

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики спортивной гимнастики и акробатики

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ГИМНАСТИКА**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы БАКАЛАВРИАТА по направлению подготовки  
*49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Направленность (профиль):  
*МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*

Квалификация:  
**БАКАЛАВР**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

Согласовано:  
Руководитель ОПОП по направлению  
*49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*  
профиль подготовки  
Крылова А.Т.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_  
зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

Авторы-разработчики:

*профессор, к.п.н., доцент Сахарнова Т.К.  
Ст.преподаватель Курашова Е.А.  
Ст.преподаватель Маркова С.А.*

Санкт-Петербург 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на первом курсе по очной форме обучения, на первом курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *(зачет – I семестр, дифференцированный зачет – II семестр).*

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций Общепрофессиональные компетенции	Код и наименование компетенций
	<p><b>ОПК-1</b> – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p><b>ОПК-3</b> – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p><b>ОПК-7</b> – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОПК-1</b>	<p><b>ОПК-1.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может</li> </ul>	<p><u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру построения занятий физической культурой с использованием средств гимнастики</li> <li>- основные документы планирования образовательного процесса</li> <li>- формы проведения занятий, урок – основная форма занятий по физической культуре в образовательных организациях</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике</li> </ul>

	<p>быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> </ul> <p><b>ОПК-1.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации (конспекта урока /фрагмента урока) для проведения занятий с использованием средств гимнастики</li> <li>- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия (конспекта урока/фрагмента урока) с использованием средств гимнастики в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса</li> <li>- правила организации соревнований по гимнастике</li> </ul> <p><u><b>УМЕНИЯ (уметь):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре, используя средства гимнастики</li> <li>- определять цель, задачи, подбирать и дозировать средства гимнастики, в зависимости от поставленных задач в режиме учебного времени</li> <li>- ставить различные виды задач (образовательные, оздоровительные, развития качеств и воспитательные) и организовывать их решение на занятиях по гимнастике</li> <li>- решать задачи при проведении занятий по гимнастике, подбирая средства, методы и методические приемы с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся</li> </ul>
--	--	---

	<p>играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке</li> </ul> <p><b>ОПК-1.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> </ul> <p>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ФП, спортивных секций);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом специфических особенностей гимнастики</li> <li>- определять способы (формы, методы и средства) оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике (определять ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений и оценивать качество их выполнения)</li> </ul> <p><u><b>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования содержания занятий по гимнастике</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики</li> <li>- составления комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся при освоении общеобразовательных программ</li> <li>- разработки и оформления конспекта урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> </ul>
--	--	---

<p><i>ОПК-3</i></p>	<p><b>ОПК-3.1.</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> </ul> <p>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</p> <p><b>ОПК-3.2.</b> Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении</li> </ul>	<p><u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании</li> <li>- значение и виды гимнастики как основного базового вида спорта</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой</li> <li>- гимнастическую терминологию</li> <li>- средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры</li> <li>- физкультурно-оздоровительные технологии и их использование на уроках гимнастики</li> </ul> <p><u><b>УМЕНИЯ (уметь):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях гимнастикой с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных и поведенческих особенностей занимающихся</li> <li>- применять адекватные средства, методы и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач</li> </ul>
---------------------	--	---

	<p>занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности гимнастическую терминологию</li> <li>- грамотно распределять на протяжении занятия средства с учетом их влияния на организм занимающихся</li> <li>- показывать наглядно и правильно технические элементы базового вида спорта - гимнастика</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта)</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, инвентарь на занятиях на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики</li> <li>- определять ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений и оценивать качество их выполнения</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике гимнастических упраж-</li> </ul>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul> <p><b>ОПК-3.3.</b> Имеет опыт:</p>	<p>нений, подбирать приемы и средства для их корректировки (устранения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять контроль уровня физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, мероприятий оздоровительного характера по гимнастике</li> <li>- проектировать и анализировать собственное проведение урока физической культуры с использованием средств гимнастики с целью самосовершенствования</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях</li> <li>- анализировать собственное проведение урока физической культуры с использованием средств гимнастики и проведение урока одногруппником</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний в области гимнастики</li> <li>- подбирать дозировку и методы/способы проведения гимнастических упражнений (регулируя таким образом нагрузку) с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</li> <li>- оценивать показатели уровня физической подготовленности обучающихся</li> </ul> <p><u><b>НАВЫКИ</b> (владеть/иметь опыт):</u></p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (методами обучения техники гимнастических упражнений, развития физических качеств, приемами объяснения и демонстрации гимнастических элементов)</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения соревнования с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся</li> <li>- проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики</li> </ul>
ОПК-7	<p><b>ОПК-7.1</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> </ul>	<p><u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма на занятиях с использованием средств гимнастики</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> </ul>



	<p>стики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп</li> </ul> <p><b>ОПК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в зависимости от поставленных задач, для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> </ul> <p><b>ОПК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп</li> </ul> <p><u><b>УМЕНИЯ (уметь):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, для безопасного выполнения упражнений</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике</li> <li>- использовать необходимые способы организации группы занимающихся, в зависимости от поставленных задач, для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике,</li> </ul> <p><u><b>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения способов организации группы занимающихся</li> <li>- применения командного голоса</li> </ul>
--	---	--

	по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;	- применения приемов оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям
--	--	---

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися			46	46						
В том числе:										
Занятия лекционного типа			4	4						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)			42	42						
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)			3	3 дифф.						
Самостоятельная работа студента			20	20						
Контроль			6	6						
Общая трудоемкость	часы	144	72	72						
	зачетные единицы	4	2	2						

#### заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		16	8	8							
В том числе:											
Занятия лекционного типа											
Занятия семинарского типа (практические занятия)		16	8	8							
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)			3	3 дифф.							
Самостоятельная работа студента		120	60	60							
Контроль		8	4	4							
Общая трудоемкость	часы	144	72	72							
	зачетные единицы	4	2	2							

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в	Краткая историческая справка. Виды гимнастики. Гимнастика в дошкольных образовательных, в общеоб-	<u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u> - краткую историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании - значение и виды гимнастики как основного базового вида спорта

	системе физического воспитания	разовательных, профессиональных образовательных организациях, и профессиональных организациях высшего образования. Рекреация с использованием гимнастических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой</li> <li>- средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности</li> </ul>
2	Средства гимнастики	<p>Терминология средств гимнастики. Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с гимнастической палкой, набивным мячом, с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки, в парах, в сцеплении). Способы проведения общеразвивающих упражнений (поточный и проходной). Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. Вольные упражнения под музыкальное сопровождение. Упражнения художественной гимнастики. Прыжки. Акробатические упражнения. Упражнения на видах гимнастического многоборья. Игры, эстафеты, полосы препятствий, упражнения, организованных круговым методом с использованием средств гимнастики. Организация</p>	<p><u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике</li> <li>- средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности</li> <li>- основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> </ul> <p><u><b>УМЕНИЯ (уметь):</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом специфических особенностей гимнастики</li> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях гимнастикой с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных и поведенческих особенностей занимающихся</li> <li>- применять адекватные средства, методы и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач</li> <li>- использовать в своей деятельности гимнастическую терминологию</li> <li>- показывать наглядно и правильно технические элементы базового вида спорта - гимнастика</li> </ul>

		<p>и методика обучения упражнениям на видах многоборья, представленных в программе по физической культуре. Разучивание упражнений III разряда категории «Б». Выступление на соревнованиях по программе III разряда категории «Б».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта)</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, инвентарь на занятиях на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики</li> <li>- определять ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений и оценивать качество их выполнения</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике гимнастических упражнений, подбирать приемы и средства для их корректировки (устранения)</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний в области гимнастики</li> <li>- подбирать дозировку и методы/способы проведения гимнастических упражнений (регулируя таким образом нагрузку) с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</li> <li>- оценивать показатели уровня физической подготовленности обучающихся</li> <li>- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, для безопасного выполнения упражнений</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий</li> <li>- использовать необходимые способы организации группы занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике</li> </ul> <p><u>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся при освоении общеобразовательных программ</li> <li>- разработки и оформления конспекта урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> </ul>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (методами обучения техники гимнастических упражнений, развития физических качеств, приемами объяснения и демонстрации гимнастических элементов)</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения соревнования с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся</li> <li>- проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики</li> <li>- <i>применения способов организации группы занимающихся</i></li> <li>- <i>применения командного голоса</i></li> <li>- <i>применения приемов оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям</i></li> </ul>
3	Урок физической культуры с использованием средств гимнастики	Уроки физической культуры с использованием средств гимнастики для различного контингента занимающихся. Использование физкультурно-оздоровительных технологий на уроках гимнастики. Анализ урока физической культуры с использованием средств гимнастики. Основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в рамках урока физической культуры с использованием средств гимнастики.	<u><b>ЗНАНИЯ (знать):</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру построения занятий физической культурой с использованием средств гимнастики</li> <li>- основные документы планирования образовательного процесса</li> <li>- формы проведения занятий, урок – основная форма занятий по физической культуре в образовательных организациях</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации (конспекта урока /фрагмента урока) для проведения занятий с использованием средств гимнастики</li> <li>- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия (конспекта урока/ фрагмента урока) с использованием средств гимнастики в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса</li> <li>- правила организации соревнований по гимнастике</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике</li> <li>- гимнастическую терминологию</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры</li> <li>- физкультурно-оздоровительные технологии и их использование на уроках гимнастики</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма на занятиях с использованием средств гимнастики</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> </ul> <p><u>УМЕНИЯ (уметь):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре, используя средства гимнастики</li> <li>- определять цель, задачи, подбирать и дозировать средства гимнастики, в зависимости от поставленных задач в режиме учебного времени</li> <li>- ставить различные виды задач (образовательные, оздоровительные, развития качеств и воспитательные) и организовывать их решение на занятиях по гимнастике</li> <li>- решать задачи при проведении занятий по гимнастике, подбирая средства, методы и методические приемы с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся</li> <li>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом специфических особенностей гимнастики</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять способы (формы, методы и средства) оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике (определять ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений и оценивать качество их выполнения)</li> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях гимнастикой с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных и поведенческих особенностей занимающихся</li> <li>- применять адекватные средства, методы и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач</li> <li>- использовать в своей деятельности гимнастическую терминологию</li> <li>- грамотно распределять на протяжении занятия средства с учетом их влияния на организм занимающихся</li> <li>- показывать наглядно и правильно технические элементы базового вида спорта - гимнастика</li> <li>- использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта)</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, инвентарь на занятиях на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики</li> <li>- знать критерии оценки, определять ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений и оценивать качество их выполнения</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике гимнастических упражнений, подбирать приемы и средства для их корректировки (устранения)</li> <li>- осуществлять контроль уровня физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, мероприятий оздоровительного характера по гимнастике</li> <li>- проектировать и анализировать собственное проведение урока физической культуры с использованием средств гимнастики с целью самосовершенствования</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях</li> <li>- анализировать собственное проведение урока физической культуры с использованием средств гимнастики и проведение урока одноклассником</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний в области гимнастики</li> <li>- подбирать дозировку и методы/способы проведения гимнастических упражнений (регулируя таким образом нагрузку) с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</li> <li>- оценивать показатели уровня физической подготовленности обучающихся</li> <li>- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, для безопасного выполнения упражнений</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий</li> <li>- использовать необходимые способы организации группы занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике</li> </ul> <p><u>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования содержания занятий по гимнастике</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики</li> <li>- составления комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся при освоении общеобразовательных программ</li> <li>- разработки и оформления конспекта урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> <li>- проведения комплексов гимнастических упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (методами обучения техники гимнастических упражнений, развития физических качеств, приемами объяснения и демонстрации гимнастических элементов)</li> </ul>
--	--	--



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений</li> <li>- проведения соревнования с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся</li> <li>- проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики</li> <li>- применения способов организации группы занимающихся</li> <li>- применения командного голоса</li> <li>- применения приемов оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям</li> </ul>
4	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики	Предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики. Приемы помощи и страховки, их применение при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики. Особенности занятий гимнастикой с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп. Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся.	<p><u>ЗНАНИЯ (знать):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма на занятиях с использованием средств гимнастики</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений</li> <li>- особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп</li> </ul> <p><u>УМЕНИЯ (уметь):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, для безопасного выполнения упражнений</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике</li> <li>- использовать необходимые способы организации группы занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике</li> </ul> <p><u>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения способов организации группы занимающихся</li> <li>- применения командного голоса</li> <li>- применения приемов оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям</li> </ul>

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
	<i>I семестр</i>	
1,2	Лекция № 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания 1. Гимнастика, ее задачи и методические особенности. 2. Виды гимнастики. 2.1. Образовательно-развивающие виды гимнастики. 2.2. Оздоровительные виды гимнастики. 2.3. Спортивные виды. 3. Средства гимнастики. 4. Программа прохождения курса гимнастики в университете	2
2	Лекция № 2 Терминология гимнастических упражнений 1. Терминология, способы образования терминов, их классификация. 2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. 3. Правила использования гимнастической терминологии. 4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. 5. Термины упражнений гимнастического многоборья.	2
	<i>II семестр</i>	
2	Лекция № 3: Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 часа) 1. Основные понятия, используемые в лекции 2. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений 3. Статические и динамические упражнения 4. Общие правила анализа (объяснения) техники исполнения гимнастических упражнений 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям 6. Методы обучения упражнениям 7. Этапы обучения упражнениям	2
3,4	Лекция № 4: Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики 1. Задачи обучения гимнастике в школе 2. Требования к уроку с использованием средств гимнастики 3. Структура построения урока с использованием средств гимнастики 3.1. Подготовительная часть урока 3.2. Основная часть урока 3.3. Заключительная часть урока 4. Дозирование нагрузки на уроке 5. Организационные аспекты занятия 6. Особенности проведения занятий с учащимися различных медицинских групп 7. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях	2

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
	<i>I семестр</i>	42
2	№1 Практическое занятие: Точки зала. Строевые упражнения (далее - СУ) (построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на	2

	месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами). Позиции рук и ног в хореографии (ознакомление). Вольные упражнения на 32 счета (разучивание) под музыкальное сопровождение.	
2	№2 Практическое занятие: Вольные упражнения на 32 счета под музыкальное сопровождение - зачет (текущий контроль (ТК) 1). СУ (перестроение из 1 шеренги в 2 и из 1 шеренги в 3 на месте, движение по диагонали, противоходом и змейкой).	2
2	№3 Практическое занятие: СУ (размыкание поворотом в движении, действие по команде "прямо", построение в круг, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте). Проведение СУ - учебная практика. Базовые шаги аэробики (ознакомление) Терминология общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ).	2
2	№4 Практическое занятие: СУ (перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием, размыкание и смыкание). ОРУ - способы обучения и последовательность ОРУ в комплексе.	2
2	№5 Практическое занятие: Рубежный контроль - контрольная работа по терминологии. Проведение СУ - учебная практика.	2
2	№6 Практическое занятие: Проведение СУ - зачет (ТК 2). Проведение ОРУ - учебная практика	2
4, 2	№7 Практическое занятие: Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Проведение ОРУ - зачет (ТК 3). Конспект ОРУ	2
2, 4	№8 Практическое занятие: Проведение ОРУ - зачет (ТК 3). Лазание по канату в 2 и 3 приема. Виды многоборья (акробатические упражнения)	2
2, 4	№9 Практическое занятие: Проведение ОРУ - зачет (ТК 3). Лазание по канату в 2 и 3 приема - зачет (ТК 4). Виды многоборья (опорный прыжок)	2
2	№10 Практическое занятие: Игры, эстафеты, круговая тренировка, полоса препятствий, прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастики	2
2	№11 Практическое занятие: ОРУ на стенке и на скамейке. Прикладные упражнения	2
2	№12 Практическое занятие: Проведение ОРУ на стенке и на скамейке - учебная практика. Проведение: игр, эстафет, круговой тренировки, полосы препятствий - зачет (ТК 5) Конспект (игра, эстафета, круговая тренировка, полоса препятствий)	2
2	№13 Практическое занятие: ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и с набивным мячом. Проведение ОРУ с палкой и с мячом - учебная практика. Проведение: игр, эстафет, круговой тренировки, полосы препятствий - зачет (ТК 5)	2
2, 4	№14 Практическое занятие: Проведение: игр, эстафет, круговой тренировки, полосы препятствий - зачет (ТК 5). Виды многоборья (параллельные и разновысокие брусья)	2
2	№15 Практическое занятие: ОРУ в парах и в сцеплении. Проведение ОРУ в парах, в сцеплении - учебная практика. Проведение: игр, эстафет, круговой тренировки, полосы препятствий - зачет (ТК 5)	2
2	№16 Практическое занятие: Проведение ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, с использованием гимнастической стенки и скамейки, в парах и в сцеплении - зачет (ТК 6). Конспект	2

	ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и набивным мячом, с использованием гимнастической стенки и скамейки, в парах и в сцеплении	
2, 4	№17 Практическое занятие: Проведение ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и набивным мячом, с использованием гимнастической стенки и скамейки, в парах и в сцеплении - зачет (ТК 6). Виды многоборья (акробатические упражнения, прыжок, бревно, перекладина)	2
2, 4	№18 Практическое занятие: Проведение ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и набивным мячом, с использованием гимнастической стенки и скамейки, в парах и в сцеплении - зачет (ТК 6). Виды многоборья (акробатические упражнения, прыжок, бревно, перекладина)	2
2	№19 Практическое занятие: ОРУ - поточный и проходной способ проведения. Проведение ОРУ поточным и проходным способом - учебная практика. Проведение: игр, эстафет, круговой тренировки, полосы препятствий - зачет (ТК 5). Виды многоборья – страховка и помощь – учебная практика	2
2,4	№21,22 Практическое занятие: Проведение ОРУ - поточным и проходным способами - зачет (ТК 7). Конспект ОРУ проходной способ	4
4	№23 Практическое занятие: Страховка при выполнении упр. на видах многоборья - зачет (ТК 8)	2
	<b>II семестр</b>	42
2, 3, 4	№1 Методическое занятие: "Конспект урока физической культуры с использованием средств гимнастики "	2
2, 3, 4	№2 Практико-методическое занятие: подготовка к проведению урока по гимнастике, терминология упражнений на снарядах. Письменный опрос по теме: "Особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп" (ТК 1)	2
2, 3, 4	№3 Практическое занятие: Проведение урока по гимнастике в школе - (ТК 2) и умение осуществлять страховку и помощь при проведении урока - (ТК 3). Рубежный контроль - конспект	4
2, 3, 4	№№ 4-12 Практические занятия: Проведение: урока по гимнастике в школе - (ТК 2) + умение осуществлять страховку и помощь при проведении урока - (ТК 3). Анализ урока - (ТК 4)	18
2, 3, 4	№13,14 Практическое занятие: Проведение: урока по гимнастике в школе - (ТК 2) + умение осуществлять страховку и помощь - (ТК 3). Анализ урока - зачет (ТК 4) Особенности организации соревнований по гимнастике	4
2, 3, 4	№№ 15-20 Практические занятия: Проведение: урока по гимнастике в школе - (ТК 2) + умение осуществлять страховку и помощь - (ТК 3). Анализ урока - зачет (ТК 4) Упражнения на видах многоборья	6
2, 3, 4	№№ 21,22 Практические занятия: Проведение: урока по гимнастике в школе - (ТК 2) + умение осуществлять страховку и помощь - (ТК 3). Анализ урока - зачет (ТК 4) Упражнения на видах многоборья	4
2	№23 Практическое занятие: выполнение III разряда - соревнования - (ТК 5)	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

## ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

### I семестр

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
2	<p>Практическое занятие №1.</p> <p>Опрос по темам лекций: «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания», «Урок гимнастики в школе с использованием средств гимнастики». Построение в шеренгу и в колонну, форма рапорта дежурного, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. СУ: перестроение из 1 шеренги в 2 и 3. Действия по команде «Прямо». Движение с изменением направления: противходом, змейкой, захождением плечом, по диагонали, по кругу. Ознакомление с основными позициями в хореографии. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. <i>Учебная практика</i> в проведении СУ.</p> <p>ТК-2. Вольные упражнения на 32 счета (№1) – разучивание и контроль.</p>	2
2	<p>Практическое занятие №2.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания на указанный интервал. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. <i>Ролевые задания</i> в проведении указанных СУ.</p> <p>ОРУ: Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами, учебная практика в проведении и обучении ОРУ.</p> <p>Лазание по канату: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения лазания в 2 приема (2 варианта) и в 3 приема.</p> <p>Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). Лазание по канату: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения лазания в 2 приема (2 варианта) и в 3 приема.</p> <p>Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). ТК-3 – лазание по канату в 2 и 3 приема.</p>	2
3	<p>Практическое занятие №3.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. <i>Учебная практика</i>. Ознакомление с уроком по физической культуре в школе с использованием средств гимнастики.</p> <p>ТК-4 – Проведение комплекса ОРУ без предмета.</p>	2
4	<p>Практическое занятие №4.</p> <p>Упражнения на снарядах. Ю.: акробатика, конь-махи, брусья. Д.: акробатика, бревно – ознакомление, тренировка. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.</p> <p>РК – конспект ОРУ без предмета. Формулировка частных задач для ОРУ.</p>	2

### II семестр

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
2	<p>Практическое занятие №1</p> <p>СУ: Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Размыкание приставными шагами вправо, влево, от середины и смыкание. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. <i>Учебная практика в проведении</i>.</p> <p>Вольные упражнения №2 – разучивание.</p> <p>ТК-1 - СУ</p>	2
3	Практическое занятие №2	2

	СУ. Проведение ОРУ поточно, в парах и в сцеплении (в кругу). Демонстрация преподавателем урока по физической культуре в школе с использованием средств гимнастики. Ознакомление с базовыми шагами в аэробике. ТК-2 – ОРУ на гимнастической скамейке, стенке.	
3	Практическое занятие №3 СУ. Проведение школьного урока по физкультуре средствами гимнастики. Учебная практика. Упражнения на снарядах. Ю.: перекладина, опорный прыжок. Д.: брус, опорный прыжок – ознакомление, тренировка. ТК-3 – ОРУ поточно, в кругу, в парах.	2
4	Практическое занятие №4 Упражнения на снарядах. Ю.: акробатика. Д.: акробатика. ТК-4 – Проведение части урока по физической культуре с использованием средств гимнастики. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой. ТК (он же РК) – письменный опрос.	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

### а) основная литература:

- урухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
2. Савельева, Л.А. Гимнастическая терминология. Обучение общеразвивающим упражнениям и строевым перемещениям : учебное пособие / Л.А. Савельева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. — 138 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
3. Печеневская, Н.Г. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики, Омск. — Омск : СибГУФК, 2024. — 120 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: формирование профессионально-педагогических компетенций средствами гимнастики : учебное пособие / Е.Н. Медведева, Б.П. Кашеваров, А.А. Супрун [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. — 184 с. : ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, И.А. Степанова [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. — Москва : Академия, 2019. — 314, [1] с. : ил.

## **б) дополнительная литература:**

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К.Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : [Изд-во СибГУФК], 2017. — 72 с. : ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.  
Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21526-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/575088>
3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2021. — 312 с. : ил.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общей редакцией В. М. Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. — 334 с. : ил.
5. Епишин, Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Д. Епишин. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. – 136 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Поздеев, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеев, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : [Изд-во СибГУФК], 2017. — 100 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
7. Сахарнова, Т.К. Теория и методика обучения гимнастике студентов заочной формы обучения : учебное пособие / Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятуллова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. — 124 с.: рис., схем., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
8. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - Москва : Академия, 2012. - 491, [1] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 282, [1] с. : ил.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» необходимы:

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран),
- флэш-накопители (диски) с музыкальными произведениями для проведения текущих контролей, музыкальный центр (магнитофон, CD-проигрыватель);
- тренировочный спортивный зал\*;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134 н;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

\*стандартный гимнастический зал на 2 комплекта снарядов с необходимым оборудованием (снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья: гимнастическое бревно, разновысокие брусья, мостики гимнастические, конь гимнастический маховый, брусья гимнастические мужские, перекладина гимнастическая, подвеска блочная с кольцами гимнастическими, рама с кольцами гимнастическими, палка для остановки колец, дорожка для разбега, ковер для вольных упражнений, конь гимнастический прыжковый переменной высоты, маты гимнастические).

Вспомогательные снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья:

- бревно напольное и переменной высоты, брусья гимнастические женские и жердь гимнастическая женская на универсальных стойках, перекладина гимнастическая переменной высоты, гимнастический козел;
- гимнастические маты, количество которых зависит от их модификации;
- петли, магнезия;
- гимнастические стенки 20 шт., гимнастические скамейки 10 шт. (две из них со специальными крючками с возможностью зацепления за гимнастическую стенку), конструкции, крепящиеся за рейки гимнастической стенки (типа перекладин) 10 шт.;
- скакалки, резиновые жгуты, обручи, кегли, гантели, гимнастические палки, набивные мячи и другой инвентарь для физической подготовки *по количеству занимающихся в группе.*;

Желательно наличие зеркал в зале (для выполнения вольных, общеразвивающих и других упражнений).

Авторы-разработчики канд. пед. наук, профессор Сахарнова Т.К., ст. преподаватель Курашова Е.А., ст. преподаватель Маркова С.А.