УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой спортивных дисциплин
К.Ш. Дунаев
31 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине по выбору

«ГИМНАСТИКА»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Грозный - 2020

Разработчик РПД:

Старший преподаватель _____ Эниев М.М.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания ФГБОУ ВО ЧГПУ от 29 августа 2020 г., протокол № 1.

Зав.кафедрой, к.п.н.,доц . К.Ш. Дунаев

1. **Цель дисциплины:** поддерживать уровень физической подготовки средствами и методами гимнастики, обеспечивающий полноценную деятельность**;**

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина представлена в вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули), цикле «Дисциплины по выбору»

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения ОПОП подготовки бакалавра по данному направлению. Курс «Гимнастика» устанавливает связи с другими дисциплинами, «Теория и методика гимнастики», дисциплинами по выбору обучающегося «Плавание», «Легкая атлетика», «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Спортивная борьба», «Футбол.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Освоение дисциплины способствует формированию следующих компетенций у обучающихся:

общекультурных:

ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

профессиональных:

ПК-2 - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

технику и методику обучения гимнастическим упражнениям; основные этапы процесса обучения и совершенствования двигательным навыкам в гимнастике; методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; методику проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма; технику безопасности при проведении занятий;

уметь:

использовать гимнастику как основное средство физической культуры для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; планировать, организовывать и проводить практические занятия по гимнастике с различным контингентом занимающихся; записывать ОРУ и комбинации на снарядах согласно гимнастической терминологии; осуществлять страховку и помощь при разучивании гимнастических упражнений; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; применять методику проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма; обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

владеть:

методикой планирования, организации и проведения практических занятий по гимнастике с различным контингентом занимающихся; методикой педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальными дидактическими технологиями; методикой проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методикой профилактики травматизма; техникой безопасности при проведении занятий; методикой проведения физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины – 14 з.е. (504 часа)

очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**семестры**						
		2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
Аудиторные занятия (всего)	**244**	**32**	**72**	**32**	**32**	**36**	**40**	
В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	244	32	72	32	32	36	40	
Семинары (С)	-							
Лабораторные работы (ЛР)	-							
Самостоятельная работа (всего)	**304**	**76**	**72**	**40**	**40**	**36**	**40**	
В том числе:								
Курсовая работа								
Расчетно-графические работы	-							
Реферат	-							
И(или) другие виды самостоятельной работы:								
Подготовка к лабораторным работам	-							
Подготовка к практическим занятиям	256	40	40	40	40	40	56	
Подготовка к зачету								
Подготовка к экзамену		8		8			8	
Вид промежуточной аттестации		зачёт		зачёт			зач. с оц	
Общая трудоемкость дисциплины час, зач. ед.	**544/15,1**	**108**	**144**	**72**	**72**	**72**	**80**	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**семестры**						
		2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
Аудиторные занятия (всего)	**44**	**6**	**14**	**6**	**4**	**8**	**6**	

В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	44	6	14	6	4	8	6	
Семинары (С)	-							
Лабораторные работы (ЛР)	-							
Самостоятельная работа (всего)	**528**	**98**	**130**	**62**	**68**	**100**	**170**	
В том числе:								
Курсовая работа								
Расчетно-графические работы	-							
Реферат	-							
И(или) другие виды самостоятельной работы:								
Подготовка к лабораторным работам	-							
Подготовка к практическим занятиям	256	40	40	40	40	40	56	
Подготовка к зачету		8		8				
Подготовка к экзамену								
Вид промежуточной аттестации		зачёт		зачёт			зач. с оц	
Общая трудоемкость дисциплины час, зач. ед.	**572/15,88**	**104/ 2,8**	**144/ 4**	**68/1, 8**	**72/ 2**	**108/ 3**	**176/ 4,8**	

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Лекц.**	**Практ зан.**	**Лаб. зан.**	**СР**	**Всего часов**
1	Использование средств гимнастики в физической подготовке студентов	-	236	-	304	540
	Тема 1.Строевые упражнения					
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения					
	Тема 3.Прикладные упражнения					
	Тема 4. Акробатические упражнения					
	Тема 5. Гимнастические прыжки					
	итого	**-**	**236**	**-**	**304**	**540**

Заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Лекц.**	**Практ зан.**	**Лаб. зан.**	**СР**	**Всего часов**
1	Использование средств гимнастики в физической подготовке студентов	-	44	-	628	672
	итого	**-**	**44**	**-**	**628**	**672**

5.2. Содержание разделов дисциплины

5.2.1 Лекционные занятия – не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия (семинары)

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Строевые упражнения	Краткая характеристика и значение строевых упражнений. Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый и второй - рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) рассчитайсь», повороты на месте. Построение и перестроение: построение в шеренги, колонны и т.д. Перестроение шеренги в две, три и обратно, перестроение из шеренги уступом, перестроение из одной колонны в три уступом и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по два- четыре- восемь дроблением и сведением. Обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижения: строевой шаг, обычный шаг, движение на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращению движения, движения бегом, движения в обход, движение по диагонали, передвижение противоходом, движение змейкой, движение по кругу. Размыкание и смыкание от середины, от направляющего приставными шагами, размыкание по распоряжению, размыкание направляющим в колоннах.
2	Общеразвивающие упражнения	ОРУ для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. ОРУ для развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости. ОРУ с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. ОРУ с партнером, втроем, и т.д. ОРУ в сопротивлении, в сцеплении, раздельным, поточным, игровым, соревновательным способами. Составление комплексов ОРУ для самостоятельного проведения в подготовительной части урока с учебной группой.

3	Прикладные упражнения	Краткая характеристика и методика обучения основным упражнениям. Ходьба, бег. Упражнение в равновесии на повышенной и уменьшенной опоре на месте и в движении, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перетягивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече. Упражнения в лазании и перелазании. Лазанье по канату в два, в три приема, без помощи ног (для юношей). Упражнение в подбрасывании и ловле мячей, резиновых и других мячей, жонглирование мячей и др. предметов. Приемы переноски снарядов и партнеров: одним, двумя, тремя спортсменами. Упражнения в переползании: на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски.
4	Акробатические упражнения	Группировка, перекаты в группировке на спине и боком, перекаты лежа на животе. Кувырки: вперед, назад, вперед с прыжка, назад согнувшись, назад в полушпагат, вперед вдвоем, держась за голени. Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками, стойка на голове и предплечьях. Стойка на руках махом и толчком двумя из упора присев, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках, стойка на плечах с опорой на колени партнера. Переворот боком; мост из положения лежа на спине и и стоя, с моста поворот в упор присев.
5	Гимнастические прыжки	Не опорные прыжки: на месте, в высоту; с разбега; с высоты или в глубину, прыжки (подскоки) со скакалкой. Опорные прыжки. Козел: наскок в упор стоя на коленях - соскок вперед со взмахом рук; прыжок в упор присев- соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь. Конь в ширину: прыжок согнув ноги; прыжок боком; с косого разбега - махом одной и толчком другой прыжок углом. Конь в длину: прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь.

5.2.3. Лабораторный практикум – не предусмотрен

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	1	2	3	4	5
1	Теория и методика гимнастики	+	+	+	+	+
2	Легкая атлетика	+	+	+	+	+
3	Гандбол	+	+	+	+	+
4	Спортивная борьба	+	+	+	+	+
5	Плавание	+	+	+	+	+

6	Баскетбол	+	+	+	+	+
7	Футбол	+	+	+	+	+
8	Волейбол	+	+	+	+	+

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость в часах	
			очная форма	заочная форма
1	Строевые упражнения	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (эссе); подготовка рефератов.	50	90
2	ОРУ	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (эссе); подготовка рефератов.	60	90
3.	Прикладные	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (эссе); подготовка рефератов.	66	147
4.	Акробатические упражнения	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (эссе); подготовка рефератов.	68	148
5	Гимнастические прыжки	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (эссе); подготовка рефератов; подготовка к проведению комплексов гимнастических упражнений на группе из 4-х человек.	60	153
		всего	**304**	**628**

7. Образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При изучении дисциплины «Гимнастика» используются:
активные и интерактивные формы проведения занятий (занятия в форме практикума, практические занятия на основе кейс-метода занятия в форме деловых игр, учебной практики, анализ педагогических ситуаций), использование электронных образовательных ресурсов (видео-трансляция фрагментов занятий, техники двигательных действий (видеограмм, видеокольцовок и др.), презентаций, текстографические электронные ресурсы, электронные библиотеки).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел

«Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

-предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;

-специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

9. Фонд оценочных средств.

Средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Средства текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1	Строевые упражнения	▪ Чтение основной и дополнительной литературы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений) ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Демонстрация техники изученных упражнений ▪ Мониторинг результатов практических занятий
2	ОРУ	▪ Чтение основной и дополнительной литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений) ▪ Демонстрация техники изученных упражнений ▪ Мониторинг результатов практических занятий
3	Прикладные упражнения	▪ Чтение основной и дополнительной литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений) ▪ Демонстрация техники изученных упражнений Мониторинг результатов практических занятий

4	Акробатические упражнения	▪ Чтение основной и дополнительной литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений) ▪ Демонстрация техники изученных упражнений Демонстрация техники изученных упражнений ▪ Мониторинг результатов практических занятий
5	Гимнастические прыжки	▪ Чтение основной и дополнительной литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений) ▪ Демонстрация умений проведения комплексов гимнастических упражнений ▪ Мониторинг результатов практических занятий

Примерные вопросы к зачету

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов.
3. Правила применения терминов и правила сокращения.
4. Формы и правила записи упражнений.
5. Правила записи ОРУ и на гимнастических снарядах. Положение и движение звеньев тела.
6. Запись ОРУ с предметами.
7. Причины травматизма и способы его предупреждения. Требование к местам проведения занятий.
8. Виды страховки и помощи. Основные требования к страхующему.
9. Характеристика и классификация ОРУ.
10. Способы обучения ОРУ. Методика составления ОРУ. Задачи ОРУ и их место в уроке ФК.
11. Характеристика прикладных упражнений.
12. Характеристика акробатических упражнений. Структура акробатических упражнений.
13. Характеристика прыжковых упражнений. Виды прыжков в гимнастике, их особенности.
14. Урок гимнастики в школе. Структура урока, задачи и средства.
15. Плотность урока и способы ее регулирования.
16. Особенности проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего возраста.
17. План-конспект урока и требования к его составлению.
18. Внеклассная работа по гимнастике.
19. Цели и задачи обучения гимнастике.
20. Этапы, задачи и методы обучения гимнастическим упражнениям.
21. Подводящие упражнения и их цель.
22. Виды соревнований, особенности судейства соревнований в школе.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гимнастика: Учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009.

б) дополнительная литература:

1. Гимнастика: Учебник для ИФК / Под общей редакцией А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1985.
2. Гимнастика: Учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; Под ред.
М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Academia, 2006 .
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник / Под редакцией В.М. Смолевкого. –
М.: ФиС, 1987.
4. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник / Под редакцией Н.К. Меньшикова. – СПб.: РГПУ им. А.М. Герцена, 1998.
5. Гимнастическое многоборье / Под редакцией Ю.К. Гавердовского - М.: ФИС, 1987.
6. Гузов Н.М., Смолевский В.М., Основная гимнастика в занятиях со школьниками младших классов: Методическая разработка – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
7. Земсков Е.А. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой: Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
8. Земсков Е.А. Методика организации и проведения массовых соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе: Методические рекомендации. – М.: РГАФК, 1996.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003.
10. Кулькова И.В., Андрюнина Н.А., Орлова М.В. Тетрадь-практикум по гимнастике. – М.: МПГУ, 2000.
11. Орлова
М.В.http://ecat.lib.mpgu.edu/Opac/index.php?url=/auteurs/view/37701/source:defaultГимнастика: Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Примерная программа дисциплины. – М.: Прометей, 2004.
12. Орлова М.В. Тетрадь-практикум по гимнастике. В 2-х частях. – М.: МПГУ, 2008.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебное пособие. – М.: Владос, 2007.
14. Семенов Л.П. Подготовительная часть урока гимнастики: Методические разработки. –
М.: ГЦОЛИФК, 1991.
15. Семенов Л.П. Основная часть урока гимнастики: Методическая разработка. – М.: РГАФК, 1997.
16. Журнал «Физическая культура в школе». 17. Журнал «Гимнастика».

в) мультимедийные средства:

Компьютерные презентации учебного материала (слайды в формате Power Point) «Научно-теоретические основы гимнастики», «Гимнастическая терминология», «Основы техники гимнастических упражнений».

в) Интернет ресурсы:

1.http://www.rusgymnast.ru/http://www.rusgymnast.ru/

2. http://www.rusgymnastics.ru/http://www.rusgymnastics.ru/
3. http://www.strelnikova.ru/http://www.strelnikova.ru/
4. http://gimnactika.ru/http://gimnactika.ru/
5. http://www.sportgymnastics.ru/http://www.sportgymnastics.ru/
6. http://www.biogimnastika.ru/http://www.biogimnastika.ru/
7. http://www.krugosvet.ru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.htmlhttp://www.krugosvet.ru/enc/sport/SPORTIVNAYA_GIMNASTIKA.html

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины требуются:

- оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;
- мелкий инвентарь: набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, гимнастические скамейки; поролоновые маты; батут; тренажерные устройства, магнезия;
- аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения: компьютеры, подключенные к глобальным информационным сетям, пленочный и мультимедийный проекторы, видеомагнитофон, экран;
- наглядные пособия: раздаточные материалы и плакаты (таблицы, рисунки, графики, схемы) мультимедийные материалы (слайды в формате Power Point);
- программа дисциплины, учебники, учебные и методические пособия, тестирующие материалы, карточки раздаточного материала, периодическая и научная литература по гимнастике, доступ к библиотечным фондам и сетевым источникам информации.