

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

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*В.Г. Шилько* В.Г. Шилько

« 22 » февраля 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.30.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*О.И. Загrevский* О.И. Загrevский

Председатель УМК

*Ю.А. Карвунис* Ю.А. Карвунис

## **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
<b>Тема 1.</b> Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.
<b>Тема 2.</b> 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.
<b>Тема 3.</b> 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.
<b>Тема 4.</b> 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.
<b>Тема 5.</b> Основы техники гимнастических упражнений	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений
<b>Тема 6.</b> Основы обучения	Теоретические и методологические основы обучения

гимнастическим упражнениям	гимнастическим упражнениям. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
<b>Тема 7.</b> 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.
<b>Тема 8.</b> 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.
<b>Тема 9.</b> 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.
<b>Тема 10.</b> 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.
<b>Тема 11.</b> 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.
<b>Тема 12.</b> Основы спортивной тренировки юных гимнастов	Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка и ее этапы. Принципы спортивной тренировки гимнастов.
<b>Тема 13.</b> 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.

<b>Тема 14.</b> Организация и проведение соревнований по гимнастике	Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.
<b>Тема 15.</b> 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](http://www.sportgymrus.ru);
2. [www.fig-gymnastics.com](http://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.