

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Теория и методика обучения гимнастике»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик:**

Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование в процессе профессиональной подготовки системы знаний, навыков и умений в области гимнастики, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- приобретение занимающимися специальных знаний в области гимнастики;
- овладение гигиеническими навыками и формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;
- крепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки;
- воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 и 5 семестрах.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1).

### **Уметь:**

- 1) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2).

#### **Владеть:**

1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);

2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

### **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

#### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения*										
4	ЗЧ	2	72	-	32	-	-	0	0,1	39,9
5	ДЗ	2	72	-	32	-	-	0	0,25	39,75
Итого	–	4	144	-	64	-	-	0	0,35	79,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

#### **4.2 Содержание лекционных занятий**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **4.3 Содержание практических (семинарских) занятий**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>4 семестр</b>	
1	Определение гимнастики как вида деятельности. Краткий исторический обзор. Цели и задачи гимнастики.
2	Виды гимнастики. Основные группы гимнастических упражнений.
3	Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии.
4	Правила и формы записи упражнений.
5	Урочные формы организации занятий гимнастикой. Типовая структура урока. Общие организационные и методические указания к типовой структуре гимнастического занятия.
6	Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.
7	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения. Дидактические принципы обучения. Методы обучения.
8	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой. Причины возникновения травм. Врачебный контроль и самоконтроль как меры профилактики травматизма.
<b>5 семестр</b>	
9	Назначение и особенности строевых упражнений. Основные понятия для пользования строевыми упражнениями.
10	Характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ). Специфическая направленность ОРУ. Правила подбора упражнений. Дозировка ОРУ.
11	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики и аэробики.
12	Планирование и учет учебной работы по гимнастике.

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>4 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>5 семестр</b>	
4	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
5	Подготовка конспекта занятия по гимнастике
6	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
4 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение на группе комплекса общеразвивающих упражнений	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Составление конспекта занятия по гимнастике	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
5 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение на группе комплекса упражнений на гимнастическом снаряде	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Составление конспекта занятия по гимнастике	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		40 (100*)

**Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется гимнастический зал, оборудованный следующими гимнастическими снарядами: гимнастический ковер, конь с ручками, конь для прыжков, брусья параллельные, брусья разновысокие, перекладина, кольца, бревно (2 комплекта). Для проведения общеразвивающих упражнений с предметами необходимы: гимнастические палки, гантели – 1 и 2 кг, набивные (1 и 2 кг.) и гимнастические мячи, скакалки.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. — М.: Советский спорт, 2014. — 368 с. — ISBN 978-5-9718-0679-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57657.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2: учебник / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 с. — ISBN 978-5-9718-0700-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57658.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Буш-Остерман Э. Гимнастика для позвоночника / Э. Буш-Остерман; пер. В. Малахов. — М.: Человек, Олимпия, 2008. — 56 с. — ISBN 5-978-903639-05-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27554.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Гимнастика: Учебник для вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; Под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. — М.: Академия, 2002. — 443 с.

2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учеб. пособие для вузов / Е.А. Земсков. — М.: Физическая культура, 2008. — 182 с.: ил.

3. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе : метод. пособие для вузов / А.Б. Лагутин. — М.: Физическая культура, 2008. — 143 с.: ил.

4. 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. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолозова, Е.В. Бутакова. — Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. — 147 с. — ISBN 978-5-9935-0269-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21475.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. <http://www.sportgymrus.ru> - Федерации гимнастики РФ.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.