

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.29 Теория и методика преподавания гимнастики»

Уровень высшего образования

### БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2023

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.29 Теория и методика преподавания гимнастики» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № 9 от " 3 " мая 2023 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

*подпись*

О.В. Даниленко

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент

*должность*

*подпись*

Морозов В.О.

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

*колл. наименование*

*личная подпись*

С.М. Абрамов

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

*личная подпись*

М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ОИТ

*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*расшифровка подписи*

© Морозов В.О., 2023

© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2023

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: овладение специальными знаниями и технологиями использования средств гимнастики, для направленного развития и использования вида спорта в спортивной, учебной и оздоровительной практике.

### Задачи:

1. Овладение спортивной гимнастической технологией.
2. Овладение основами техники гимнастических упражнений.
3. Практическая реализация технологий обучения гимнастическим упражнениям.
4. Овладение основными средствами и формами организации занятий гимнастикой.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.20 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.14 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций  |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                   | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | <b>Знать:</b> терминологию и требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.<br>Оздоровительное значение гимнастики в общечеловеческой культуре.<br><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии использования гимнастики на всех жизненных этапах развития личности<br><b>Владеть:</b> средствами и формами организации занятий гимнастикой для реализации физкультурно-гигиенического и оздоровительно-рекреативного направления. |
| ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием | ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования<br>ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного    | <b>Знать:</b> разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности<br><b>Уметь:</b> планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их  |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций  |
|--|---|--|
| информационно-коммуникационных технологий) | образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся<br>ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов | реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач<br><b>Владеть:</b> методами достижения образовательных результатов; педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений |

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

| Вид работы   | Трудоемкость, академических часов |                  |              |
|--|-----------------------------------|------------------|--------------|
|  | 8 семестр                         | 9 семестр        | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>144</b>                        | <b>72</b>        | <b>216</b>   |
| <b>Контактная работа:</b>  | <b>35,25</b>                      | <b>44,25</b>     | <b>79,5</b>  |
| Лекции (Л)   | 18                                | 22               | 40           |
| Практические занятия (ПЗ)  | 16                                | 22               | 38           |
| Консультации   | 1                                 |                  | 1            |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)  | 0,25                              | 0,25             | 0,5          |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;<br>- подготовка к практическим занятиям;<br>- подготовка к рубежному контролю и т.п.) | <b>108,75</b>                     | <b>27,75</b>     | <b>136,5</b> |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>   | <b>экзамен</b>                    | <b>диф. зач.</b> |              |

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

| № раздела | Наименование разделов        | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                              | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                              |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретический раздел         | 58               | 18                |    |    | 40             |
| 2         | Методико-практический раздел | 86               |                   | 16 |    | 70             |
|           | Итого:                       | 144              | 18                | 16 |    | 110            |

##### Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

| № раздела | Наименование разделов        | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                              | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                              |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретический раздел         | 30               | 22                |    |    | 8              |
| 2         | Методико-практический раздел | 42               |                   | 22 |    | 20             |
|           | Итого:                       | 72               | 22                | 22 |    | 28             |
|           | Всего:                       | 216              | 40                | 38 |    | 138            |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### 8 семестр

#### Раздел №1. Теоретический раздел

**Тема 1.** Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.

Исторический обзор развития гимнастики. Задачи и методические особенности гимнастики.

Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

**Тема 2.** Терминология гимнастики.

Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования и правила применения терминов. Правила сокращения.

Запись гимнастических упражнений: развернутая, сокращенная, смешанная, графическая. Тестовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов).

Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

**Тема 3.** Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика.

Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема 4.** Основы техники гимнастических упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статические упражнения, динамические упражнения. Понятия об отталкивании и приземлении, о вращательных, маховых и силовых упражнениях.

**Тема 5.** Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям: словесный, наглядный метод упражнения. Понятие о подводящих и подготовительных упражнениях. Методические приемы обучения.

**Тема 6.** Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.

Физкультурные залы и их оборудование (размеры, перечень оборудования и инвентаря, планы расстановки). Многокоплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

**Тема 7.** Основные средства гимнастики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прикладные упражнения.

### 9 семестр

#### Раздел №1. Теоретический раздел

**Тема 1.** Упражнения гимнастического многоборья

Обучение вольным упражнениям, упражнениям на коне кольцах. Опорные прыжки. Упражнения на брусьях (в том числе на разновысоких) и перекладине. Обучение акробатическим упражнениям.

Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

**Тема 2.** Формы организации занятий гимнастикой.

Занятия гимнастикой в образовательной школе. Задачи и общие требования к уроку. Части урока: подготовительная, основная, заключительная. Методы организации учебного труда на уроке.

Способы управления занимающимися. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Массовые гимнастические выступления.

**Тема 3.** Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Требования гимнастики к способностям занимающихся Критерии отбора. Ориентация и спортивный

отбор.

**Тема 4.** Основы спортивной тренировки юных гимнастов

Понятие о спортивной тренировке. Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная, специализированная, углубленная. Контроль за функциональным состоянием. Принципы спортивной тренировки.

**Тема 5.** Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований

Структура тренировочного процесса. Основные документы планирования. Учет результатов учебно-тренировочной работы. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера. В области гимнастики.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

#### Методико-практический раздел

| № занятия | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1         | 2         | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики. Задачи гимнастики. Классификация видов гимнастики и их характеристика   | 2            |
| 2         | 2         | Терминология гимнастики. Характеристика терминологии, правила применения. Запись упражнений   | 2            |
| 3         | 2         | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины и способы предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка.  | 2            |
| 4         | 2         | Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статистические и динамические упражнения.  | 2            |
| 5         | 2         | Основы обучения гимнастическим упражнениям. Последовательность обучения. Динамические принципы. Методические приемы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения.   | 2            |
| 6         | 2         | Физкультурно-спортивные залы. Гимнастические площадки. Размеры физкультурных залов, перечень оборудования, инвентаря. Расстановка снарядов. Механические средства обучения.   | 2            |
| 7,8       | 2         | Основные средства гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Прикладные упражнения.  | 4            |
| 9-13      | 2         | Упражнения гимнастического многоборья:<br>-обучение вольным упражнениям;<br>-обучение упражнениям на коне, кольцах;<br>-обучение опорным прыжкам;<br>-обучение упражнениям на брусьях;<br>-обучение упражнениям на перекладине.<br>Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики. | 10           |
| 14-16     | 2         | Формы организации занятий гимнастикой. Задачи и общие требования к уроку физкультуры в школе (раздел «Гимнастика»). Части урока, методы организации, способы управления занимающимися. Особенности занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы. Массовые гимнастические выступления на спортивных праздниках.       | 6            |
| 17        | 2         | Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Критерии отбора. Способы и   | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
|           |           | процедура тестирования.  |              |
| 18        | 2         | Основы спортивной тренировки. Составление учебно-тренировочных планов начальной специализированной и углубленной подготовки.   | 2            |
| 19        | 2         | Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований. Разработка документов планирования для учебной и учебно-тренировочной работы. Разработка положения о соревновании и плана подготовки к проведению соревнований. | 2            |
|           |           | Итого:   | 38           |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Лебедихина, Т. М. Гимнастика : теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 114 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695481>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Витун, В. Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / В. Г. Витун, Е. В. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.32 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 44 с. - Загл. с тит. экрана. – Режим доступа: [http://artlib.osu.ru/web/books/metod\\_all/3017\\_20120202.pdf](http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3017_20120202.pdf)

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н.Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалов, Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. –219с. – ISBN 978-5-7638-2997-6/ –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

3. Морозов О.В. Гимнастика в вопросах и ответах [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Электрон. текстовые дан. ( 1 файл: 566 Кб ). - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2021. - 33 с. – Режим доступа: [http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2021\\_11\\_11.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2021_11_11.pdf)

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «физическая культура в школе» архив 2001, 2004-2015, 2018,2019г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2015, 2017г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:**

1. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

#### 5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>

#### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Тип программного обеспечения   | Наименование                             | Схема лицензирования, режим доступа   |
|--|--|---|
| Операционная система   | РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций | Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.      |
| Офисный пакет  | LibreOffice                              | Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>   |
| Интернет-браузер   | Chromium                                 | Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>   |
| Мультимедийный плеер   | VLC                                      | Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>   |
| Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам | SunRav WEB Class                         | Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a> |
| Информационно-правовая система   | Консультант Плюс                         | Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ   |

#### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Практические занятия по лыжной подготовке – лыжная трасса.

Требования к специализированному оборудованию: лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

| Наименование помещения  | Материально-техническое обеспечение  |
|---|--|
| Учебные аудитории 2-408:<br>- для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)   |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314   | Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института |

