

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и КО  
\_\_\_\_\_Льянова С.А.  
«29» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Теория и методика гимнастики**

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (*профиль подготовки*)**  
«Физическая культура»

**Квалификация выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*очная, заочная*

Магас, 2023

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – Формирование у студентов факультета физическая культура и спорт специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### Задачи:

- ☐ способствовать овладению теоретических разделов гимнастики в соответствии с программой;
- ☐ способствовать овладению техники гимнастических упражнений в объёме программы (обучить технике гимнастических элементов по программе 3 разряда группы «Б»);
- ☐ способствовать овладению методикой составления комплекса и проведения общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов), строевых упражнений, отдельных гимнастических упражнений на снарядах (научить применять методические знания на практике);
- ☐ обучить приёмам помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений

## 2. Место учебной дисциплины в структуре опоп во

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 5-й семестр. Дисциплина «Теория и методика гимнастики» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Теория и методика гимнастики» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Общая и возрастная физиология.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» может являться предшествующей при изучении дисциплин Основы здорового образа жизни, Окружающая среда и здоровье человека.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> :
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;

			ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
			УК – 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6	ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1. Знает психологопедагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
			ИОПК 6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
			ИОПК 6.3. Владеет способами учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ(совместно с другими субъектами образовательных отношений).

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудовоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			4,5
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудовоемкость по учебному плану	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактные часы</b>		<b>100</b>	<b>100</b>
Лекции (Л)		36	36
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)00		64	64
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		4	4
<b>Промежуточная аттестация: Экзамен</b>			<b>27</b>
<b>Самостоятельная работа (СР) в том числе по курсовой работе (проекту)</b>		<b>17</b>	<b>17</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или

астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 2							
1.	Введение в предмет	23,5	4,5	7		1	2
2.	Место занятия и оборудование.	23,5	4,5	7		1	2

3.	Спортивные сооружения	23,5	4,5	7		1	2
4.	Профилактика травматизма на занятиях	23,5	4,5	7		1	2
№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)			СР	
	гимнастикой						
5.	Гимнастическая терминология	22,5	4,5	7			2
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	22,5	4,5	7			2
7.	Общие основы гимнастических упражнений	22,5	4,5	7			2
8.	Прикладные и оздоровительные виды гимнастики	22,5	4,5	7			3
9.	Основа технико-гимнастических упражнений	22,5	4,5	7			3
10.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	22,5	4,5	7			3
11.	Спортивные тренировки	22,5	4,5	7			3
12.	Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила соревнований	36,5	4,5	11			4
<b>Всего</b>		288	36	54	0	4	17
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>							27
<b>ИТОГО</b>		144	100			17	

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

<b>№</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Содержание темы (раздела)</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Введение в предмет	Введение: Предмет гимнастики. История гимнастики. Пути развития. Роль гимнастики в формировании личности.
2.	Место занятия и оборудование.	Особенности строительства гимнастических залов. Оснащение залов для занятий гимнастикой.
3.	Спортивные сооружения	Возможные травмы на занятиях гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастики.
4.	Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	История и методика развития гимнастической терминологии. Образование терминов. Значение терминологии.
5.	Гимнастическая терминология	Методика проведения ОРУ различными способами. Значение ОРУ на занятиях гимнастикой.
<b>№</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Содержание темы (раздела)</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Теоретические и методологические основы обучения Гимнастическим упражнениям. Практическая реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
7.	Общие основы гимнастических упражнений	Методика преподавания прикладных, оздоровительных видов гимнастики.
8.	Прикладные и оздоровительные виды гимнастики	Методика преподавания техники выполнения гимнастических упражнений на снарядах гимнастических по школьной программе.
9.	Основа технико-гимнастических упражнений	Методика преподавания урока в школе. Методика преподавания отдельных частей урока (подготовительной, основной, заключительной).
10.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	Методика преподавания различных видов тренировки.
11.	Спортивные тренировки	Средства тренировки. Виды и характеристика соревнований.
12.	Организация и проведение соревнований гимнастике. Прав соревнований	Подготовка и проведение соревнований. Судействосоревнований.

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- ☐ лекции (занятия лекционного типа);
- ☐ семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- ☐ групповые консультации;
- ☐ индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; ☐ самостоятельная работа обучающихся; ☐ занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; незачтено* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебнометодическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Введение в предмет	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Место занятия и оборудование.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]



3.	Спортивные сооружения	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Гимнастическая терминология	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Общие основы гимнастических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации,	О: [1-3] Д: [1-3]
		связанных с темой	
8.	Прикладные и оздоровительные виды гимнастики	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

9.	Основа технико-гимнастических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спортивные тренировки	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Организация и проведение соревнований по гимнастике. Правила соревнований	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **7.1. Основная литература**

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и

- спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
2. Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>
  3. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Н. Терехина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 360 с. — 978-5-95001813-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77243.html>

## **8.2. Дополнительная литература**

1. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л.В. Еремина. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — 978-5-94839-289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.html>
2. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html>
3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179-0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>

## **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### **8. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».