

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 27 » 08

2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(ГИМНАСТИКА)**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
1	3/108	18	18		72	Зачет
Итого	3/108	18	18		72	Зачет

Владимир 2019

ФРС-119

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование теоретической подготовки студентов, овладение практическими навыками, освоение компетенций, приумножение личного (субъектного) опыта, а также приобретение опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины бакалавров являются:

- изучение содержания и системы учебно-воспитательной деятельности учителя;
- развитие и накопление умений и специальных навыков, способствующих достижению поставленных целей конкретно на каждый урок и на весь курс предмета «Физическая культура» в целом.
- формирование у студентов умения наблюдать за учащимися и педагогической деятельностью учителя, анализировать ее и проводить самоанализ учебно-воспитательной работы в период практики;
- развитие организационно-коммуникативных умений в ходе осуществления внеклассной деятельности (игровой, спортивной, культурно-просветительской);
- приобретение и расширение и профессионально-педагогического опыта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина входит в базовую часть учебного плана. Освоению дисциплины предшествует школьная программа по предмету "Физическая культура" раздел "Гимнастика".

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК 1 способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо - морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Частичное освоение	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы профессиональной педагогической деятельности;</li><li>- взаимосвязь педагогической деятельности в сфере физической культуры с другими гуманитарными и естественными науками;</li><li>- особенности физического воспитания различных категорий населения;</li><li>- особенности физического воспитания в семье.</li></ul>
		<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять необходимые взаимосвязи профессиональной педагогической деятельности со смежными научными дисциплинами;</li><li>- определять основные направления физического воспитания различных социально-демографических групп населения;</li><li>- вести разъяснительную работу по пропаганде здорового образа жизни;</li></ul>
		<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками проведения разъяснительной работы о значимости физического воспитания для различных категорий населения;</li><li>- навыками самовоспитания и самообразования.</li></ul>

<p>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.</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики и психологии;</li> <li>- особенности педагогической коммуникации с различными возрастно-половыми и социальными группами;</li> <li>- основы педагогической деятельности в сфере физической культуры;</li> <li>- основы управления учебно-воспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися;</li> <li>- подбирать адекватные методы, формы и средства обучения;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль за ходом учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками педагогически оправданного общения в различными категориями обучающихся;</li> <li>- навыками построения учебно-воспитательного процесса в различными категориями обучающихся.</li> </ul>
<p>ОПК 7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знает:</b> основные методы и средства профессиональной деятельности; применение современных средств информационно-коммуникационных технологий при проведении научных исследований; методологические основы организации и проведения мониторинговых исследований; стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические задачи в образовании; основы развития и обучения лиц с особыми образовательными потребностями, методы статистической обработки данных научного исследования</p> <p><b>Умеет:</b> самостоятельно выбирать методологические подходы к разработке исследовательских программ в области мониторинга образовательных результатов обучающихся; осуществлять взаимодействие по разработке и реализации программы преодоления трудностей в обучении; анализировать и применять методы психолого-педагогической диагностики, используемые в мониторинге оценки качества результатов и содержания образовательного процесса;</p> <p><b>Владеет:</b> принципами и методами проведения научных исследований; навыками организации, прогнозирования и проведения мониторинга образовательных результатов обучающихся, навыками разработки и реализации программ преодоления трудностей в обучении</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет   3   зачетных единиц,   108   часов

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС			
<b>1 семестр</b>										
1	История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики.	1	1-2	2	2		10			
2	Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1	3-4	2	2		10	1час/50		
3	Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями.		5-6	2	2		10	1час/50	Рейтинг - контроль 1	
4	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	7	2			10	1час/50		
5	Методика обучения гимнастическим упражнениям	1	8-11	4	4		10	1час/50	Рейтинг - контроль 2	
6	Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.	1	12-13	2	4		10	1час/50		
7	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1	14-15	2	2		2	1час/50	Рейтинг - контроль 3	
8	Правила судейства в спортивной гимнастике.	1	16-17	2	2		10	1час/50		
Всего за 1 семестр:					18	18		72	18/50	Зачет
Итого по дисциплине					18	18		72	18часов/50	Зачет

#### Содержание лекционных/практических занятий по дисциплине

Тема 1. История возникновения и становления гимнастики. Виды гимнастики

Содержание темы. Возникновение гимнастики от Древней Греции до наших дней. Становление гимнастики как олимпийского вида спорта. Выдающиеся гимнасты СССР и РФ.

Тема 2. Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов

Содержание темы. Правила образования терминов и правила сокращения терминов в общеразвивающих упражнениях с предметами и без предметов.

Тема 3. Способы ознакомления с общеразвивающими упражнениями

Содержание темы. Способы по рассказу, показу, по сочетанию показа и рассказа, по разделениям.

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.

Содержание темы. Причины травматизма и способы предупреждения травм.

Тема 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Содержание темы. Создание представления о изучаемом двигательном действии путем всех видов наглядности. Понятие подводящих упражнений. Метод целостного и расчлененного изучения двигательных действий.

Тема 6. Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Снаряды мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. Понятие разрядов в мужской спортивной гимнастике.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Содержание темы. Виды соревнований, состав судейской коллегии.

Тема 8. Правила судейства в спортивной гимнастике.

Содержание темы. Сбавки при выполнении упражнений, определение победителя.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Теория и методика гимнастики» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные (лекции и практические занятия), так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Ролевые игры (тема № 1);*
- *Анализ ситуаций (тема № 2);*
- *Применение имитационных моделей (тема № 3);*
- *Разбор конкретных ситуаций (тема № 8);*

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

1 семестр

Рейтинг-контроль 1

I – Постройтесь в одну шеренгу

- 1 – «Постройтесь в одну шеренгу»
- 3 – «В одну шеренгу – становись!»
- 2 – «В одну шеренгу – стройся!»

II – Перестроение из одной шеренги в две, после расчета на 1 и 2-й

- 1 – «Постройтесь в две шеренги»
- 2 – «В две шеренги – стройся!»
- 3 – «В две шеренги – становись!»
- 4 – «Станьте в две шеренги»

III – Перестроение из шеренги уступом после предварительного расчета 9, 6, 3, на месте

- 1 – «На указанное количество шагов – шагом - марш!»
- 2 – «Равнение направо, шагом - марш!»
- 3 – «По расчету, шагом – марш!»
- 4 – «В четыре шеренги шагом – марш!»

IV – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении

- 1 – «Через центр по четыре – марш!»
- 2 – «В колонну по четыре через середину – марш!»

- 3 – «Налево в колонну по четыре – марш!»
- 4 – «В колонну по четыре через центр – марш!»
- 5 – «Четверками налево (направо) – марш!»
- 6 – «В колонну по четыре налево (направо) – марш!»
- 7 – «С поворотом налево (направо) по четыре – марш!»
- 8 – «По четыре через середину – марш!»

V – Расчет группы (отделения) по 2, 3, 4 и т.д. по порядку

- 1 – «По 2, по 3, по 4, по порядку – рассчитайсь!»
- 2 – «На 1-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 3 – «На 4-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й и 4-й по порядку рассчитайсь!»
- 4 – «На 1-й и 2-й, по 3, по 4, по порядку рассчитайсь!»

VI – Выравнивание группы на левый, на правый фланги, середину

- 1 – «Налево – равняйсь!», «Направо – равняйсь!», «На середину – равняйсь!»
- 2 – «Равнение налево!», «Равнение направо!», «Равнение на середину!»
- 3 – «Выровнять носки и повернуть голову налево, направо, на середину!»
- 4 – «Равняйсь!», «Налево - равняйсь!», «На середину – равняйсь!»

VII – Движение в обход

- 1 – «По залу шагом-марш!»
- 2 – «В обход налево (направо) шагом-марш!»
- 3 – «Налево (направо) в обход шагом-марш!»
- 4 – «По границам (налево, направо) зала шагом-марш!»
- 5 – «Налево (направо) в обход походным шагом-марш!»

VIII – Остановка продвигающейся группы без смыкания

- 1 – «На месте – стой!»
- 2 – «Группа, приставить ногу!»
- 3 – «Четче шаг – стой!»
- 4 – «Группа, на месте – стой!»
- 5 – «Группа! – стой!»
- 6 – «Направляющий на месте, группа – стой!»
- 7 – «На месте, группа – стой!»
- 8 – «Группа приставить ногу!»

IX – Изменение длины шага

- 1 – «Идти длинным (коротким) шагом!»
- 2 – «Длинным (коротким) шагом – марш!»
- 3 – «Шире шаг, короче шаг!»
- 4 – «Двигаться шагом в 1 м (0,5 м-ра)!»
- 5 – «Полный шаг, полшага!»

X – Изменение скорости движения (в шаге)

- 1 – «Идти часто, редко!»
- 2 – «Чаще шаг, реже шаг!»
- 3 – «Участить шаг, реже шаг!»
- 4 – «Чаще шаг! Ре-же!»
- 5 – «Идти быстро, медленно!»
- 6 – «Ускорить шаг, замедлить шаг!»
- 7 – «Ча-ще, ре-же!»

**Рейтинг - контроль 2.**

Из восьми вариантов записи ОРУ найдите правильный и запишите его номер

1. И.П. – руки на поясе
  - 1 – присесть
  - 2 – и.п.
  - 3 – наклониться с касанием руками пола
  - 4 – и.п.
  
2. И.П. – руки поставить на поясницу
  - 1 – сгибая ноги, присесть с опорой руками о пол
  - 2 – встать, поставив руки на пояс
  - 3 – наклониться и достать руками пола
  - 4 – принять и.п.
  
3. И.П. – согнуть руки и положить их на пояс
  - 1 – приседая, принять упор присев
  - 2 – выпрямляя ноги, руки положить на пояс
  - 3 – согнуться в тазобедренных суставах, доставая пальцами пола
  - 4 – разогнуться в тазобедренных суставах и положить руки на пояс
  
4. И.П. – руки на поясе
  - 1 – присед
  - 2 – и.п.
  - 3 – руками коснуться пола, наклон
  - 4 – и.п.
  
5. И.П. – руки на пояс
  - 1 – упор присед
  - 2 – и.п.
  - 3 – руками коснуться пола, наклон
  - 4 – и.п.
  
6. И.П. – руки на поясе
  - 1 – упор присев
  - 2 – и.п.
  - 3 – наклон, руками коснуться пола
  - 4 – и.п.
  
7. И.П. – О.С., руки на пояс
  - 1 – упор присев
  - 2 – и.п.
  - 3 – наклон, руками коснуться пола
  - 4 – встать в и.п.
  
8. И.П. – ноги вместе, руки на поясе
  - 1 – быстро присесть
  - 2 – встать, руки на поясе
  - 3 – достать руками пола и наклониться
  - 4 – принять и.п.

**Рейтинг - контроль 3**

1. Сколько позиций ног в хореографии?
  - А) 4;
  - Б) 5;
  - В) 6;
  - Г) 8.
2. Какой из перечисленных терминов относится к группе основных?
  - А) подъем;

- Б) вольные упражнения;
  - В) переворот боком;
  - Г) соскок дугой.
3. Каким термином обозначается движение с выставлением и сгибанием опорной ноги?
- А) присед;
  - Б) стойка;
  - В) выпад;
  - Г) равновесие.
4. Кто заполняет протокол и выводит окончательную оценку?
- А) судья на виде;
  - Б) старший судья;
  - В) секретарь соревнований;
  - Г) зам. главного судьи.
5. Какая форма движений не характерна для ОРУ?
- А) сгибание- разгибание;
  - Б) круговые движения;
  - В) вращения;
  - Г) повороты

### **Промежуточная аттестация**

#### **Вопросы к зачёту.**

1. Становление гимнастики как вида спорта. Характеристика современного гимнастического многоборья.
2. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии
2. Способы и правила образования гимнастических терминов
3. Правила и формы записи гимнастических упражнений
4. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
5. Термины общеразвивающих упражнений.
6. Строевые приёмы. Методические указания при обучении.
7. Передвижения. Разновидности передвижений. Методические указания при обучении.
8. Размыкания и смыкания. Методические указания при обучении.
9. Перестроения на месте. Методика обучения.
10. Перестроения в движении. Методика обучения.
11. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по разделению). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
12. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
13. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
14. Общеразвивающие упражнения (способ ознакомления – по рассказу и показу). Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений
15. Общеразвивающие упражнения с регламентированной паузой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
16. Проведение общеразвивающих упражнений проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
17. Проведение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
18. Проведение общеразвивающих упражнений отдельным (обычным) способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
19. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.



## Самостоятельная работа студентов.

1. Формы занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
  3. Урок гимнастики как основная форма организации занятий по гимнастике в школе. Урок гимнастики в школе. Задачи урока.
  4. Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
  5. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
  6. Задачи, средства и методика проведения заключительной части урока
  7. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
  8. Факторы, влияющие на выбор метода обучения гимнастическим упражнениям
  9. Метод целостного разучивания гимнастических упражнений
  10. Метод расчленённого разучивания гимнастических упражнений
  11. Травмы и причины их возникновения.
  12. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой
  13. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
  14. Техника выполнения и методика обучения подъёму переворотом из виса стоя. Страховка и помощь.
  15. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперёд. Страховка и помощь.
  16. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Страховка и помощь.
  17. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приёма. Страховка и помощь.
  18. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приёма. Страховка и помощь.
  19. Упражнения в парах. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  20. Упражнения с гимнастическими палками. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  21. Упражнения со скамейкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  22. Упражнения с гантелями. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  23. Упражнения с мячами. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  24. Упражнения со скакалкой. Методика проведения. Пример записи 3-4 упражнений.
  25. Танцевальные шаги в школьной программе (приставной, переменный шаг). Техника выполнения и методика обучения
  26. Группировка, перекаты в группировке. Техника выполнения и методика обучения
- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Панфилова, Н. В. Методические рекомендации по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям/ Н. В. Панфилова, И. В. Чермянина ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и	2010	30	+

Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра спортивных дисциплин			
2. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов .— 3-е изд., перераб. И доп. — Москва : КноРус, 2013 .— 312 с. : ил. — (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 304-305 .— ISBN 978-5-406-02356-3.	2013	30	+
3. Методические рекомендации «Терминология общеразвивающих упражнений без предметов» - Владимир: ВГГУ, 2009. – 28 с.: илл.	2008	30	+
Дополнительная литература			
1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению «Педагогическое образование»/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 479 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат). – Библиогр.: 473 с. - ISBN 978-5- 4468-0491-7—.	2012	70	+

## 7.2. Периодические издания:

1. Журнал "Теория и практика физической культуры"

## 7.3. Интернет-ресурсы:

1. Журнал "Гимнастика" - <http://sportgymrus.ru>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проводятся в аудиториях 106 и 303, оснащенных гимнастическими снарядами, гимнастическими предметами для проведения общеразвивающих упражнений, фортепиано.

Рабочую программу составил Бысова Евгения Викторовна 

Рецензент

(представитель работодателя) СДЮСШОР им. Н.Г. Толкачева тренер по спортивной гимнастике

высшей категории В. Ю Бысов 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

ТМФКСД

Протокол № 1 от 26.08. года 2019

Заведующий кафедрой А.В. Власов. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 и 49.03.02


Протокол № 1 от 27.08.2019 года

Председатель комиссии Т.Е. Батоцыренова 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2020/21 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2020 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.