


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.01.63\_2018\_85616  
Актуализировано: 08.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Гимнастика**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.01 шифр
	Педагогическое образование наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.01.63 шифр
	Физическая культура и спорт наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

Киров, 2018 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Багина Инна Сергеевна

---

ФИО

Александрова Ольга Анатольевна

---

ФИО

Беспятых Олег Юрьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель дисциплины – формирование у студентов системы знаний, умений и навыков, связанных с преподаванием учебной дисциплины "Гимнастика", осознанного отношения к занятиям и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать у студентов способность организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</li> <li>- сформировать способность осуществлять контроль и оценку формирования результатов;</li> <li>- выявлять и корректировать трудности в обучении.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-3

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знает	Умеет	Владеет
требования федеральных государственных образовательных стандартов; методику организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	применять методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	навыками организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

#### Компетенция ОПК-5

Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Знает	Умеет	Владеет
формы и способы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, а также пути выявления и корректировки трудностей в обучении	контролировать и оценивать уровень сформированности результатов образования обучающихся; диагностировать и корректировать трудности в	навыками осуществления контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся, выявления и корректирования

	обучении	трудностей в обучении
--	----------	-----------------------

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ	ОПК-3, ОПК-5
2	ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ	ОПК-3, ОПК-5
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-3, ОПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения) 2 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	3 семестр (Очная форма обучения) 3 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1, 2	1, 3	252	7	178.5	140	20	120	0	73.5		1	3
Заочная форма обучения	1, 2	1, 2, 3	252	7	45	42	10	32	0	207		2	3

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ»</b>		<b>66.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	2.00
Л1.2	Гимнастическая терминология	2.00
Л1.3	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	4.00
Л1.4	Основы техники гимнастических упражнений	2.00
Л1.5	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2.00
Л1.6	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	2.00
Л1.7	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	2.00
Л1.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Исторический обзор развития гимнастики	4.00
С1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	4.00
С1.3	Гимнастическая терминология	4.00
С1.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	6.00
С1.5	Основы техники гимнастических упражнений	2.00
С1.6	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2.00
С1.7	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	2.00
С1.8	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	2.00
С1.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 2 «ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ»</b>		<b>155.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Строевые упражнения	6.00
П2.2	Оборудование гимнастического зала	6.00
П2.3	Общеразвивающие упражнения	6.00
П2.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	6.00
П2.5	Упражнения на гимнастическом бревне (комб.№1)	6.00
П2.6	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№1)	8.00
П2.7	Опорный прыжок	7.00
П2.8	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№1)	8.00

П2.9	Опорный прыжок (ноги врозь)	7.00
П2.10	Прикладные упражнения	4.00
П2.11	Занятия гимнастикой в школе	4.00
П2.12	Оздоровительные виды гимнастики	4.00
П2.13	Образовательно-развивающие виды гимнастики	4.00
П2.14	Школьный урок гимнастики	4.00
П2.15	Основы спортивной тренировки в гимнастике	4.00
П2.16	Виды гимнастики	4.00
П2.17	Акробатические упражнения	4.00
П2.18	Опорный прыжок боком	4.00
П2.19	Упражнения на гимнастическом бревне (комб.№2)	4.00
П2.20	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№2)	5.00
П2.21	Опорный прыжок (углом)	5.00
П2.22	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№2)	5.00
П2.23	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№3)	5.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Строевые упражнения	2.00
С2.2	Общеразвивающие упражнения	2.50
С2.3	Прикладные упражнения	2.00
С2.4	Упражнения на снарядах гимнастического многоборья, акробатические упражнения и опорные прыжки	5.00
С2.5	Школьный урок гимнастики	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	19.50
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>31.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>252.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ»</b>		<b>88.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	2.00
Л1.2	Гимнастическая терминология	2.00
Л1.3	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2.00
Л1.4	Основы техники гимнастических упражнений	
Л1.5	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2.00
Л1.6	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	



Л1.7	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	
Л1.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Исторический обзор развития гимнастики	2.00
С1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	2.00
С1.3	Гимнастическая терминология	2.00
С1.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	8.00
С1.5	Основы техники гимнастических упражнений	7.00
С1.6	Основы обучения гимнастическим упражнениям	10.00
С1.7	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	15.00
С1.8	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	14.00
С1.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике	18.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ»</b>		<b>151.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Строевые упражнения	2.00
П2.2	Оборудование гимнастического зала	
П2.3	Общеразвивающие упражнения	2.00
П2.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	
П2.5	Упражнения на гимнастическом бревне (комб.№1)	2.00
П2.6	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№1)	2.00
П2.7	Опорный прыжок	2.00
П2.8	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№1)	2.00
П2.9	Опорный прыжок (ноги врозь)	2.00
П2.10	Прикладные упражнения	
П2.11	Занятия гимнастикой в школе	
П2.12	Оздоровительные виды гимнастики	
П2.13	Образовательно-развивающие виды гимнастики	
П2.14	Школьный урок гимнастики	
П2.15	Основы спортивной тренировки в гимнастике	
П2.16	Виды гимнастики	
П2.17	Акробатические упражнения	2.00
П2.18	Опорный прыжок боком	2.00
П2.19	Упражнения на гимнастическом бревне (комб.№2)	2.00
П2.20	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№2)	2.00
П2.21	Опорный прыжок (углом)	4.00
П2.22	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№2)	2.00
П2.23	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№3)	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Строевые упражнения	10.00

C2.2	Общеразвивающие упражнения	20.00
C2.3	Прикладные упражнения	20.00
C2.4	Упражнения на снарядах гимнастического многоборья, акробатические упражнения и опорные прыжки	50.00
C2.5	Школьный урок гимнастики	19.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>13.00</b>
ЗЗ.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВРЗ.1	Сдача зачета	0.50
КВРЗ.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>252.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Гимнастика : учеб. для вузов / ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия , 2002. - 448 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-1197-4 : 135.19 р., 115.17 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

2) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 280. - ISBN 978-5-4468-0161-9 : 661.10 р. - Текст : непосредственный.

1) Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.01.63](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.01.63)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Брусья гимнастические женские, разновысокие
Брусья гимнастические мужские
Козел гимнастический прыжковый
Конь гимнастический прыжковый
Конь гимнастический с ручками
Перекладина

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=85616](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=85616)