

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_3-44.03.05.68_2017_72067
Актуализировано: 11.05.2021

Рабочая программа дисциплины
Гимнастика

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

Киров, 2017 г.

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Багина Инна Сергеевна

ФИО

Александрова Ольга Анатольевна

ФИО

Беспярых 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"> - готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; - 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; - использовать знания гимнастики в своей профессиональной деятельности; - сформировать способность осуществлять контроль и оценку формирования результатов средствами гимнастики; - выявлять и корректировать трудности в обучении; - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики в гимнастике.

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

Компетенция ОПК-1

готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
основы гимнастики; способы мотивации к обучению физической культуре средствами гимнастики	использовать знания гимнастики в своей профессиональной деятельности	навыками использования знаний по гимнастике в своей профессиональной деятельности

Компетенция ПК-2

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знает	Умеет	Владеет
методы обучения гимнастике; способы диагностики результатов обучения гимнастике	использовать методы обучения гимнастике	методами обучения гимнастике

Структура дисциплины
Тематический план

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

Формы промежуточной аттестации

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	3 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная 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	216	6	142.5	104	24	80	0	73.5		1	3

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ»		88.00
Лекции		
Л1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	4.00
Л1.2	Гимнастическая терминология	4.00
Л1.3	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2.00
Л1.4	Основы техники гимнастических упражнений	3.00
Л1.5	Основы обучения гимнастическим упражнениям	3.00
Л1.6	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	3.00
Л1.7	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	3.00
Л1.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Исторический обзор развития гимнастики	3.50
С1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	4.00
С1.3	Гимнастическая терминология	4.00
С1.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	4.00
С1.5	Основы техники гимнастических упражнений	4.00
С1.6	Основы обучения гимнастическим упражнениям	4.00
С1.7	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4.00
С1.8	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	4.00
С1.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	28.50
Раздел 2 «ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ»		97.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Строевые упражнения	2.00
П2.2	Оборудование гимнастического зала	2.00
П2.3	Общеразвивающие упражнения	2.00
П2.4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2.00
П2.5	Упражнения на гимнастическом бревне (комб.№1)	3.00
П2.6	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№1)	4.00
П2.7	Опорный прыжок	3.00
П2.8	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№1)	4.00

П2.9	Опорный прыжок (ноги врозь)	4.00
П2.10	Прикладные упражнения	2.00
П2.11	Занятия гимнастикой в школе	2.00
П2.12	Оздоровительные виды гимнастики	4.00
П2.13	Образовательно-развивающие виды гимнастики	4.00
П2.14	Школьный урок гимнастики	6.00
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)	4.00
П2.21	Опорный прыжок (углом)	4.00
П2.22	Упражнения на брусьях разновысоких (комб.№2)	4.00
П2.23	Упражнения на брусьях параллельных (комб.№3)	4.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Строевые упражнения	2.00
С2.2	Общеразвивающие упражнения	2.00
С2.3	Прикладные упражнения	2.00
С2.4	Упражнения на снарядах гимнастического многоборья, акробатические упражнения и опорные прыжки	2.00
С2.5	Школьный урок гимнастики	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		31.00
ЗЗ.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
ИТОГО		216.00

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.

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.

Учебно-наглядное пособие

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

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=3-44.03.05.68
- 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)
- 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=72067