



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@sspi.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)

44.03.01 Педагогическое образование

**Форма обучения**            заочная

**Срок освоения**            4 лет 6 месяцев

**Кафедра**                      физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки**                2020

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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.01 Педагогическое образование, 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.



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
--------------------	---------

#### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Гандбол

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Основы медицинских знаний

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Учебная (ознакомительная) практика 2

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

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

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Биомеханика

Волейбол

История физической культуры и спорта

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Музыкально-ритмическое воспитание

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
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 6 зачетные (-ых) единиц (-ы) (216), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	8	8	8	8
Практические	14	14	14	14
Консультации	2	2	2	2
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,8	0,8	0,8	0,8
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	24,8	24,8	24,8	24,8
Сам. работа	182,7	182,7	182,7	182,7
Часы на контроль	8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	216	216	216	216

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/	2	0			
1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.3	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.4	Гимнастическая терминология /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
1.5	Гимнастическая терминология /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
1.6	Гимнастическая терминология /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
1.7	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
	Раздел 2. Модуль 2. Основные средства гимнастики					
2.1	/Тема/	2	0			
2.2	Строевые упражнения /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.3	Строевые упражнения /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.4	Строевые упражнения /Ср/	2	10,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.5	Общеразвивающие упражнения /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		

2.6	Общеразвивающие упражнения /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.7	Общеразвивающие упражнения /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.8	Прикладные упражнения /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
2.9	Упражнения художественной гимнастики с предметами и без /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.4		
2.10	Вольные упражнения /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.4		
2.11	Опорные прыжки /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.4		
2.12	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно) /Ср/	2	10	УК-7.3 УК-7.4		
2.13	Акробатические упражнения /Ср/	2	10	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/	2	0			
3.2	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений /Ср/	2	12	УК-7.3 УК-7.4		
3.3	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) /Пр/	2	6	УК-7.2 УК-7.4		
3.4	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) /Ср/	2	20	УК-7.3 УК-7.4		
3.5	Урочные формы занятий гимнастикой /Лек/	2	2	УК-7.2 УК-7.4		
3.6	Урочные формы занятий гимнастикой /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		

3.7	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
3.8	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-7.2 УК-7.4		
Раздел 4. Экзамен						
4.1	/Тема/	2	0			
4.2	Подготовка к экзамену /Экзамен/	2	8,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4		
4.3	Консультация /Конс/	2	2	УК-7.1 УК-7.4		
4.4	Экзамен /КПА/	2	0,8	УК-7.1 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).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание

<p>основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
---	---	---	---

## 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	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.1.2	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.1.3	Медведева Е. Н., Манойлов А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям 034300 (физическая культура) и 034400 (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)) заочной и индивидуальной формы обучения. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2013. - 161 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/151110">https://e.lanbook.com/book/151110</a>
Л.1.4	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.1.5	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.1.6	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.1.7	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	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>

Словари Ресурсной 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, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.