6
5	Изучить особенности занятий гимнастическими упражнениями с лицами пожилого возраста.	устный отчет	4	4
6	Привести примеры строевых упражнений, ОРУ, безопорных прыжков и акробатических упражнений, которые целесообразно рекомендовать к изучению на уроках физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.	устный отчет	4	6
7	Изучить особенности методики занятий ОРУ с женщинами.	устный отчет	4	4
8	Составить комплекс строевых упражнений для торжественного парада открытия гимнастического праздника (ориентированного на построение участников в квадрат 10х10м).	конспект	4	6
9	Составить комплекс ОРУ с шестом для массовых гимнастических выступлений (4 участника на один шест).	конспект	4	6
10	Составить комплекс упражнений на нестандартных гимнастических снарядах для массовых гимнастических выступлений.	конспект	4	6
11	Составить комплекс акробатических упражнений (на гимнастическом ковре – 12 х 12 м) для массовых гимнастических выступлений юношей – учащихся старших классов (16 участников).	конспект	4	6
12	Составить вольные упражнения (на части футбольного поля – 30 х 50 м) для массовых выступлений гимнастов юношеских разрядов (30 участников).	конспект	4	6
13	Охарактеризовать основные средства различных видов гимнастики оздоровительной, спортивной и образовательно-развивающей направленности.	устный отчет	2	6
14	Ознакомиться с достижениями гимнастов Луганской Народной Республики на международной арене. Сделать ретроспективное описание развития гимнастики в ЛНР.	устный отчет	4	6
15	На основании изучения научной литературы проанализировать оздоровительные и воспитательные задачи, решаемые на занятиях гимнастикой.	реферат	4	6

16	Проанализировать состояние и уровень развития спортивной и художественной гимнастики в нашем регионе (в ретроспективе).	реферат	2	6
17	Привести примеры различных форм записи общеразвивающих упражнений: конкретная терминологическая запись, линейная, полуконтурная и контурная запись (2-3 упражнения письменно).	конспект	4	4
18	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	4	4
19	Изучить критерии оценки выполнения задач по учебной практике по проведению строевых упражнений.	устный отчёт	4	4
20	Изучить методику обучения и способы метания в цель малого мяча и метания на дальность набивного мяча.	устный отчёт	4	6
21	Ознакомиться с разновидностями соскоков с гимнастических снарядов (мужчины - снаряды мужского многоборья, женщины - снаряды женского многоборья). Составить соответствующий перечень соскоков.	письм. задание	4	2
22	Составить полосу препятствий с использованием акробатических и прикладных упражнений для учащихся старшего школьного возраста. Записать последовательность элементов.	конспект	2	4
23	Составить комплекс ОРУ (8-10 упражнений) на гимнастических снарядах с направленностью на развитие гибкости. Освоить методику обучения данного комплекса комбинированным способом (сочетание показа и рассказа) и уметь провести обычным способом.	конспект	2	4
Всего на четвёртом курсе			81	116

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

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

- **проблемно-модульная технология обучения** (М. О. Чошанов) – при подготовке к контрольным работам и в процессе проведения практических занятий;

- **модульно-рейтинговая технология обучения** (материал дисциплин спортивно-педагогического цикла) (А. Г. Черноштан – авторская технология) – при освоении всех разделов дисциплины;

- **технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий** (М. Б. Волович) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения различных форм занятий гимнастикой;

– **технология использования в обучении игровых методов** (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения фрагментов школьного урока гимнастики;

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

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине на основе дифференцированного оценивания:

- устных сообщений на практических занятиях;
- устных ответов на практических занятиях (устный опрос);
- качества выполнения упражнений гимнастического многоборья (многоуровневые рейтинговые комбинации);
- уровня выполнения нормативов по физической подготовке;
- рефератов, конспектов первоисточников и их анализа;
- качества составления конспекта школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста;
- качества проведения школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста (моделирование профессиональной деятельности) (основное задание);
- качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов;
- качества выполнения дополнительных заданий по учебно-педагогической практике в процессе практических занятий.

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

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов							
	ОФО				ЗФО			
	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу)	20	10	10	10	20	10	10	10
Методическая подготовка (включая самостоятельную работу)	30	10	10	10	30	10	10	10
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30

Физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20
Итоговый контроль (экзамен)		30		30		30		30
Итоговый контроль (зачет)			30				30	
Итого	100				100			

Критерии оценивания и технология определения индивидуального рейтинга студентов

Теоретическая подготовка

- теоретический материал каждого этапа обучения (учебного года) структурирован содержательными модулями, которые являются завершенными структурными единицами модульной программы и содержат вопросы соответствующей тематической направленности;
- формы контроля теоретических знаний студентов определяются отдельно для каждого модуля с учетом его типа и объема программного материала;
- текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение двух положительных оценок за ответы на контрольные вопросы (устный ответ, реферат, контрольная работа, тестовые задания) из различных модулей в течение учебного года по пятибалльной шкале оценивания (включая выполнение заданий для самостоятельной работы студентов);
- материал одного из системообразующих модулей на каждом курсе является обязательным для контроля (то есть, получение оценки каждым студентом);
- одно из двух теоретических заданий выполняется студентами письменно;
- студенты имеют право исправить полученную оценку на более высокую;
- оценка «два» (неудовлетворительно) не включается в общую сумму рейтинговых баллов;
- сумма рейтинговых баллов за уровень теоретической подготовленности определяется путем сложения оценок за устный и письменный ответы студентов;
- максимальная сумма баллов – 10 баллов (два ответа на оценку «отлично»).

Методическая подготовка

- обязательным (основным) учебным заданием на каждом этапе обучения (курсе) является терминологическая запись и проведение студентами на практических занятиях школьного урока гимнастики или его фрагментов (сложность задания зависит от этапа обучения);
- рейтинговый контроль осуществляется на основе 10 соответствующих критериев, каждый из которых оценивается по шкале от 0 до 2 баллов;

- сумма рейтинговых баллов за выполнение основного учебного задания определяется путем сложения рейтинговых оценок за каждый критерий;
- максимальная сумма баллов – 20 баллов (10 критериев по 2 балла);
- кроме основного задания каждым студентом, по желанию, может быть выполнено на оценку одно дополнительное задание из общего их перечня;
- дополнительное задание по учебной практике оцениваются по традиционной 5-ти балльной шкале оценивания в соответствии с разработанными критериями;
- оценка за выполненное дополнительное задание складывается с суммой рейтинговых баллов за основное задание, что и составляет в итоге сумму рейтинговых баллов за методическую подготовленность студента;
- предусмотренная максимальная сумма рейтинговых баллов за методическую подготовку (20 баллов) может быть превышена до 25 баллов. В этом случае добавочные баллы являются поощрительными, и включаются в итоговую сумму рейтинговых баллов студента на данном этапе обучения.

Техническая подготовка

- на основе перечня программных гимнастических элементов, рекомендуемых к изучению на каждом курсе, студентам представлены обязательные комбинации трех уровней сложности (на каждом виде многоборья);
- комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) состоят из наиболее простых базовых элементов программного материала; комбинации второго уровня (достаточного) содержат основные, рекомендованные к усвоению гимнастические элементы; комбинации третьего уровня (высокого) имеют повышенную сложность и могут включать элементы следующего этапа обучения;
- на каждом виде гимнастического многоборья студенты поэтапно выполняют комбинации (от простых к сложным), учитывая, что комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) являются обязательными для выполнения каждым студентом;
- порядок выполнения комбинаций на оценку и их конечный уровень сложности на любом виде гимнастического многоборья определяется студентами произвольно с учетом индивидуального уровня сформированности двигательных умений и развития двигательных качеств;
- комбинация считается засчитанной, если качество ее выполнения оценено не ниже чем на 7,0 баллов по 10-ти балльной гимнастической шкале оценивания;
- комбинации различного уровня сложности имеют соответствующую рейтинговую балльную "стоимость": первый уровень – 3 рейтинговых балла (у девушек – 4,5), второй уровень, соответственно – 4 балла (6), третий уровень – 5 баллов (7,5);

- разрешается произвольное количество попыток выполнения комбинаций любого уровня сложности на оценку (в течение учебного года);
- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения высших баллов за каждый вид многоборья; максимальная сумма – 30 баллов (шесть комбинаций высокого уровня сложности у мужчин, четыре – у девушек);
- отсутствие рейтинговой оценки за выполнение комбинации минимально-достаточного уровня на одном из видов многоборья свидетельствует о том, что студент не усвоил программный практический материал данного периода обучения, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет или экзамен.

Физическая подготовка

- уровень развития основных двигательных качеств студентов определяется путем выполнения соответствующих нормативов, свидетельствующих об уровне развития скоростно-силовой подготовки (один норматив из двух на выбор), статической силы (один норматив), динамической силы (один норматив из двух на выбор) и гибкости (один норматив);
- рейтинговое оценивание каждого норматива осуществляется по 5-ти бальной 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 – 20 баллов (4 норматива по 5 баллов);
- невыполнение любого норматива даже на 1 балл свидетельствует о том, что студент не усвоил программный материал, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет или экзамен.

Общая сумма рейтинговых баллов студента на каждом этапе обучения определяется путем сложения итоговых рейтинговых баллов за отдельные компоненты подготовки и рейтинговых баллов, полученных на зачете или экзамене. Максимальная общая сумма рейтинговых баллов – 100 баллов. Индивидуальный рейтинг (позиция) каждого студента определяется путем сравнения общей суммы рейтинговых баллов по отношению к другим студентам данного курса и специальности. Студенты, занявшие пять первых ранговых мест, поощряются дополнительными рейтинговыми баллами на следующий учебный год.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачёта
---	--------------------	---	---------------------------

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	Д – 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	Е – 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	Г – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
---------------------	------	--	--

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

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

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

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

4. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е.А. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_042.html. – Режим доступа : по подписке.

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

б) дополнительная литература:

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

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

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

5. 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.

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

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

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

9. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART :

[сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях Факультета, которые оснащены следующим оборудованием:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор (или специализированный телевизор).

Практические занятия: проводятся в спортивном зале Факультета и на стадионе «Колос» с применением всего необходимого инвентаря, а именно:

- 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.

9 Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесе- ния измене- ния / дополнения	Основани	Содержание изменения /дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор / декан

				<i>(Фамилия, инициалы, подпись)</i>	<i>(Фамилия, инициалы, подпись)</i>