

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\_2021\_123933  
Актуализировано: 11.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Теория и методика обучения базовым видам физической культуры:**  
**гимнастика**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
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

## 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 "Теория и методика обучения базовым видам физической культуры: гимнастика", осознанного отношения к занятиям и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности в общеобразовательной школе.
Задачи дисциплины	<p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями при обучении гимнастикой;</li> <li>- применять методы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями при обучении гимнастике, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</li> <li>- контролировать и оценивать формирование результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении гимнастикой;</li> <li>- приобретать формы и способы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, трудности при обучении гимнастикой;</li> <li>- формировать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- оценивать функциональное состояние организма и условия обучения, применять здоровьесберегающие технологии при обучении гимнастикой;</li> <li>- использовать средства и методы гимнастики для укрепления здоровья средствами гимнастики.</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
методику организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями при	применять методы и приемы организации индивидуальной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями при обучении гимнастике;	навыками организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся при обучении гимнастике

обучении гимнастике; требования федеральных государственных образовательных стандартов по физической культуре	применять методы и приемы организации деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС при обучении гимнастике	
--	--	--

#### **Компетенция ОПК-5**

Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
формы и способы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, трудности при обучении гимнастике	контролировать и оценивать уровень сформированности результатов, диагностировать и корректировать трудности при обучении гимнастике	навыками осуществления контроля и оценки результатов, выявления и корректирования трудностей при обучении гимнастике

#### **Компетенция УК-7**

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
основы законодательства для обеспечения техники безопасности, правила поведения при обучении гимнастике	оценивать функциональное состояние организма и условия обучения, применять здоровьесберегающие технологии при обучении гимнастике; применять средства и методы гимнастики для обеспечения физической подготовленности	способами оценки и поддержания должного уровня функционального состояния, работоспособности и физической подготовленности; использования средств и методов укрепления здоровья средствами гимнастики

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ	ОПК-3, ОПК-5, УК-7
2	Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ	ОПК-3, ОПК-5, УК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-3, ОПК-5, УК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	2 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	1, 2	216	6	133.5	88	16	72	0	82.5		1	2

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ »</b>		<b>110.00</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	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	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Строевые упражнения	2.00
П1.2	Оборудование гимнастического зала	2.00
П1.3	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	2.00
П1.4	Общеразвивающие упражнения	4.00
П1.5	Занятия гимнастикой в школе	2.00
П1.6	Школьный урок гимнастики	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Исторический обзор развития гимнастики	4.00
С1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	6.00
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	6.00
С1.7	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4.00
С1.8	Планирование и учет учебной работы по гимнастике в школе	5.50
С1.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	34.50
<b>Раздел 2 «Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ»</b>		<b>75.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Строевые упражнения	4.00

П2.2	Упражнения на гимнастическом бревне (№1)	4.00
П2.3	Акробатические упражнения (№1)	4.00
П2.4	Упражнения на брусьях параллельных (№1)	4.00
П2.5	Опорный прыжок (1)	4.00
П2.6	Упражнения на брусьях разновысоких (№1)	4.00
П2.7	Опорный прыжок (ноги врозь)	4.00
П2.8	Упражнения на гимнастическом бревне (№2)	4.00
П2.9	Акробатические упражнения (№2)	4.00
П2.10	Прикладные упражнения	2.00
П2.11	Общеразвивающие упражнения с предметами	4.00
П2.12	Упражнения на брусьях разновысоких (№2)	4.00
П2.13	Упражнения на брусьях параллельных (№2)	4.00
П2.14	Опорный прыжок (боком)	2.00
П2.15	Основы спортивной тренировки в гимнастике	2.00
П2.16	Виды гимнастики	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
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	1.00
С2.5	Школьный урок гимнастики	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>31.00</b>
ЗЗ.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВРЗ.1	Сдача зачета	0.50
КВРЗ.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</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)**

1) Гимнастика : Учеб. / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия, 2001. - 448 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0796-9 : 83.70 р., 83.70 р., 119.57 р., 118.00 р., 126.97 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. - 2-е изд., испр. и доп. - Сургут : СурГПУ, 2013. - 123 с. - ISBN 978-5-93190-301-9 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151929> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - 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=3-44.03.05.68](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](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 DELL INSPIRON 3567 15.6" BLACK
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Бревно гимнастическое 5 м
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=123933](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=123933)