

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Киселёвский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Гимнастика
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 *Физическая культура и спорт*.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Учебная дисциплина «Гимнастика» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла и направлена на формирование общих и профессиональных компетенций: ОК 1-12, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1-3.4.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель: формирование и совершенствование профессионально-педагогических умений и навыков в организации и проведении занятий по гимнастике

Задачи:

- формировать систему знаний и умений в обучении гимнастических упражнений;
- создать условия для овладения основ начальной подготовки в отдельных видах гимнастического многоборья;
- совершенствовать умения и навыки в проведении занятий по гимнастике.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике;
- использовать гимнастическую терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям в гимнастике;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития гимнастики;
- гимнастическую терминологию;
- технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;
- содержание, формы организации и методике проведения занятий по гимнастике в школе;
- методике обучения гимнастическим двигательным действиям;
- особенности и методике развития физических качеств в гимнастике;
- особенности организации и проведения соревнований по гимнастике;
- основы судейства по гимнастике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю.

1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь конструировать и проводить комплексы общеразвивающих упражнений.	Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения	2	Углубление знаний и умений в организации занятий с использованием общеразвивающих упражнений.
2	Уметь: демонстрировать технику элементов; определять технические ошибки; оказывать помощь и страховку.	Тема 3.2. Упражнения на снарядах	8	Совершенствование техники гимнастических упражнений.
3	Знать методику проведения хореографических упражнений в учебной группе.	Тема 3.4. Хореографические упражнения	2	Углубление знаний и умений в организации занятий с использованием упражнений художественной и ритмической гимнастики.
4	Знать содержание школьной программы по разделу «Гимнастика». Уметь проводить урок гимнастики в учебной группе.	Тема 4.1. Урок гимнастики в школе.	24	Углубление знаний и умений в проведении занятий по гимнастике
5	Знать методику проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке.	Тема 4.3. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике	4	Совершенствование знаний, умений в проведение выступлений в условиях общеобразовательной школы
		Всего	40	

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 194 часов;

самостоятельной работы обучающегося 102 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
практические занятия	172
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	102
в том числе:	
Составление программы обучения двигательному действию	8
Подготовка сообщений	6
Составление презентации	12
Составление таблиц	4
Составление учебных комбинаций	22
Составление комплексов ОРУ, развития физических качеств.	10
Составление конспектов	10
Составление учебных карточек по методике обучения	24
Составление сценариев	4
Анализ программы	2
<i>Промежуточная аттестация в форме ДЗ.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ГИМНАСТИКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2 курс 3 семестр. 34 часа		
1	2	3	4
Раздел 1. Основные средства гимнастики			
Тема 1.1. Введение. Гимнастика в системе профессиональной подготовки.	Содержание учебного материала	2	
	1 Место и роль учебной дисциплины «Гимнастика» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.		
	2 История и этапы развития гимнастики.		
	3 Профилактика травматизма на уроках гимнастики.		
	4 Связь учебной дисциплины «Гимнастика» с другими дисциплинами предметной подготовки.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовить сообщение по теме: «Выступление гимнастов на Олимпийских играх». • Составление памятки Правила поведения на уроках гимнастики». 		
Тема 1.2. Виды гимнастики и ее методические особенности	Содержание учебного материала	2	
	1 Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики.		
	2 Основные средства гимнастики. Классификация физических упражнений. Характеристика основных групп упражнений.		
	3 Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовить сообщения по теме: «Новые направления в гимнастике» • Составление таблицы «Классификация физических упражнений». 		
Тема 1.3. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	2	
	1 Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения.		
	2 Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений.		
	3 Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.		
	Практические занятия	4	
	1 Запись гимнастических положений по показу, по рассказу.		
	2 Запись гимнастических положений упражнений на снарядах, конструирование упражнений.		
Контрольная работа по теме «Гимнастическая терминология».	2		

	Самостоятельная работа обучающихся • Составление презентации по теме «Гимнастическая терминология».	4	
Тема 1.4. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	1 Назначение строевых упражнений. Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».		
	2 Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.		
	3 Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.		
	4 Особенности методики проведения строевых упражнений.		
	Практические занятия	8	
	1 Строевые приёмы и построения. Методика проведения строевых команд в учебной группе.		
	2 Перестроения на месте и в движении. Методика проведения в учебной группе.		
	3 Размыкания и смыкания: дугами, приставными шагами, по строевому уставу. Методика проведения в учебной группе		
	4 Передвижения и фигурная маршировка. Методика проведения в учебной группе.		
Самостоятельная работа обучающихся • Составление презентации по теме «Строевые упражнения».	4		
Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	1 Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Классификация упражнений. Правила подбора упражнений.		
	2 Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям.		
	3 Правила записи комплекса ОРУ.		
	4 Методика проведения ОРУ.		
	Практические занятия	10	
	1 Составление комплекса упражнений по анатомическому признаку.		
	2 Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, малыми и набивными мячами.		
	3 Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке, со скамейкой, на гимнастической стенке.		
	4 Выполнение ОРУ с партнером, в движении.		
5 Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, малыми и набивными мячами в учебной группе.			
Самостоятельная работа обучающихся • Составление презентации по теме «Общеразвивающие упражнения».	4		
2 курс 4 семестр. 66часов			

	Практические занятия	6	
	6 Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах в учебной группе.		
	7 Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах в учебной группе.		
	8 Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах в учебной группе.		
	Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов ОРУ без предмета, с предметами для развития физических качеств, с учетом возрастных особенностей. 	2	
Тема 1.6. Прикладные упражнения.	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	1 Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Ходьба: походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись, крадучись (объяснение техники). Переползания: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром и грузом.		
	2 Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Лазание: на гимнастической стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, по шесту, подъём в упор силой на перекладине, лазание с партнёром на плечах.		
	3 Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Приёмы переноски партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов. Переноска груза: передача набивных мячей, переноска скамеек, переноска матов, гимнастического козла, гимнастического бревна.		
	Практические занятия	8	
	1 Прикладные упражнения: ходьба, переползания, лазания. Выполнение различных видов ходьбы. Методика проведения в учебной группе.		
	2 Демонстрация техники различных способов переползания, лазания.		
3 Методика проведения лазания, переползания.			
4 Отработка приёмов переноски партнёра, груза. Полоса препятствий.			
Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> Составление учебных карточек: техника выполнения и последовательность обучения лазание по канату, гимнастической лестнице, скамейке. Составление полосы препятствий с использованием прикладных упражнений. 	4		
Раздел 2. Основы гимнастических упражнений			

Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		2	<i>репродуктивный</i>
	1	Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника исполнения. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений.		
	2	Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление модели двигательного действия. Составление таблицы «Статические, динамические и силовые упражнения на гимна. снарядах» 			
Тема 2.2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала		2	<i>репродуктивный</i> <i>продуктивный</i> <i>репродуктивный</i>
	1	Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		
	2	Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления.		
	3	Спортивная тренировка и повышение уровня подготовленности.		
	Практическое занятие		2	
	1	Составление программы обучения двигательному действию.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление картотеки гимнастических упражнений, подводящих игр и игровых заданий в развитии физических, гуманистических и психических качеств школьников. 			
Раздел 3. Виды гимнастических упражнений				
Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			<i>репродуктивный</i> <i>продуктивный</i>
	1	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Страховка и помощь.		
	2	Техника демонстрации прыжковых и балансовых упражнений.		
	3	Акробатические соединения. Парная акробатика.		
	Практические занятия		14	
	1	Методика обучения акробатических упражнений: группировки, перекувырки вперед, назад в группировке.		
2	Методика обучения акробатических упражнений: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках.			
3	Методика обучения акробатических упражнений: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на			

		руках.			
	4	Методика обучения акробатических упражнений: длинный кувырок вперед, кувырок прыжком, кувырок назад через плечо.			
	5	Методика обучения акробатических упражнений: длинный кувырок вперед, кувырок прыжком, кувырок назад через плечо.			
	6	Акробатические соединения из школьной программы. Методика обучения. Страховка и помощь			
	7	Акробатические соединения из школьной программы. Методика обучения. Страховка и помощь			
	Самостоятельная работа обучающихся		8		
	<ul style="list-style-type: none"> • Составление обучающей программы по акробатике. • Составление карточек по методике обучения акробатическим упражнениям 				
Тема 3.2. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала				
	1	Опорные прыжки школьной программы. Игровые задания на опорном прыжке. Методика проведения опорных прыжков в учебной группе.		<i>продуктивный</i>	
	2	Упражнения на бревне: элементы, виды ходьбы, повороты, равновесия, прыжки, вскок, соскоки. Комбинации на бревне. Методика проведения упражнений на бревне в учебной группе.			
	3	Упражнения на брусьях: подъёмы, размахивания, кувырки, упоры, соскоки.			
	4	Упражнения на перекладине: подъёмы, опускания, перемахи, обороты, соскоки.			
	5	Методика проведения упражнений в висах в учебной группе.			
	Практические занятия			32	
	1	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги.			
	2	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги.			
	3	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: прыжки углом, прыжок боком.			
	4	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: прыжки углом, прыжок боком.			
	5	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: прыжок ноги врозь.			
	6	Техника и методика обучения упражнений на брусьях(низкие): упоры, подъемы, кувырки, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на брусьях разной высоты: висы, подъемы, спады, соскоки.			
	7	Техника и методика обучения упражнений на брусьях(низкие): подъемы, кувырки, стойки, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на брусьях разной высоты: висы, подъемы, спады, обороты, соскоки.			
8	Техника и методика обучения упражнений на брусьях(низкие): подъемы, кувырки, стойки, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на брусьях разной высоты: висы, подъемы, спады,				

		обороты, соскоки.			
	9	Техника и методика обучения упражнений на брусьях(низкие): подъемы, кувырки, стойки, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на брусьях разной высоты: висы, подъемы, спады, обороты, соскоки.			
	10	Выполнение упражнений на брусьях (низкие): подъемы, кувырки, стойки, повороты, соскоки. Выполнение упражнений на брусьях разной высоты: подъемы, обороты, спады, соскоки. Страховка и помощь при выполнении элементов.			
	11	Техника и методика обучения упражнений на перекладине: размахивание, подъемы, перемахи, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на бревне: ходьба, повороты, вскок, соскоки.			
	12	Техника и методика обучения упражнений на перекладине: подъемы, обороты, повороты, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на бревне: танцевальные шаги, прыжки, равновесия.			
	13	Техника и методика обучения упражнений на перекладине: подъемы, обороты, повороты, соскоки. Техника и методика обучения упражнений на бревне: танцевальные шаги, прыжки, равновесия.			
	14	Техника и методика обучения комбинаций на перекладине из школьной программы. Техника и методика обучения комбинаций на бревне из школьной программы.			
	15	Техника и методика обучения комбинаций на перекладине из школьной программы. Техника и методика обучения комбинаций на бревне из школьной программы.			
	16	Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.			
		Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> • Составление программы обучения двигательным действиям. • Составление карточек по методике обучения упражнений на гимнастических снарядах • Составление карточек учебных комбинаций на гимнастических снарядах 	12		
	3 курс 5 семестр (26 часов)				
Раздел 4. Формы и организация занятий по гимнастике					
Тема 4.1. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике	Содержание учебного материала			2	
	1	Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.		<i>репродуктивный</i>	
	2	Организация и проведение соревнований. Виды и характеристика соревнований.			<i>продуктивный</i>
	3	Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки.			
	4	Содержание программы соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.			
	Практические занятия				

	1	Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе. Судейство комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление сценария спортивного праздника с оздоровительной направленностью. Подготовить сообщение по теме «Особенности организации и судейства общешкольных соревнований» 			
Раздел 3. Виды гимнастических упражнений				
Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Страховка и помощь.		<i>репродуктивный</i>
	2	Техника демонстрации прыжковых и балансовых упражнений.		<i>продуктивный</i>
	3	Акробатические соединения. Парная акробатика.		
	Практические занятия		10	
	1	Методика обучения акробатических упражнений: кувырок вперед со стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках.		
	2	Методика обучения акробатических упражнений: переворот в сторону, переворот в сторону на одну руку, рондат.		
	3	Методика обучения парных упражнений: кувырок вперед вдвоем, взявшись за руки, кувырок вперед вдвоем, держась за голени.		
	4	Акробатические соединения. Методика обучения. Страховка и помощь		
	5	Демонстрация техники акробатических упражнений, соединений. Страховка и помощь.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление акробатических соединений по классам в соответствии программы общеобразовательной школы. 			
Тема 3.2. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала			
	1	Опорные прыжки школьной программы. Игровые задания на опорном прыжке. Методика проведения опорных прыжков в учебной группе.		<i>репродуктивный</i>
	2	Упражнения на бревне: элементы, виды ходьбы, повороты, равновесия, прыжки, вскок, соскоки. Комбинации на бревне. Методика проведения упражнений на бревне в учебной группе.		<i>продуктивный</i>
	3	Упражнения на брусках: подьёмы, размахивания, кувырки, упоры, соскоки.		
	4	Упражнения на перекладине: подьёмы, опускания, перемахи, обороты, соскоки.		
	5	Методика проведения упражнений в висах в учебной группе.		
	Практические занятия		12	

	1	Техника и методика обучения опорных прыжков школьной программы: прыжок ноги врозь (козел в ширину), прыжок ноги врозь (конь в длину).	14	
	2	Игровые задания на опорном прыжке. Методика проведения опорных прыжков в учебной группе.		
	3	Демонстрации техники опорных прыжков школьной программы. Страховка и помощь.		
	4	Выполнение комбинаций на брусках. Изучение элементов классификационной программы 3 разряда		
	5	Выполнение комбинации 3 разряда на брусках. Методика проведения упражнений на брусках.		
	6	Демонстрация техники элементов на брусках		
	3 курс 6 семестр (68 часов)			
	7	Демонстрация учебной комбинации и упражнения 3 разряда на брусках.		
	8	Выполнение упражнений на бревне: вскок, танцевальные шаги, повороты, равновесия, прыжки, соскоки. Страховка и помощь при выполнении элементов на бревне. (Д) Выполнение упражнений на перекладине: подъемы, обороты, повороты, соскоки. Страховка и помощь при выполнении упражнений (Ю)		
	9	Выполнение комбинаций на бревне. Изучение комбинации 3 разряда. (Д) Выполнение комбинаций на перекладине. Изучение элементов 3 разряда. (Ю)		
	10	Выполнение комбинаций на бревне. Изучение комбинации 3 разряда. (Д) Выполнение комбинаций на перекладине. Изучение элементов 3 разряда. (Ю)		
	11	Выполнение комбинаций на бревне. Изучение комбинации 3 разряда. (Д) Выполнение комбинаций на перекладине. Изучение элементов 3 разряда. (Ю)		
	12	Методика проведения упражнений на бревне. Совершенствование комбинации 3 разряда. (Д) Выполнение комбинации 3 разряда на перекладине. Методика проведения упражнений на перекладине. (Ю)		
	13	Выполнение упражнений на бревне. Демонстрация техники. (Д) Демонстрация техники упражнений на перекладине. (Ю)		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	• Составление комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.			
Тема 3.3. Вольные упражнения	Содержание учебного материала			<i>продуктивный</i>
	1	Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.		
	2	Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений под музыкальное сопровождение.		
	Практические занятия		8	
	1	Методика обучения вольных упражнений. Сочетание движений, равновесий, танцевальных шагов и акробатических упражнений.		
2	Составление вольных упражнений на 16 счетов. Изучение вольных упражнений 3 разряда.			
3	Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.			

	4	Демонстрация комбинации вольных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	<ul style="list-style-type: none"> Составления комплексов ОРУ на 32 счета, 64 счета (без предмета и с предметами). 			
Тема 3.4. Хореографические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Методика проведения хореографических упражнений в учебной группе.		<i>продуктивный</i>
	2	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки: открытый, закрытый, перекидной в шаге, со сменой ног. Повороты: переступанием, скрестный, прыжком. Равновесия: вертикальное, горизонтальное. Позиции ног, рук.		
	3	Танцевальные шаги: переменный, польки, вальсовый. Элементы народного танца. Танцевальные соединения.		
	Практическое занятие		8	
	1	Выполнение разновидности ходьбы и бега. Позиции ног и рук. Методика обучения поворотов, прыжков, танцевальных шагов.		
	2	Методика обучения равновесия. элементов народных танцев. танцевальных соединений.		
	3	Методика обучения танцев Проведение хореографических упражнений в учебной группе.		
	4	Демонстрация техники хореографических элементов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление учебных карточек: танцевальные соединения, танцы, рекомендуемые для использования на занятиях по физической культуре. 			
Раздел 4. Формы и организация занятий по гимнастике				
Тема 4.2. Урок гимнастики в школе.	Содержание учебного материала			2
	1	Урок гимнастики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе.		<i>продуктивный</i>
	2	Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Программные требования.		
	3	Особенности проведения урока по гимнастике в начальной школе.		
	4	Особенности проведения урока по гимнастике в средней школе,		
	5	Особенности проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся.		
	Практические занятия		26	
	1	Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе.		
	2	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.		

	3	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.		
	4	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.		
	5	Проведение урока гимнастики в 5 классе с последующим анализом.		
	6	Проведение урока гимнастики в 6 классе с последующим анализом.		
	7	Проведение урока гимнастики в 7 классе с последующим анализом.		
	8	Проведение урока гимнастики в 8 классе с последующим анализом.		
	9	Проведение урока гимнастики в 9 классе с последующим анализом.		
	10	Проведение урока гимнастики в 10 классе с последующим анализом.		
	11	Проведение урока гимнастики в 11 классе с последующим анализом.		
	12	Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики. Полоса препятствий на уроке гимнастики.		
	13	Сюжетно-ролевая форма проведения урока.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	<ul style="list-style-type: none"> Составление конспекта занятий по заданию. Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. 			
Тема 4.3. Планирование и учет работы по гимнастике	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	1	Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Планирование учебного материала в различных классах школы.		
	2	Гимнастика в режиме учебного дня.		
	3	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый		
	4	Правила проведения тестирования.		
	Практические занятия		4	
	1	Составление годового плана графика.		
	2	Составление тематического плана. Составление планов-конспектов уроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	<ul style="list-style-type: none"> Анализ содержания школьной программы по разделу «Гимнастика». Составление комплексов оздоровительной гимнастики. 			
Дифференцированный зачет по гимнастике	Содержание учебного материала			<i>продуктивный</i>
	1	Проведение теста по гимнастике		
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных упражнений на снарядах гимнастического многоборья	4	
Итого			296	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Гимнастика» требует наличия гимнастического зала.

Оборудование:

- гимнастические снаряды: брусья низкие, разновысокие брусья, перекладина, бревно, козел, конь, конь с ручками, гимнастический мостик, гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- резиновые мячи;
- обручи;
- гантели.

Технические средства обучения: музыкальный центр

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	Фильм «О гимнастах».
2.	Фильм « Виды гимнастики».
3.	Фильм «Упражнения на гимнастических снарядах».
4.	Фильм «Урок гимнастики в школе».
5.	Фильм «Методика обучения акробатическим упражнениям»
6.	Фильм « Методика обучения опорным прыжкам»
7.	Фильм « Методика обучения строевым упражнениям»
8.	Электронное пособие «Гимнастическая терминология».
9.	Электронное пособие «Методика обучения гимнастическим упражнениям».
10.	Электронное пособие «Упражнения дыхательной гимнастики».
11.	Электронное пособие «Упражнения на развитие мышц».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] /Под ред. М.Л.Журавина. – Москва: Просвещение, 2019.- 448с.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура [Текст]: программа общеобразовательных учреждений общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев – Москва: «Просвещение», 2019. – 30с.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов общеобразовательной школы [Текст] / под ред. В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана. – Москва: Просвещение, 2019. – 35 с
4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для вузов [Текст] / П.К.Петров. – Москва: Издательство центр «Владос», 2019. – 447 с.

Дополнительные источники

1. Закревский, О.И. Гимнастика в общеобразовательной школе: Учебное пособие [Текст] / О.И.Закревский. – Томск: Центр учебно - методической литературы ТГПУ, 2020. – 140 с.

2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры: Методическое пособие [Текст] / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – Москва: Дрофа, 2018. – 96 с.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов общеобразовательной школы [Текст] / под ред. В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана. – Москва: Просвещение, 2019. – 35
4. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика: Учебное пособие [Текст] / А.Б. Лагутин. – Санкт-Петербург: Издательский дом «Лань», 2019. – 144 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 8-9 классов [Текст] В.И. Лях – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2020.- 207с.
6. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 10-11 классов [Текст] В.И. Лях – Санкт-Петербург.: Издательство «Лань», 2020.- 207с.
7. Мишенькина, В.Ф. Подвижные игры: пособие [Текст] / В.Ф.Мишенькина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2020. – 92с.
8. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г.Попова – Москва: Terra-Спорт, 2019 – 140 с.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура [Текст]: программа общеобразовательных учреждений общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев – Москва: «Просвещение», 2019. – 30с.

Интернет – ресурсы:

1. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
7. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;	ОК 1. ОК 4. ОК 5. ОК 7 -11 ПК 1.1-1.5.ПК 2.1.-2.6. ПК 3.1 — 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления годового плана графика, тематического плана, конспекта урока; оценка выполнения практической работы;
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ОК1. ОК2. ОК5. ОК8. ОК12. ПК 1.2 ПК 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий;
использовать гимнастическую терминологию;	ОК1. ОК5. ОК9. ПК1.1. ПК1.2. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК2.6.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления конспектов урока, комплексов, обучающих программ;
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК1. ОК 3. ОК 7. ОК10. ОК12. ПК 1.2. ПК 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения фрагмента урока и урока в целом;
обучать гимнастическим двигательным;	ОК2. ОК3. ОК5. ОК6. ОК7. - 12. ПК 1.2. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.4.	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения фрагмента урока; оценка проведения урока по заданию преподавателя;
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ОК1. ПК 1.2. ПК2.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения урока по заданию преподавателя;
использовать оборудование и инвентарь для занятий соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ОК1.ОК2.ОК7. ОК 10. ПК1.1 ПК1.2. ПК 2.1. ПК 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления конспекта урока; оценка составления сценария спортивного праздника; оценка проведения урока по заданию преподавателя;
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		

историю и этапы развития гимнастики;	ОК 1.ОК 4. ОК 7. ПК 3.3	<ul style="list-style-type: none"> • оценка сообщений;
гимнастическую терминологию;	ОК 1.ОК 9. ОК 8. ПК 1.1. ПК 1.2. 1.4. 1.5. ПК 2.1. ПК2.2. ПК 2.6.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка презентации; • контрольная работа;
технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;	ОК 1. ОК2. ОК3. ОК 8. ОК 11. ОК 12. ПК 1.1. 1.3 ПК 3.3. 3.4.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка презентации; • оценка выполнения практической работы;
содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе;	ОК1. ОК6. ОК8. ОК9. ОК 10. ОК 11. ПК1.1 -1.5. ПК 2.1. ПК 2.2.ПК3.1. ПК 3.2	<ul style="list-style-type: none"> • опрос; • оценка выполнения практической работы;
методику обучения гимнастическим двигательным действиям;	ОК1-12.ПК1.5. ПК 2.6. ПК 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка выполнения практической работы;
особенности и методику развития физических качеств в гимнастике;	ОК1.ОК4. ОК9. ОК10. ОК11. ПК1.3. ПК 2.4. ПК 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> • тестовый контроль; • контрольная работа;
основы судейства по гимнастике;	ОК1. ОК6. ОК10. ПК 2.2. ПК 2.6.	<ul style="list-style-type: none"> • оценка выполнения практической работы.
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю.	ОК3. ОК10.ОК 11. ПК 1.2. ПК 2.2	<ul style="list-style-type: none"> • опрос; • оценка выполнения практической работы.