

**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):

Фитнес-технологии и организации фитнес-услуг

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

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>ОПК-1 – 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>ОПК-3 – 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>ОПК-7 – 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
ОПК-1	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может 	<p><u>ЗНАНИЯ (знать):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру построения занятий физической культурой с использованием средств гимнастики - основные документы планирования образовательного процесса - формы проведения занятий, урок – основная форма занятий по физической культуре в образовательных организациях - терминологию и классификацию в гимнастике

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

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

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

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

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

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

	<p>стики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп <p>ОПК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - 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; <p>ОПК-7.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений - особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп <p><u>УМЕНИЯ (уметь):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать санитарно-гигиенические условия, для безопасного выполнения упражнений - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике - использовать необходимые способы организации группы занимающихся, в зависимости от поставленных задач, для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, <p><u>НАВЫКИ (владеть/иметь опыт):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - применения способов организации группы занимающихся - применения командного голоса
--	---	--

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

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

			<ul style="list-style-type: none"> - 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) - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения соревнования с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся - проведения урока физической культуры с использованием средств гимнастики - <i>применения способов организации группы занимающихся</i> - <i>применения командного голоса</i> - <i>применения приемов оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям</i>
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.	<p><u>ЗНАНИЯ (знать):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру построения занятий физической культурой с использованием средств гимнастики - основные документы планирования образовательного процесса - формы проведения занятий, урок – основная форма занятий по физической культуре в образовательных организациях - терминологию и классификацию в гимнастике - принципы и порядок разработки учебно-программной документации (конспекта урока /фрагмента урока) для проведения занятий с использованием средств гимнастики - 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 - правила организации соревнований по гимнастике - способы оценки результатов обучения в гимнастике - гимнастическую терминологию

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

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

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

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

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
<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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
<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
	II семестр	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	Практическое занятие №1. 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. ТК-2. Вольные упражнения на 32 счета (№1) – разучивание и контроль.	2
2	Практическое занятие №2. 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. ОРУ: Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами, учебная практика в проведении и обучении ОРУ. Лазание по канату: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения лазания в 2 приема (2 варианта) и в 3 приема. 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. Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). .ТК-3 – лазание по канату в 2 и 3 приема.	2
3	Практическое занятие №3. 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. ТК-4 – Проведение комплекса ОРУ без предмета.	2
4	Практическое занятие №4. Упражнения на снарядах. Ю.: акробатика, конь-махи, брусья. Д.: акробатика, бревно – ознакомление, тренировка. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой. РК – конспект ОРУ без предмета. Формулировка частных задач для ОРУ.	2

II семестр

№ темы	Содержание семинарских занятий	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1 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> . Вольные упражнения №2 – разучивание. ТК-1 - СУ	2
3	Практическое занятие №2	2

	<p>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.</p> <p>ТК-2 – ОРУ на гимнастической скамейке, стенке.</p>	
3	<p>Практическое занятие №3</p> <p>СУ. Проведение школьного урока по физкультуре средствами гимнастики. <i>Учебная практика.</i></p> <p>Упражнения на снарядах. Ю.: перекладина, опорный прыжок. Д.: брусья, опорный прыжок – ознакомление, тренировка.</p> <p>ТК-3 – ОРУ поточно, в кругу, в парах.</p>	2
4	<p>Практическое занятие №4</p> <p>Упражнения на снарядах. Ю: акробатика. Д.: акробатика.</p> <p>ТК-4 – Проведение части урока по физической культуре с использованием средств гимнастики. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.</p> <p>ТК (он же РК) – письменный опрос.</p>	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]. —
- 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.
 - 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.
 - 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>
 - 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.
 - 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
- 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, магnezия;

- 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.