



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332  
Владелец: Кафедра физического воспитания  
Должность: И.о. ректора  
E-mail: kuleshin.mg@sspsti.ru  
Организация: ГБОУ ВО СПИ  
Дата подписания: 19.05.2023  
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Гимнастика

(наименование учебной дисциплины)

#### Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

#### Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения** заочная

**Срок освоения** 5 лет 6 месяцев

**Кафедра** физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки** 2021

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): кандидат педагогических наук, доцент, Лукьяненко Н.В.

Рабочая программа дисциплины "Гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



20.04.2023 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование физической культуры личности и способности направленного использования большого разнообразия средств гимнастики с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья

### 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- содействие формированию профессиональной речи, коммуникативной компетенции у студентов и специалистов в области физической культуры для более успешного решения профессиональных задач при помощи средств спортивной терминологии;
- повышение уровня профессионализма на основе грамотной речи, соблюдения жёстких правил гимнастической терминологии;
- создание благоприятных условий для качественного освоения базовых понятий гимнастического тезауруса;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к гимнастической терминологии как базовой терминологической основы в области физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование более качественных навыков показа, объяснения, правильной записи техники гимнастических упражнений и их назначения;
- формирование более чётких и правильных представлений об основных положениях тела в пространстве при выполнении упражнений, составляющих основу всего многообразия средств физического воспитания и спортивной тренировки.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.06.01
--------------------	------------

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

Биохимия

Гигиена физической культуры и спорта

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория и методика этноспорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Туризм и спортивное ориентирование

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике;</li> <li>- методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся;</li> <li>- способами контроля реакции организма на физическую нагрузку;</li> </ul>

### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные (-ых) единиц (-ы) (252), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4	4	2	2	6	6
Практические	8	8	6	6	14	14
Консультации			2	2	2	2
Контактная работа по практике	0,6	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1
Итого ауд.	12	12	8	8	20	20
Контактная работа	12,6	12,6	10,5	10,5	23,1	23,1
Сам. работа	131,4	131,4	89	89	220,4	220,4
Часы на контроль			8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	144	144	108	108	252	252

### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Гимнастика как средство физического воспитания					
1.1	/Тема/	1	0			

1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.3	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.4	Гимнастическая терминология /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.5	Гимнастическая терминология /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.6	Гимнастическая терминология /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.7	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 2. Модуль 2. Основные средства гимнастики					
2.1	/Тема/	1	0			
2.2	Строевые упражнения /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.3	Строевые упражнения /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.4	Строевые упражнения /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.5	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.6	Общеразвивающие упражнения /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.7	Прикладные упражнения /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.8	Упражнения художественной гимнастики с предметами и без /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		

2.9	Вольные упражнения /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.10	Опорные прыжки /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.11	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно) /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.12	Акробатические упражнения /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 3. Модуль 3. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания					
3.1	/Тема/	1	0			
3.2	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений /Ср/	1	11,4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 4. Зачет					
4.1	/Тема/	1	0			
4.2	Зачет /КПр/	1	0,6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 5. Модуль 3. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания					
5.1	/Тема/	2	0			
5.2	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
5.3	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) /Ср/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
5.4	Урочные формы занятий гимнастикой /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		

5.5	Урочные формы занятий гимнастикой /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
5.6	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления /Ср/	2	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
5.7	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 6. Модуль 4. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания					
6.1	/Тема/	2	0			
6.2	Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.) /Ср/	2	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
6.3	Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики /Ср/	2	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
6.4	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 7. Экзамен					
7.1	/Тема/	2	0			
7.2	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	8,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
7.3	Консультация /Конс/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		

7.4	Экзамен /КПр/	2	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
-----	---------------	---	-----	--------------------------------------	--	--

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания;



		Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Волгоград: ВГАФК, 2019. - 160 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158204">https://e.lanbook.com/book/158204</a>
Л.1.2	Ветрова И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. - 252 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/167659">https://e.lanbook.com/book/167659</a>
Л.1.3	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2017. - 72 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>
Л.1.4	Олейник Ю. В. Музыкально-ритмическая гимнастика в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Оренбург: ОГПУ, 2022. - 111 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/288197">https://e.lanbook.com/book/288197</a>
Л.1.5	Гимнастика: школа предметов [Электронный ресурс]:. - Тула: ТГПУ, 2021. - 219 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/213485">https://e.lanbook.com/book/213485</a>
Л.1.6	Акулова А. И. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта («гимнастика») [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ВГАС, 2019. - 50 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/253715">https://e.lanbook.com/book/253715</a>

### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>

ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Опера и др.).
4. Программа тестирования Айрен.