

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан ФФК
В.Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины

ГИМНАСТИКА

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск-2024

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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.

ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 3.1 – Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ИОПК-3.2- Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ИОПК-3.3- Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

ИОПК 4.2 – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.

ИПК 2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИПК 2.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

2. Задачи освоения дисциплины

- Освоить методику проведения занятий по гимнастике и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов данного вида спорта.
- Научиться проводить тренировочные занятия различной направленности с использованием средств гимнастики и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
- Научиться осуществлять планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов с использованием гимнастической терминологии.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы, является обязательной для изучения.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 1, зачет

Семестр 2, экзамен

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

- лекции: 10 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 80 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики	Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
Тема 3. Гимнастическая терминология	Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Требования к месту проведения занятий. Страховка, помощь, самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.
Тема 5. Основы техники гимнастических упражнений	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений
Тема 6. Основы обучения	Теоретические и методологические основы обучения

гимнастическим упражнениям	гимнастическим упражнениям. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
Тема 7. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения и методика их проведения	Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.
Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп. Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.
Тема 9. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	ОРУ на силу, на растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, методика их проведения. Формирование правильной осанки с помощью ОРУ. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Укрепление дыхательной системы. Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, координации. ОРУ на расслабление. Методика обучения и способы проведения ОРУ с предметами, на снарядах, в парах, в сцеплении, в движении.
Тема 10. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках. Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.
Тема 11. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.
Тема 12. Основы спортивной тренировки юных гимнастов	Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка и ее этапы. Принципы спортивной тренировки гимнастов.
Тема 13. Планирование и учет работы по гимнастике	Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

Тема 14. Организация и проведение соревнований по гимнастике	Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.
Тема 15. Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике	Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике. Программа спортивной подготовки по гимнастике.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения практических заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации.

Задание 1.

Составить конспект и провести на учебной группе отдельные части занятия и урока в целом для учащихся 1-11 классов.

Задание 2.

Подготовить и провести подготовительную часть урока с применением новых, нетрадиционных средств в гимнастике.

Задание 3.

Разработать и провести с группой комплекс общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.

Задание 4.

Составить Положение о соревнованиях по гимнастике.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен во втором семестре проводится по билетам. В билете 2 теоретических и 1 практический.

Примерные вопросы к экзамену по дисциплине «**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика**»

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений в гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - 1 семестр <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16646>;
2 семестр <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=22953>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (рефераты по темам, доложить с презентацией).

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06290-8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471620>
2. Основы терминологии гимнастических упражнений: учеб. пособие / сост. О.И. Загревский, В.С. Шерин. – Томск : Томский государственный университет, 2013. – 176 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с.: ил.

б) дополнительная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 428 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14068-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/467745>
3. Гимнастика в 1-4 классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). Томский государственный университет, 2009. 62 с.
4. Гимнастика в 5-8 классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). Томский государственный университет, 2009. 48 с.
5. Гимнастика в 9-11 классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры). Томский государственный университет, 2009. 72 с.

в) ресурсы сети Интернет:

1. www.sportgymrus.ru;
2. www.fig-gymnastics.com;

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –

<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Загrevский Олег Иннокентьевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК НИ ТГУ, профессор.

Шелгачева Анна Михайловна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК НИ ТГУ, преподаватель.