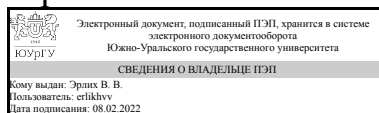


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



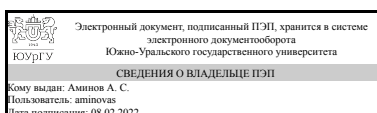
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.39.02 Гимнастика  
**для направления** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

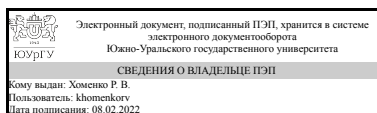
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

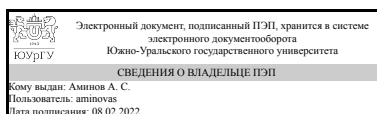
Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



Р. В. ХОМЕНКО

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного вида образовательных учреждений на основе специфики гимнастики. Задачи: изучить историю, задачи, виды, средства и методы, терминологию гимнастики; изучить виды гимнастических упражнений, технику и методику обучения гимнастическим упражнениям; формы и организацию проведения занятий по гимнастике в различного рода образовательных учреждениях, технику безопасности при проведении занятий и соревнований по гимнастике; сформировать навыки для организации и проведения рекреационных и физкультурно-массовых мероприятий.

### **Краткое содержание дисциплины**

История развития и современное состояние гимнастики в России и мире, в Челябинской области. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. Терминология гимнастики. Классификация упражнений в гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения художественной гимнастики. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Техника и методика обучения гимнастике. Статические упражнения. Динамические упражнения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения). Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Способы организации занятий по гимнастике (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности при занятиях гимнастикой и при проведении соревнований. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по упрощенным правилам гимнастики. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности. Применение средств гимнастики для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-1 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений            Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение гимнастических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; выявлять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и определять средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике            Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики</p>
<p>ОПК-13 Способен планировать содержание</p>	<p>Знает: терминологию и классификацию в</p>

<p>занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики          Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике          Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики</p>
---	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.39.01 Легкая атлетика, 1.О.39.05 Подвижные игры, 1.О.39.04 Плавание, 1.О.38 Технологии физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.32 Частные методики адаптивной физической культуры, Учебная практика, ознакомительная практика (4 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Подготовка к практическим занятиям, прохождение тестов, выполнение практических заданий, самостоятельное изучением тем дисциплины	67,75	67.75
Подготовка к зачету	22	22
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы теории гимнастики	2	2	0	0
2	Методики обучения гимнастическим упражнениям	7	1	6	0
3	Формы организации занятий гимнастикой	3	1	2	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. История развития гимнастики. Терминология гимнастики	1
2	1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.	1
3	2	Основные средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Упражнения гимнастического многоборья. Основы техники и обучения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Упражнения художественной и ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Музыкальное сопровождение и слово педагога в комплексе средств гимнастики.	1
4	3	Организация занятий по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания. Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью и основы спортивной тренировки юных гимнастов. Структура тренировочного процесса в гимнастике. Организация и проведение соревнований по гимнастике	1

### 5.2. Практические занятия, семинары



1	2	Текущий контроль	Тестирование в "Электронном ЮУрГУ"	10	10	Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10. Проходной бал - 6. Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет
2	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос	зачет
3	2	Текущий контроль	Подготовка конспекта занятий	20	23	Определены и соответствуют: группа занимающихся - 1 балл, цель - 1 балл, задачи - 1 балл, место проведения - 1 балл, инвентарь - 1 балл. Правильность разработки: подготовительная часть - 1-5 баллов, основная часть - 1-10 баллов, заключительная - 1-3 балла (учитывается последовательность упражнений, методические рекомендации, дозировка).	зачет
4	2	Текущий контроль	Составление и проведение на	20	5	5-Комплекс составлен верно, проведен без ошибок и замечаний	зачет

			группе комплекса строевых упражнений на 16 счетов			4-Есть 1-2 недочета в составлении и/или проведении на группе. 3-Есть 2-3 ошибки в составлении и/или проведении на группе. 2-4-5 ошибок в составлении и проведении комплекса. 1-Комплекс составлен неверно, проведен с большим количеством ошибок. 0-Задание не выполнено	
5	2	Текущий контроль	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	20	4	4-Комплекс проведен без ошибок и замечаний, упражнения составлены верно, правильная подача команд, руководство группой. 3-Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа) 2-Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на группе. 1-Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений. 0-Задание не выполнено.	зачет
6	2	Текущий контроль	Оценка техники выполнения гимнастического элемента	10	4	4-выставляется обучающемуся, за правильное безошибочное выполнение, данного практического норматива 3-выставляется обучающемуся, если он допускает мелкие погрешности при сдаче данного практического норматива, но в целом демонстрирует его овладение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины 2 - выставляется обучающемуся, если у него обнаруживает грубые ошибки при сдаче практического норматива раздела учебной дисциплины 1 -выставляется обучающемуся, если он не готов к выполнению практического норматива из раздела учебной дисциплины	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы



Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений	+	+	+	+		
ОПК-1	Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение гимнастических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; выявлять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и определять средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике	+	+	+	+	+	+
ОПК-1	Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики	+			+	+	+
ОПК-13	Знает: терминологию и классификацию в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики	+	+	+	+	+	+
ОПК-13	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике	+	+	+	+	+	+
ОПК-13	Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики	+	+	+	+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## Печатная учебно-методическая документация

### а) основная литература:

1. Гимнастика Учеб. для вузов по специальности 033100 - Физ. культура М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, И. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 443, [1] с. ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура" Е. С. Крючек и др.; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 282, [1] с. ил.

### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методическое пособие для самостоятельной работы по дисциплине "Гимнастика"

### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методическое пособие для самостоятельной работы по дисциплине "Гимнастика"

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9143">http://e.lanbook.com/book/9143</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69824">http://e.lanbook.com/book/69824</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смоленский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/69825">http://e.lanbook.com/book/69825</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Загравский, О.И. Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загравский, А.И. Загравская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 62 с. — Режим

			доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44217">http://e.lanbook.com/book/44217</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Загревский, О.И. Гимнастика в 5–8-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загревский, А.И. Загревская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 48 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44218">http://e.lanbook.com/book/44218</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Загревский, О.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). [Электронный ресурс] / О.И. Загревский, А.И. Загревская. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 37 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44219">http://e.lanbook.com/book/44219</a>
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151929">https://e.lanbook.com/book/151929</a>
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Справочник терминологии и строевых команд по гимнастике : учебно-методическое пособие / В. В. Анцыперов, Н. Л. Горячева, Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреевко. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157980">https://e.lanbook.com/book/157980</a>
9	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74481">https://e.lanbook.com/book/74481</a>
10	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/158204">https://e.lanbook.com/book/158204</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение,
-------------	--------	---

		используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, шведская стенка
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, мышь, клавиатура
Зачет, диф.зачет	3 Зал борьбы (ДС)	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, шведская стенка
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура