

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.08.2026 09:59:09
Уникальный программный ключ:
d3b1376ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.08. ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. пед.наук, доцент, Власова О.П.
кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов системы базовых знаний, умений в области теории и практики гимнастики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике преподавания, в документах планирования, и организации занятий по гимнастике для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Сформировать знания:

- о теоретических и методических основах гимнастики, принципах, методах и средствах, используемых при проведении занятий по гимнастике;
- о методических основах организации и проведения занятий по гимнастике; классификацию и терминологию, применяемую в гимнастике; организации и проведение соревнований по гимнастике;
- о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении занятий и соревнований по гимнастике.

Сформировать умения:

- анализировать технику выполнения упражнений (вольных, акробатических, художественной гимнастики, на снарядах и т.д.), составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с разными гимнастическими предметами,
- разрабатывать документы планирования для организации, проведения занятий и соревнований по гимнастике;
- организовывать процесс обучения гимнастическим упражнениям, используя современные средства и методы физического воспитания

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» входит в предметно-методического модуля 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Данная программа реализуется на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма с применением средств гимнастики; - критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных,

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
		спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», -навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Умеет оценивать общие и специфические показатели физической подготовленности различных категорий обучающихся.
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает: - роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; - современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов; - специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению, многообразие профессионально-образовательных программ; - основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету 'Физическая культура' в учреждениях общего среднего образования различных типов; - единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету. - основные этапы развития предмета; - структуру научно-методических основ данной дисциплины; - сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве; - возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания	Умеет: - обосновать содержание предмета для

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	конкретного образовательного учреждения; - осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета; - разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету; - определять наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке; - находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия; - обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке; - обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры; - активизировать деятельность учащихся на уроке; - выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года; - организационно завершить урок; - выявлять позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины; - использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Владеет: - методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке; - оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; - методикой формирования мотивации учебной деятельности учащихся на уроке физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 часов, 10 зач. ед.

	Форма обучения
--	----------------

Вид работы	заочная	
	1 курс Летняя сессия	2 курс Зимняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180	180
Контактная работа , в том числе:	14	14
Лекции	4	4
Практические занятия	10	10
Самостоятельная работа , в том числе:	162	157
Контроль	4	9
Промежуточный контроль	зачет	экзамен

4.2. Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Наименовани е разделов и тем дисциплины	Всег о часо в	Контактная работа			Самос т. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточн ой аттестации
		Лекци и	Практи ч. занятии я	Из них в интерак т. форме			
Летняя сессия							
1. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	86	2	4		80	Обсуждение в микрогруппах	Зачёт. Вопросы зачёта.
2. Гимнастическая терминология	94	2	6	-	82	Обсуждение в микрогруппах	
Зачет					4		
Всего	180	4	10		162		
Зимняя сессия							
3. Основы обучения технике гимнастических упражнений	90	2	4	-	84	Оценка выполнения разработанного комплекса ОРУ (с г/палкой, г/скамейкой, г/мячом) с учетом применения гимнастической терминологии	Экзамен. Вопросы зачёта.
4. Методика преподавания	90	2	6	-	73	Моделирован ие занятия.	

гимнастики						Оценка план-конспект урока по гимнастике	
Всего	180	4	10		157		
<i>Экзамен</i>					9		
	360	8	20		319		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе (6 часов)

Лекция 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе (2 часа)

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

Практические занятия 1-2. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе (4 часа).

Учебные вопросы:

1. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре.
2. Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы.

Задания: Просмотр видео урока из раздела гимнастика в общеобразовательной организации. Обсуждение задач, средств, способов, методов обучения и организации обучающихся на уроке.

Задание: Педагогическая игра «Квест по гимнастике: найди задачу». Карточки с заданиями, необходимо подобрать образовательную, оздоровительную и воспитательную задачи, используя средства гимнастики.

Тема 2. Гимнастическая терминология (8 часов)

Лекция 2. Гимнастическая терминология (2 часа).

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы их стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

Практические занятия 3-4. Гимнастическая терминология (4 часа).

Учебные вопросы:

1. Правила записи общеразвивающих упражнений.
2. Терминология и правила записи гимнастических упражнений.

3. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Задание: Педагогическая игра «Знатор гимнастической терминологии». Карточки с пиктограммами, описать положение, используя гимнастическую терминологию. Тестовые задания по гимнастической терминологии (ОРУ с предметами и гимнастическими снарядами).

Задание: Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры. В комплекс должно входить 10-13 общеразвивающих упражнений. Последовательность упражнений в соответствии с методическими требованиями. Обсуждение в группах

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений (6 часов)

Лекция 3. Основы техники гимнастических упражнений (2 часа).

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ.

Вольные упражнения.

Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.

Прикладные упражнения.

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Акробатические упражнения.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

Упражнения на снарядах:

Упражнения на бревне.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, соскоки.

Практические занятия 5-6. Основы техники гимнастических упражнений (4 часа).

Учебные вопросы:

1. Строевые упражнения: определение, общие понятия,
2. Классификация: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
3. Методика проведения и обучения.
4. Демонстрация профессионально-практических умений в проведении строевых упражнения по учебным карточкам.

Задания: Подготовить и разучить комплексы ОРУ (без предмета и с предметами (с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой, гимнастическим мячом, гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой)) по рассказу, по показу, по разделению. Выполнение задания по учебным карточкам.

Задания: Управление движением строя. Строевые приемы. Перестроения на месте. Выполняем задания по учебным карточкам.

Тема 4. Методика преподавания гимнастики (8 часов)

Лекция 4. Методика преподавания гимнастики (2 часа)

Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

Практические занятия 7-9. Методика преподавания гимнастики (6 часов)

Учебные вопросы:

1. Требования к уроку, организация урока, особенности установки инвентаря и оборудования в процессе проведения уроков гимнастики
2. Требования к уроку, организация урока, особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего возраста.

Задания: Проектирование конспекта урока по гимнастике. Реализация плана-конспекта по обучению двигательному действию из материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 классы общеобразовательной школы: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь.

Задания: Составить план-раскладку инвентаря и оборудования для организации занятий гимнастикой детьми разного возраста (в соответствии с освоением тем школьной программы по гимнастике). Обсуждение.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск : РИПО, 2022. — 239 с. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334280>.

2. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 526 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

3. Власова, О. П. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами [Текст]: учебно-методическое пособие / О. П. Власова. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 112 с.

4. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

5. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с. : ил.

6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика : пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2014. – 80 с.

7. Михалина, Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/256424>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 174, ил. - (Библиотека учителя физической культуры).

2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах/ И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 175 с.

3. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: [учеб. пособие для фак. дошк. образования пед. вузов]/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. - Москва: Академия, 2002.

4. Фирилева, Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методич. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000

Периодические издания:

Журнал «Теория и практика физической культуры».

Журнал «Физическая культура в школе».

Журнал «Гимнастика».

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека

	eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование: бинты, шины, муляжи.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.