

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)
«Гимнастика»**

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

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

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



1 Цели и задачи освоения дисциплины

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 обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается во 2 и 3 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) истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.1);
- 2) основные правила техники безопасности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.1);
- 3) санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.1);
- 4) факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.1);
- 5) гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.1);
- 6) основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.1).

Уметь:

- 1) использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.2);
- 2) проводить профилактику травматизма (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 2) оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 3) проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 4) распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 5) оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 6) распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 7) осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 8) разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 9) вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2);
- 10) поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.2).

Владеть навыками:

- 1) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.3);
- 2) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.3);
- 3) проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.3);
- 4) проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.3);
- 5) составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.3);
- 6) обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий (код компетенции – ОПК-7, код индикатора ОПК – 7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристики 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										
2	ДЗ	3	108	-	32	-	-	0	0,25	75,75
3	ЗЧ	2	72	-	32	-	-	0	0,1	39,9
Итого		5	180	-	64	-	-	0	0,35	113,5
Заочная форма обучения										
2	ДЗ	3	108	-	6	-	-	0	0,25	101,75
3	ЗЧ	2	72	-	6	-	-	0	0,1	65,9
Итого		5	180	-	12	-	-	0	0,35	127,65

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

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий	2 семестр
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.	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
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.
3 семестр	
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.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2 семестр	
1	Определение гимнастики как вида деятельности. Краткий исторический обзор. Цели и задачи гимнастики.
2	Виды гимнастики. Основные группы гимнастических упражнений.
3 семестр	
3	Назначение и особенности строевых упражнений. Основные понятия для пользования строевыми упражнениями.
4	Характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ). Специфическая направленность ОРУ. Правила подбора упражнений. Дозировка ОРУ.

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

Очная форма обучения

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

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
6	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
3 семестр	
4	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
5	Выполнение контрольно-курсовой работы
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

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
2 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:
		Работа на практических (семинарских) занятиях
		Проведение на группе комплекса общеразвивающих упражнений
	Второй рубежный контроль	Итого
		30
		Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:
	Второй рубежный контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях
		Составление конспекта занятия по гимнастике
		Итого
		30
Промежуточ- ная аттестация	Дифференцированный зачет	
3 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:
		Работа на практических (семинарских) занятиях
		Проведение на группе комплекса упражнений на гимнастическом снаряде
		Итого
		30
	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
	контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Составление конспекта занятия по гимнастике	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
2 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
	Работа на практических (семинарских) занятиях		20
	Выполнение контрольно-курсовой работы		40
	Итого		60
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		40 (100*)
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
	Работа на практических (семинарских) занятиях		20
	Выполнение контрольно-курсовой работы		40
	Итого		60
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

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

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	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. Меньшикова. — 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://ugait.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 «BookOnLine» 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](https://www.elibrary.ru/), доступ свободный.

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.