



Факультет	физической культуры	
Кафедра	Теории и методике физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Гимнастика	Б1.В.12

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	6
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	7
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	8
7.1. Основная литература	8
7.2. Дополнительная литература	8
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	10
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Аннотация рабочей программы дисциплины	13

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовность реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);	Выпускник знает: терминологию гимнастики; Умеет: правильно определять и классифицировать средства гимнастики; Владеет: навыками выполнения основных гимнастических упражнений.	в соответствии с учебным планом
способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебного воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)	Выпускник знает: теоретические аспекты обучения гимнастическим упражнениям; Умеет: подбирать соответствующие приемы обучения гимнастическим упражнениям; Имеет опыт: страховки и помощи при обучении гимнастическим элементам.	в соответствии с учебным планом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин: «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями в области педагогики, теории и методики базовых видов спорта;
- умениями самоконтроля двигательной деятельности;
- навыками выполнения разнообразных физических упражнений.

Дисциплина «Гимнастика» является базовой для дисциплин «Методика обучения гимнастике», «Прикладная гимнастика», «Оздоровительные виды гимнастики».

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
--------------------	--

Гимнастика		Б1.В.12			
Максимальная учебная нагрузка (всего)		108/3			
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		44			
в том числе:					
лекции		4			
семинарские и практические занятия		38			
КСРС		2			
Самостоятельная работа студента (всего)		64			
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям		8			
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям		44			
подготовка к зачету		12			
Промежуточная аттестация в форме зачета					
<p>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</p> <p>Очная форма обучения</p>					
Наименование тем (разделов).		Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения с предметом		2			2
Тема 1.1. ОРУ с гимнастической палкой			2		4
Тема 1.2. ОРУ с гимнастическим мячом			2		4
Тема 1.3. ОРУ с гимнастическим обручем			2		4
Тема 1.4. ОРУ с гимнастической скакалкой			2		4
Раздел 2. Упражнения общей гимнастики		2			2
Тема 2.1. Опорные прыжки			6		6
Тема 2.2. Акробатические упражнения			6		6
Тема 2.3. Упражнения на перекладине			4		4
Тема 2.4. Упражнения на брусьях			6		6
Тема 2.5. Упражнения на брусьях р/в			4		4
Тема 2.6. Упражнения на бревне			2		2
Контроль самостоятельной работы студентов				2	4
Подготовка к зачету					12
ИТОГО		4	36	2	64
<p>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения с предметом.</p> <p>Тема 1.1. ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Содержание темы: Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). Приемы исправления ошибок. Многообразие упражнений.</p> <p>Тема 1.2. ОРУ с гимнастическим мячом</p>					
Тула		Страница 4 из 15			

Содержание темы: Приемы обучения упражнению с гимнастическим мячом, создания представлений о нем. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастическим мячом (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). Приемы исправления ошибок. Многообразие упражнений с гимнастическим мячом.

Тема 1.3. ОРУ с гимнастическим обручем

Содержание темы: Приемы обучения упражнению с гимнастическим обручем, создания представлений о нем. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастическим обручем (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). Приемы исправления ошибок. Многообразие упражнений с гимнастическим обручем.

Тема 1.4. ОРУ с гимнастической скакалкой

Содержание темы: Приемы обучения упражнению с гимнастической скакалкой, создания представлений о нем. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастической скакалкой (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). Приемы исправления ошибок. Многообразие упражнений с гимнастической скакалкой.

Раздел 2. Упражнения общей гимнастики.

Тема 2.1. Опорные прыжки

Содержание темы:

- ноги врозь через козла в ширину (в длину).
- согнув ноги через козла в ширину (в длину).
- боком через коня в ширину.
- углом через коня в ширину

Тема 2.2. Акробатические упражнения:

Содержание темы:

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове и руках;
- стойка на руках;
- переворот боком.

Содержание темы:

Тема 2.3. Упражнения на перекладине

Содержание темы:

- из упора перемахи ногой вперед в упор ноги врозь и назад в упор
- из упора ноги врозь разноименный поворот кругом в упор.

Тема 2.4. Упражнения на брусьях

Содержание темы:

- из размахиваний в упоре соскок махом назад
- из размахиваний в упоре соскок махом вперед
- из седа ноги врозь кувырок вперед

Тема 2.5. Упражнения на брусьях р/в

Содержание темы:

- подъем переворотом;
- круговой соскок углом.

Тема 2.6. Упражнения на бревне

Содержание темы:

- вскоки и соскоки с бревна
- ходьба обычная; с различным положением рук; в полуприседе; выпадами.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Полякова И.В., Морозов В.Н. Гимнастика с методикой преподавания: электр. учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры. –

Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2013. – 125с. Электрон.текст.дан. – 1 электрон. оптич. диск (CD-ROM). - № рег. свид. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 032-1300794 от 01.03.2013

2. Полякова И.В., Морозов В.Н. Средства гимнастики: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры. – 2-е изд., доп. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2015. – 45с.

Учебная работа по дисциплине «Гимнастика» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания по изучению терминов, приемов обучения и страховки.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	- терминологии гимнастики; - теоретических аспектов обучения гимнастическим упражнениям;	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	- правильного определения и классификации средств гимнастики; - подбора соответствующих приемов обучения гимнастическим упражнениям	Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)).
Навыки и (или) опыт деятельности	- выполнения основных гимнастических упражнений; - применения страховки и помощи при обучении гимнастическим элементам.	

Критерии оценивания компетенций формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенций.

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка
21 – 80	0 – 20	41-100	Зачтено

Гимнастика			Б1.В.12
0 – 20	0 – 20	0 – 40	Не зачтено
<p>6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</p> <p style="text-align: center;">ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней. 2. Правила гимнастической терминологии. Правила и формы записи гимнастических упражнений. 3. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травм. 4. Помощь, страховка, само страховка и их значение. Виды помощи и страховки, применяемые в учебно-тренировочном процессе. 5. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. 6. Общие физические закономерности маховых упражнений. 7. Статические положения и силовые перемещения. Устойчивость позы. 8. Структура маховых упражнений. Классификация маховых упражнений. 9. Методика проведения строевых упражнений. 10. Методика обучения ОРУ. Способы проведения комплексов ОРУ. 11. Дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям. 12. Методика обучения упражнениям на снарядах. 13. Характеристика прыжков, их место в гимнастике. 14. Классификация прыжков. Методика обучения гимнастическим прыжкам. 15. Техника и методика выполнения висов. 16. Техника и методика обучения подъему махом вперед на параллельных брусьях. Помощь и страховка. 17. Упражнения в равновесии. Методика обучения. 18. Техника и методика обучения кувырку вперед в сед ноги врозь. Помощь и страховка. 19. Техника и методика обучения подъему переворотом толчком одной и махом другой. Помощь и страховка. 20. Техника и методика обучения кувыркам (вперед в группировке, назад в группировке). 21. Техника и методика обучения вскоку в упор стоя на коленях с косого разбега (бревно). Помощь и страховка. 22. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла. Помощь и страховка. 23. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня. Помощь и страховка. 24. Техника и методика обучения прыжку боком. Помощь и страховка. 25. Техника и методика обучения перевороту боком. Помощь и страховка. 26. Техника и методика обучения стойке на руках. Помощь и страховка. 27. Техника и методика обучения стойке на голове и руках. Помощь и страховка. 28. Техника и методика обучения перевороту боком. Помощь и страховка. 29. Техника и методика обучения соскоку махом назад из размахиваний в упоре. Помощь и страховка. 30. Техника и методика обучения соскоку махом вперед из размахиваний в упоре. Помощь и страховка. 31. Техника и методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь на брусьях. Помощь и страховка. 32. Техника и методика обучения вскокам на бревно. Помощь и страховка. 33. Техника и методика обучения соскокам с бревна. Помощь и страховка. 			
Тула			Страница 7 из 15

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Посещение занятий. В учебном плане по дисциплине «Гимнастика» предусмотрены лекционные и практические занятия. Их посещение предполагает следующее распределение баллов:

Каждое лекционное и семинарское занятие оценивается в **1 балл**. Максимальное количество баллов – **20**.

2. Качество самостоятельной работы. Показателями оценивания работы студента является его активность на практических занятиях.

Выполнение задания по проведению комплекса ОРУ с предметом на практическом занятии оценивается от **5 до 15 баллов**.

Выполнение задания по обучению гимнастическому элементу на практическом занятии оценивается от **5 до 25 баллов**.

3. Ответ на зачете – 30 баллов.

Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов**.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9143>.

2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Владос, 2014. — 447 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96453>.

7.2. Дополнительная литература

1. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики: учебник-схемокурс / Е. А. Широбакина, В. В. Анцыперов.— Волгоград: ВГАФК, 2013. — 105с.

2. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика) / А.А. Манойлов, Е.Н. Медведева.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013.— 161с.

3. Гимнастика: Учебник для студ.вузов/Под ред М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова.-7-изд.,стер. - М:Академия,2010. - 448с.

4. Морозов В. Н. Методика обучения гимнастическим упражнениям школьной программы: учебное пособие для самостоятельной работы студентов ФФК/ Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2002.

5. Морозов В.Н., Шестакова Т.А. Прыжки в гимнастике: учебное пособие для самостоятельной работы студентов ФФК/ Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2006

6. Морозов В.Н., Шестакова Т.А., Борисова В.В. Терминология гимнастики: учебное пособие для самостоятельной работы студентов ФФК/ Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2006.

7. Морозов В.Н., Шестакова Т.А., Борисова В.В. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие для самостоятельной работы студентов ФФК/ Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2006.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»– более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. <http://www.biblio-online.ru>

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

- зарубежные научные [журналы](http://www.springer.com) Springer Journals (1832-2011 гг) и [книги](http://www.springer.com) (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

- полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний [Springer Journals](http://www.springer.com), <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе [НЭИКОН](#).

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](#)

Цифровой архив журнала [Nature](#) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](#) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](#)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor&Francis](#)
Цифровой архив журналов издательства [Wiley](#)
Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. ОРУ с гимнастической палкой

План:

1. Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем.
2. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
3. Приемы исправления ошибок.
4. Многообразие упражнений.

Тема 1.2. ОРУ с гимнастическим мячом

План:

1. Приемы обучения упражнению с гимнастическим мячом, создания представлений о нем.
2. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастическим мячом (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
3. Приемы исправления ошибок.
4. Многообразие упражнений с гимнастическим мячом.

Тема 1.3. ОРУ с гимнастическим обручем

План:

1. Приемы обучения упражнению с гимнастическим обручем, создания представлений о нем.
2. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастическим обручем (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
3. Приемы исправления ошибок.
4. Многообразие упражнений с гимнастическим обручем.

Тема 1.4. ОРУ с гимнастической скакалкой

План:

1. Приемы обучения упражнению с гимнастической скакалкой, создания представлений о нем.
2. Приемы непосредственного проведения упражнения с гимнастической скакалкой (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
3. Приемы исправления ошибок.
4. Многообразие упражнений с гимнастической скакалкой.

Тема 2.1. Опорные прыжки

План:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (в длину).
2. Прыжок согнув ноги через козла в ширину (в длину).
3. Прыжок боком через коня в ширину.
4. углом через коня в ширину

Тема 2.2. Акробатические упражнения:

План:

1. Кувырок вперед;
2. Кувырок назад;
3. Стойка на лопатках;
4. Стойка на голове и руках;
5. Стойка на руках;
6. Переворот боком.

Тема 2.3. Упражнения на перекладине

План:

1. Из упора перемахи ногой вперед в упор ноги врозь и назад в упор

2. Из упора ноги врозь разноименный поворот кругом в упор.

Тема 2.4. Упражнения на брусьях

План:

1. Из размахиваний в упоре соскок махом назад
2. Из размахиваний в упоре соскок махом вперед
3. Из седа ноги врозь кувырок вперед

Тема 2.5. Упражнения на брусьях р/в

План:

1. Подъем переворотом;
2. Круговой соскок углом.

Тема 2.6. Упражнения на бревне

План:

1. Вскоки и соскоки с бревна
2. Ходьба обычная; с различным положением рук; в полуприседе; выпадами.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

1. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные мультимедийными средствами обучения.

2. Гимнастический зал учебного корпуса №2 со специальным оборудованием: музыкальный центр, аудио-диски, гимнастические снаряды, гимнастическое оборудование, маты.

3. Компьютерные классы с доступом в Интернет, в том числе к электронно-библиотечной системе.

4. Аудитории для самостоятельной работы студентов, оснащенные компьютерной техникой, имеющей доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовскому сетевому окружению.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции: ПК-1 - готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов); ПК-4 - способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести:

знания терминологии гимнастики, теоретических аспектов обучения гимнастическим упражнениям;

умения правильно определять и классифицировать средства гимнастики, подбирать соответствующие приемы обучения гимнастическим упражнениям;

навыки и (или) опыт деятельности выполнения и использования основных гимнастических упражнений, страховки и помощи при обучении гимнастическим элементам.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин: «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Дисциплина «Гимнастика» является базовой для дисциплин «Методика обучения гимнастике», «Прикладная гимнастика», «Оздоровительные виды гимнастики».

3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФК и СД Полякова И.В.

13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

Фамилия, имя, отчество

**Учёная
степень**

**Учёное
звание**

Должность

Полякова Ирина Вячеславовна

к.п.н.

доцент

доцент кафедры ТМФК и СД