

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.32 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, заочная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.32 Теория и методика преподавания гимнастики» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "5" февраля 2025 г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)



О.В. Даниленко

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент



Морозов В.О.

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

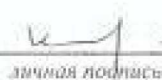
код - наименование



С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



М.В. Камышанова

личная подпись

расшифровка подписи

Начальник ОИТ



М.В. Сапрыкин

личная подпись

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2025
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

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.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

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 УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: терминологию и требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Оздоровительное значение гимнастики в общечеловеческой культуре. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии использования гимнастики на всех жизненных этапах развития личности Владеть: 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 информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и	Знать: разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности Уметь: планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач Владеть: методами достижения образовательных результатов; педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	дополнительных образовательных программ и их элементов	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	216	216
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	163,75	163,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	46	46
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	68	68
- подготовка к практическим занятиям;	40	40
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	9,75	9,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	102	20			82
2	Методико-практический раздел	112		32		82
	Итого:	216	20	32		164
	Всего:	216	20	32		164

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	11 семестр	всего
Общая трудоёмкость	216	216
Контактная работа:	20,25	20,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	195,75	195,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	38	38
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	88	88
- подготовка к практическим занятиям;	54	54
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	15,75	15,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

Разделы дисциплины, изучаемые в 11 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	108	10			98
2	Методико-практический раздел	108		10		98
	Итого:	216	10	10		196
	Всего:	216	10	10		196

4.2 Содержание разделов дисциплины

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.

Тема 8. 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 9. 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 10. Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Требования гимнастики к способностям занимающихся Критерии отбора. Ориентация и спортивный отбор.

Тема 11. Основы спортивной тренировки юных гимнастов

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

Тема 12. 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)

а) очная форма обучения

№ 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
9-11	2	Упражнения гимнастического многоборья: -обучение вольным упражнениям; -обучение упражнениям на коне, кольцах; -обучение опорным прыжкам; -обучение упражнениям на брусках; -обучение упражнениям на перекладине. Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики.	6
12-13	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.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
14	2	Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Критерии отбора. Способы и процедура тестирования.	2
15	2	Основы спортивной тренировки. Составление учебно-тренировочных планов начальной специализированной и углубленной подготовки.	2
16	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:	32

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины и способы предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка.	2
2	2	Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статистические и динамические упражнения.	2
3	2	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Последовательность обучения. Динамические принципы. Методические приемы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения.	2
4	2	Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики	2
5	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:	10

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

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

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 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.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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 http://sunrav.og-ti.ru/

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
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	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - 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 (филиала) ОГУ, программное обеспечение