

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.07.2023 11:41:46
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра спортивных дисциплин

Утверждаю:
Зав. каф: Дунаев К.Ш.

(подпись)

Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЯ)

«Гимнастика»

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Уровень образования

Бакалавр

Форма обучения Заочная

Год приема 2023

Грозный – 2023

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель и задачи дисциплины: способствовать формированию готовности обучающихся к использованию полученных в результате освоения дисциплины теоретических знаний по гимнастике, а также практических умений, необходимых для научно обоснованного применения гимнастики в образовательных организациях

Цели и задачи дисциплины «Гимнастика» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по теории и методике физической культуры и спорта, и Гимнастика с методикой преподавания, полученных студентами на предыдущих курсах.

Основные задачи курса:

1. Дать студентам знания о происхождении гимнастики, истории её развития, классификации и методики проведения.
2. Систематизировать знания студентов о значении гимнастики в развитии личности.
3. Сформировать у студентов представления о физиологических и психологических основах гимнастики.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика» к.м.09.01 относится к обязательным дисциплинам блока Б1.01. «Дисциплины (модули)» (модуль "Предметный) основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Для освоения дисциплины «Гимнастика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины

Курс «Гимнастика» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика подвижных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика плавания», «Теория и методика лыжного спорта», «Туризм и спортивное ориентирование».

Изучение дисциплины «Гимнастика» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе и внеурочной деятельности
- ПК-9. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурноспортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурноспортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
<p>ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>ПК-5.1. Владеет санитарногигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса ПК-5.2. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся ПК-5.3. Применяет меры профилактики детского травматизма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системнодеятельностный подход. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.

ПК-9. Способен проектировать индивидуальные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-9.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по подвижным играм с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их образовательных потребностей. ПК-9.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по подвижным играм для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-9.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Подвижные игры) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-9.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении подвижных игр.	Знать: - основы педагогики физической культуры; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей, обучающихся; формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом.
--	--	--

4. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Таблица 1

Вид учебной работы	«Гимнастика»
	заочная форма
	3 курс
Аудиторные занятия (всего)	8
В том числе:	
Лекции	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Самостоятельная работа (всего)	128
В том числе:	
Подготовка к практическим занятиям	-
Подготовка к зачету	8
Вид промежуточной аттестации	-
Общая трудоемкость дисциплины Час./Зач. ед.	144/4

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. заочная форма обучения (таблица 2): всего – 144 ч., 3 з.е., аудиторные занятия – 8 ч. (4 ч. - лекции и 4 ч. - практические), самостоятельная работа – 128 ч.

Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			заочная форма	
1	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания	Подготовка докладов и сообщений. Подготовка аннотированного списка источников. Конспект	4	Заслушивание докладов и сообщений на семинарах, консультациях Устный опрос
2	Педагогические требования к организации и методике проведения занятий по гимнастике	Подготовка докладов и сообщений. Составление тематического глоссария. Конспект	4	Заслушивание докладов и сообщений на семинарах, консультациях
3	Гимнастика как средство и метод обучения и развития двигательных качеств	Подготовка сообщений и докладов Конспект	4	Заслушивание сообщений и докладов на семинаре
4	Гимнастика в режиме учебного дня, во внеклассной и внешкольной работе (праздники, соревнования, оздоровительные лагеря и др.)	Подготовка сообщений. Конспект. Составление тематического глоссария.	14	Заслушивание сообщений на консультациях Устный опрос
5	Критерии выбора вида гимнастики	Подготовка сообщений и докладов Конспект	14	Заслушивание сообщений и докладов на семинарах и консультациях
6	Подготовка инвентаря и оборудования для занятий по гимнастике	Выполнение контрольной работы. Сравнительный анализ источников. Конспект	4	Проверка контрольной работы. Заслушивание сообщений на семинарах, консультациях Коллоквиум. Устный опрос
7	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Подготовка сообщения или доклада. Анализ шк.учебников и учебных пособий. Конспект	24	Проверка контрольной работы. Заслушивание докладов и сообщений на семинарах, консультациях

	Статические упражнения и методика их применения	Анализ шк.учебников и учебных пособий.	15	Заслушивание сообщений на консультациях
	Динамические упражнения и методика их применения	Анализ шк.учебников и учебных пособий.	15	Заслушивание сообщений на консультациях
	Обучение гимнастическим упражнениям Ознакомление с изучаемым упражнением,	Анализ шк.учебников и учебных пособий.	15	Заслушивание сообщений на консультациях
	создание о нем предварительного представления			
	Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения	Анализ шк.учебников и учебных пособий.	15	Заслушивание сообщений на консультациях
		Итого:		

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Литература для выполнения самостоятельной работы.

1 Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон, текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон, текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>. — ЭБС «IPRbooks»

7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете в течение семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а также итоговая аттестация в экзаменационную сессию: - за 1–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов; - за 2–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов; - за итоговую аттестацию (зачет/экзамен) – 30 баллов; - премиальные баллы – 10 баллов.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций и по ответам на вопросы для подготовки к практическим занятиям (семинарам) и к коллоквиумам.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачета, на котором оценивается владение теорией и умение анализировать языковой материал.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в документе «Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Общее языкознание»».

Перечень заданий к 1-й и 2-й промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к 1-ой аттестации (УК-7, ПК-5, ПК-9)

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений в гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.
18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.

Вопросы для подготовки ко 2-ой аттестации (УК-7, ПК-5, ПК-9)

1. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
2. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
3. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
4. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
5. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.

6. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
7. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
8. Правила и методика составления комплекса общеразвивающих упражнений.
9. Общеразвивающие упражнения как метод развития физических качеств.
10. Методика проведения строевых упражнений.
11. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
12. Общеразвивающие упражнения на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
13. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
14. Основные задачи применения средств гимнастики.
15. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
16. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
17. Методы обучения в гимнастике.
18. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
19. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
20. Этапы обучения двигательным действиям.
21. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения. 22. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.х100%)
	1. Ветрова, И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В. Ветрова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 252 с. — ISBN 978-5-00102-230-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:				ЭБС https://e.lanbook.com/book/16765 2	100%

Основная литература	2. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:				ЭБС https://e.lanbook.com/book/158204	100%
	3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. — Москва: Советский спорт, [б. г.]. — Том 1 — 2014. — 368 с. — ISBN 978-5-9718-0679-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:				ЭБС https://e.lanbook.com/book/69824	100%
	4. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:				ЭБС http://www.iprbookshop.ru/65026.html	100%
	4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуре и спорта: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. обр.-11-е изд., стер.-М.: Академия, 2013. 480с.-(Сер.Бакалавриат).			25		100%
Дополнительная литература	1. Тихонов А.М. Физическая культура. Системнодеятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон, текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с				ЭБС http://www.iprbookshop.ru/32106.html	100%
	2.Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон, текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с				ЭБС http://www.iprbookshop.ru/30219.html	100%
	3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:				ЭБС https://urait.ru/bcode/467745	100%

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru)
Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>)
2. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>)

4. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)
5. СПС «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета. Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

На лекциях важно сосредоточить внимание на ее содержании. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине. Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти, необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы.

Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности студентов.

Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует от студента значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи:

- дорабатывают лекции, изучают рекомендованную литературу,
- готовятся к практическим занятиям, к коллоквиуму, контрольным работам по отдельным темам дисциплины.

При этом эффективность учебной деятельности студента во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени. Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельности мышления.

Целью практических занятий по теории методике гимнастики является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины. При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации: изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д.; при необходимости

доработать изученный материал. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы.

Семинары по дисциплине "Теория и методика гимнастики " должны включать следующие компоненты: обсуждение теоретических вопросов на базе обязательной и дополнительной научной литературы, отработку методов и знакомство с различным программным обеспечением и сайтами Интернет, выполнение практических заданий, тестов и контрольных работ – в группе и индивидуально – с обязательной корректировкой со стороны преподавателя. В корректирующей части необходимо сделать акцент на проверке и интерпретации результатов.

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

Старший преподаватель



Ахмедов А.О.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



Арсагириева Т.А.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ**

Теория и методика физической культуры

(наименование дисциплины (модуля))

49.03.01 Физическая культура

Профиль(и) подготовки

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(год набора 2023, форма обучения заочная) на

2023 / 2024 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений