

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ИЛИМ, ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИННОВАЦИЯЛАР МИНИСТРЛИГИ**

**С.НААМАТОВ АТЫНДАГЫ НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАБИГЫЙ ИЛИМДИК БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСЫ**

МАКУЛДАШЫЛДЫ

Окуу башкармалыгынын башчысы

пр.и.б.б. Ж.Ж.Усубалиева

“5” 09 2025 ж.

БЕКТЕМИН

Академиялык иштер боюнча проректор

К.О.Омурова

09 2025 ж.



ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА

Дисциплина: Гимнастика

Бакалаврды даярдоо багыты: 532000 «Дене тарбия жана спорт»

Даярдоо профили: Дене тарбия

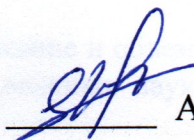
Академиялык даража: Бакалавр

Окуу формасы: күндүзгү

Нарын -2025

Бул дисциплинанын жумушчу программасы КР өкмөтүнүн 2021 - жылдын 21 сентябрындагы № 1578/1 буйругу менен бекиген 532000 "Дене тарбия жана спорт" багытындагы мамлекеттик стандартынын талаптарына ылайык түзүлдү.

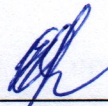
Жумушчу программаны түзгөн:



Акиев М.И.

Жумушчу программа 2025-жылдын 26.08 № 1 протоколу менен "Табигый илимдик билим берүү жана дене тарбия" кафедрасынын отурумунда талкууланды.

Кафедра башчысы:



Н.И.Ибраева

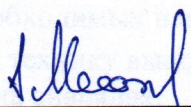
ББП жетекчиси,

б.и.к. доцент

Н.И.Ибраева

Жумушчу программа 2025-жылдын 04.09 № 2 протоколу менен "Экономика жана табигый гуманитардык илимдер" факультетинин отурумунда талкууланды.

Декан :



Э.М.Исраилов

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению 532000 «Физическая культура и спорт» утвержденного приказом МОН КР от 21 сентября 2021 года №1578/1 и в соответствии с учебным планом.

Цель дисциплины – обеспечение знаний и формирование профессионально-педагогических умений и навыков по методике преподавания гимнастики в различных учреждениях с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности.

Задачи дисциплины – раскрыть содержание и объем основных категорий «Теории физической культуры», ее место в системе смежных наук и значение для студентов и выпускников физкультурных ВУЗов;

- освоить терминологию, гимнастики. Уметь правильно записывать, называть и изображать графические упражнения в объеме программы, составлять план урока по гимнастике;

- сформировать умения по методике обучения строевым, общеразвивающим, вольным упражнениям на снарядах, акробатическим упражнениям, опорным прыжкам;

- сформировать навыки организации, планирования урока физического воспитания с учетом контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности;

- сформировать умения по применению средств гимнастики для физического развития, спортивного совершенствования.

В результате изучения данной дисциплины студенты должны иметь представление:

- о цели и задачах дисциплины;

- о планировании занятий по гимнастике; знать:

- команды для разновидностей построений, выполнения строевых приемов, перестроений, размыканий и смыканий, а также команды для выполнения различных способов передвижений;

- знать задачи и терминологию ОРУ;

- знать классификацию и методику освоения прикладных упражнений, а также методику их применения для совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых навыков;

- знать технику выполнения и методику разучивания акробатических упражнений и упражнений на снарядах;

уметь:

- проводить ОРУ различными способами с музыкальным сопровождением;

- проводить ОРУ на занятиях, с различным контингентом занимающихся и применять ОРУ в качестве вспомогательных средств, для формирования навыков позволяющих успешно осваивать соревновательные упражнения;

приобрести практические навыки:

- по проведению методически грамотных занятий по гимнастике в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

1 Пререквизиты

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин:

«Теоретические и методические основы преподавания физической культуры в школе», «Педагогика физической культуры и спорта», «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Основы избранного вида спорта».

2 Постреквизиты

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спорта», «Методические основы педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта».

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Гимнастика» в числе спортивных дисциплин является одним из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Гимнастика взаимосвязана с психологией, педагогикой, технологией обучения, теорией и методикой физического воспитания и т.д. Она интегрирует знания из этих дисциплин. Курс представляет собой самостоятельную, логически завершённую систему обучения. Курс предусматривает изучение студентами теории и методики гимнастики, приобретение необходимых знаний и навыков для самостоятельной педагогической работы.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие **профессиональных компетенций (ПК):**

- **ПК-2.**Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования общей культуры личности обучающихся, основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- **ПК-7.**Способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта (ИВС), воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика» бакалавр **должен знать:**

- содержание преподаваемого предмета;
- теории и технологии обучения, воспитания и духовно-нравственного развития личности, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

должен уметь:

- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
- использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы;
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров.

должен владеть:

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);

- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура учебной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина «Гимнастика» читается в 10 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 90 час.

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
10	3	90		8	82	экзамен

3 Содержание дисциплины

3.1 Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Количество контактных часов по видам занятий		
		дистанционное отделение		
			практические (сем)	СРС
1	Введение в специальность		1	12
2	Гимнастическая терминология. Строевые и общеразвивающие упражнения		2	18
3	Основы техники гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям		1	14
4	Урок гимнастики		2	14
5	Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой		1	14
6	Методика занятий гимнастикой в школе		1	14
ИТОГО: 90ч.			8	82

Содержание тем дисциплины

Тема № 1. Введение в специальность

Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. История развития гимнастики. Задачи, методические особенности и средства гимнастики.

Тема № 2. Гимнастическая терминология. Строевые и общеразвивающие упражнения

Характеристика терминологии, ее назначение, определение, требования к терминологии. Правила сокращения и уточнения записи и названия упражнений. Правила записи упражнений. Формы записи упражнений.

Характеристика ОРУ. Классификация. Задачи, методика применения ОРУ. Методика подбора и чередования упражнений в комплексе. Способы проведения ОРУ. Строевые упражнения. Характеристика строевых упражнений.

Тема №3. Основы техники гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Классификация упражнений и их характеристика. Понятие техника гимнастических упражнений. Виды движений и оси вращений. Основные механизмы выполнения упражнений. Фазовая структура маховых упражнений. Внешние и внутренние силы.

Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений. Реализация дидактических принципов обучения. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений. Этапы обучения. Исправление ошибок и средства обеспечения учебного процесса в гимнастике.

Тема №4. Урок гимнастики

Характерные особенности и задачи урока гимнастики. Структура урока и особенности методики проведения частей урока. Требования предъявляемые к преподавателю при проведении урока гимнастики.

Тема №5. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой

Профилактика травматизма Виды страховки и помощи. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Тема №6. Методика занятий гимнастикой в школе

Школьная программа по гимнастике. Программа начальных классов, средних и старших классов.

3.2 Перечень и содержание практических (семинарских, лабораторных, студийных, индивидуальных) занятий

1) Тема №1 Введение в специальность

Виды гимнастики. Места занятий и их оборудование. Гимнастические снаряды.

2) Тема № 2. Гимнастическая терминология. Строевые и общеразвивающие упражнения

Правила образования терминов для движений и статических положений. Особенности терминологии отдельных групп гимнастических упражнений.

Составление комплекса ОРУ, методика записи комплекса ОРУ. Методика проведения строевых упражнений.

3) Тема №3. Основы техники гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Техника выполнения гимнастических упражнений, типичные ошибки, деления на фазы движений.

Применение методов обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах обучения.

4) Тема №4. Урок гимнастики

Задачи вводно-подготовительной, основной, заключительной части урока. Планирование урока.

5) Тема №5. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой Основные гигиенические требования, устройство простейших площадок в гимнастическом зале.

6) Тема №6. Методика занятий гимнастикой в школе

Методика подбора упражнений для детей 7-9, 10-15, 16-18 лет. Особенности методики обучения гимнастическим упражнениям детей различного возраста.

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение студентами 1) **Тема №1. Введение в специальность** История развития гимнастики в Кыргызстане. Тезисы с регистрацией дат знаменательных событий в истории гимнастики. Рекомендуемая литература:

[1], [2], [3], [4], [5]. 2) **Тема №2. Гимнастическая терминология. Строевые и общеразвивающие упражнения**

Характеристика основных и дополнительных терминов и правила их применения. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания. Виды передвижений. Характеристика основных ОРУ для воспитания силы, гибкости, правильной осанки, формирования двигательной функции. Рекомендуемая литература: [1], [2], [3], [4], [5]. 3) **Тема №3. Основы техники гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям** Описание техники опорных прыжков (различные виды) и прикладных упражнений. Подбор методов обучения техники опорных прыжков (различные виды) и прикладным упражнениям. Рекомендуемая литература: [1], [2], [3], [4], [5], [7].

4) **Тема №4. Урок гимнастики** Составления плана конспекта урока гимнастики. Рекомендуемая литература: [1], [2], [3], [4], [5], [8].

5) **Тема №5. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой** Требования к гимнастическим снарядам, правила эксплуатации, хранение и уход. Расположение гимнастических снарядов. Рекомендуемая литература: [1], [2], [3], [4], [5], [7], [8].

6) **Тема №6. Методика занятий гимнастикой в школе** Составление комплекса ОРУ для детей 7-9, 10-15, 16-18 лет. Рекомендуемая литература: [1], [2], [3], [4], [5], [8]

6. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения дисциплины необходимы:

- программы, учебники;
- учебные и методические пособия;
- пособия для самостоятельной работы;
- наглядные пособия.

Перечень обучающих, контролирующих дидактических материалов.

- Комплект наглядных материалов (стенды, плакаты, методические пособия и т.п.);
- CD и DVD с видеозаписями техники выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, соревнований, а также программ оздоровительных видов гимнастики;
- библиотечным фондам, мультимедийные, аудио- видеоматериалы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- спортивные сооружения закрытые (спорт. залы, спорт. площадки), отвечающие необходимым требованиям;
- оборудование и инвентарь высокого качества;
- экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой;
- лаборатории, исследовательские стенды и др.;
- доступ к различным сетевым источникам информации.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

8. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и практических работ, тестирования, а также

выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины также осуществляется в виде коллоквиума. Коллоквиум проводится после изучения раздела в форме опроса с билетами. Работа может проводиться как в группе, так и индивидуально. Коллоквиум может проводиться в устной и письменной форме. Устная форма. Ответы оцениваются одновременно в традиционной шкале («неудовлетворительно» – «отлично»). Билеты содержат как теоретические вопросы, так и задачи практического характера. На коллоквиум выносится часть материала экзамена. Оценка за коллоквиум учитывается при выставлении финальной оценки за экзамен. Письменная форма. Состоит из двух теоретических вопросов, предполагающих короткие ответы, трех задач практического характера.

9. ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Пропущенные занятия студент отрабатывает до начала модуля. Студент, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины. Студент, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

4 Список литературы

Основная

- 1) Шлемина А.М. Гимнастика и методика преподавания. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 215 с.
- 2) Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 305 с.
- 3) Палыга В.Н. Гимнастика. – М. : Просвещение, 2002. – 187 с.
- 4) Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. – М. : «Академия», 2008. – 448 с.
- 5) Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие для студентов ВУЗов физической культуры. – М. : Советский спорт, 2008. – 72 с. Дополнительная:
- 6) Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса (метод, основы). – М. : Просвещение, 2002. – 157 с.
- 7) Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М. : Просвещение, 2007. – 217 с.
- 8) Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2007. – 172 с.
- 9) Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М. : Просвещение, 2003. – 225 с. 10) Шолих М. Круговая тренировка. – М. : ФиС, 2006. – 168 с