



Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Булгакова О.В.; к.п.н., Доцент, Савиных Л.Е.*

Рабочая программа дисциплины

**Гимнастика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026 г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | совершенствование процесса физкультурного образования студентов средствами гимнастики; формирование навыков в подборе оптимальных форм занятий, типов нагрузки, разработки комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности; системы знаний по проведению занятий гимнастикой в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям. |
|-----|---|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
--------------------	------------

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

2.1.1 Педагогика физической культуры

2.1.2 Анатомия человека

2.1.3 Подвижные игры с методикой преподавания

**2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

2.2.1 Учебная практика, педагогическая практика

2.2.2 Планирование урока физической культуры в школе

2.2.3 Производственная практика, тренерская практика

2.2.4 Учебная практика, ознакомительная практика

2.2.5 Теория спорта

2.2.6 Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

2.2.7 Волейбол с методикой преподавания

2.2.8 Легкая атлетика с методикой преподавания

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-13.1:** Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-13.2:** Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта

**ОПК-4.1:** Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности

**ОПК-4.2:** Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок

**ОПК-4.3:** Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию

**ОПК-3.1:** Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования

**ОПК-3.2:** Осуществляет деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

**ОПК-3.3:** Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	основы профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.1.2	особенности проведения занятий по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средства и методы гимнастики по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.1.3	основные формы занятий, типы нагрузок, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности;
3.1.4	технику и методику гимнастических упражнений для двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;
3.1.5	обязанности судей по гимнастике;
3.1.6	особенности организации и проведения соревнований по гимнастике, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.1.7	инструкцию по технике безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта;
3.1.8	структуру разработки планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	демонстрировать технику гимнастических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования;
3.2.2	проводить занятия по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям;
3.2.3	анализировать технику выполнения гимнастических упражнений;
3.2.4	подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышения уровня специальной физической подготовленности;
3.2.5	осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по гимнастике;
3.2.6	составлять положение и регламент соревнований по гимнастике;
3.2.7	проводить инструктаж по технике безопасности и проведения в гимнастическом зале, обеспечивать безопасность при проведении соревнований в избранном виде спорта;
3.2.8	разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Гимнастическая терминология. Средства гимнастики</b>					
1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой /Лаб/	1	2	ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ.Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Лаб/	1	10	ОПК-3.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ.Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Ср/	1	15	ОПК-3.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Музыкально-ритмическое воспитание /Ср/	1	15	ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	/Контр.раб./	1	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
<b>Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</b>						
2.1	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.2	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.3	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.4	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.5	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.6	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.7	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.8	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.9	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Лаб/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
2.10	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4

2.11	/Контр.раб./	2	0	ОПК-13.1 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.12	Гимнастика с методикой преподавания /Зачёт/	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачёт
<b>Раздел 3. Анализ эффективности технологии двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки (Командно-гимнастическое троеборье "GYMTEAM")</b>						
3.1	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Лаб/	3	4	ОПК-3.3 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Ср/	3	4	ОПК-3.3 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	3	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Лаб/	3	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Лаб/	3	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лаб/	3	8	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	3	2	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-3.3 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
3.12	Гимнастика с методикой преподавания /Экзамен/	3	27	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Сайкина Е. Г.	Теория и методика гимнастики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика"	Москва: Академия, 2012	10
Л1.2	Крючек Е. С., Терехина Р. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2012	10

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Стрельцов В. А.	Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, Электронный ресурс	1
Л2.2	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л2.3	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"	Ростов-на-Дону: Феникс, 2011	10
Л2.4	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилок Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2017, Электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Стрельцов В. А., Стрельцова В. П., Алькова Т. Ю.	Методика обучения гимнастическим упражнениям: Методические указания	Сургут: Издательство СурГУ, 2002	92
Л3.2	Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Ярмиева Д. Н., Кутузова С. В.	Методика обучения гимнастическим упражнениям (женская программа): Методические рекомендации	Сургут: Издательство СурГУ, 2004	33
Л3.3	Савиных Л. Е., Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Григорьева Е. Г.	Содержание практических занятий по дисциплине "Гимнастика с методикой преподавания": методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	67
Л3.4	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a> :			
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> :			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Зал гимнастики, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: гимнастический ковер, высокое бревно, низкое бревно, брусья (разновысокие и параллельные), снаряд для опорного прыжка, снаряд "Конь с ручками", перекладина, шведские стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, зеркала.			
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.			