

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

**Близневский А.Ю.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ГИМНАСТИКА**

Дисциплина Б1.О.29 Гимнастика

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

Доцент, Шенцев Сергей Иванович

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Основной целью данной дисциплины является овладение студентами методикой обучения гимнастическим упражнениям и проведения физкультурных занятий.

Целью всего учебного курса является подготовка студентов к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физической культуры средствами гимнастики.

Гимнастические упражнения являются одним из основных средств физического воспитания. Изучение гимнастической терминологии, видов гимнастики и основных групп гимнастических упражнений, методики проведения урока гимнастики является неотъемлемой частью подготовки специалиста в области физической культуры.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

В процессе изучения дисциплины студенты должны освоить навыки и умения необходимые для планирования и организации учебного и учебно-тренировочного процесса, умения разрабатывать, корректировать и управлять технологическими процессами. Основными задачами изучения курса гимнастики являются:

- обучение основам гимнастической терминологии;

- изучение основ техники гимнастических упражнений;

- изучение основ планирования, организации и проведения урока по гимнастике;

- овладение навыками выполнения гимнастических упражнений разных групп;

- овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям;

- овладение основами организации и проведения соревнований по гимнастике;

- формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;

- формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса гимнастики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;

В процессе изучения дисциплины студенты должны освоить навыки и умения необходимые для планирования и организации учебного и учебно-тренировочного процесса, умения разрабатывать, корректировать и управлять технологическими процессами. Основными задачами изучения курса гимнастики являются:

обучение основам гимнастической терминологии;  
 изучение основ техники гимнастических упражнений;  
 изучение основ планирования, организации и проведения урока по гимнастике;  
 овладение навыками выполнения гимнастических упражнений разных групп;  
 овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям;  
 овладение основами организации и проведения соревнований по гимнастике;  
 формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;  
 формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса гимнастики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

|   |   |
|---|---|
| <b>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</b> |   |
| <b>ОПК-3.1:Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</b>  |   |
| Уровень 1   | Психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности                                      |
| Уровень 1   | Применять психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности                            |
| Уровень 1   | Навыками и умениями в применении психолого-педагогических приёмов по активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности |
| <b>ОПК-3.2:Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности</b>          |   |
| Уровень 1   | Комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта.   |
| Уровень 1   | Проводить с группой комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта.                             |
| Уровень 1   | Умениями и навыками в проведении комплексов специальных упражнений для широкого спектра двигательных действий в различных видах спорта.                     |

|   |   |
|---|---|
| <b>ОПК-4:Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>   |   |
| <b>ОПК-4.1:Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта</b>  |   |
| Уровень 1   | Гимнастическую терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта  |
| Уровень 1   | Применять на практике гимнастическую терминологию, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта   |
| Уровень 1   | Умениями и навыками в применении на практике гимнастической терминологии, средств и методов технической подготовки в избранном виде спорта                                |
| <b>ОПК-4.2:Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств</b> |   |
| Уровень 1   | Как проводить тренировочные занятия на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств.                   |
| Уровень 1   | Проводить тренировочные занятия на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств                        |
| Уровень 1   | Навыками и умениями в проведении тренировочных занятий на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств |
| <b>ОПК-4.3:Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях</b>  |   |
| Уровень 1   | Правмла соревнований по гимнастике  |
| Уровень 1   | Судить соревнования   |
| Уровень 1   | Навыками и умениями в организации проведения соревнований   |
| <b>ОПК-13:Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>  |   |
| <b>ОПК-13.1:Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образц</b>  |   |
| Уровень 1   | Как составляется протокол соревнований  |
| Уровень 1   | Заолнить протокол соревнований по гимнастике  |
| Уровень 1   | Навыками и умениями в составлении документации при проведении соревнований по гимнастике.   |
| <b>ОПК-13.2:Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта</b>  |   |
| Уровень 1   | Как осуществляется судейство по спортивной гимнастике   |
| Уровень 1   | Судить соревнования по спортивной гимнастике.   |
| Уровень 1   | Навыками и умениями в проведении и судействе соревнований по спортивной гимнастике.   |

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дсциплина «гимнастика» является базовой дисциплиной ОП ВО

Изучение основных разделов дисциплины «гимнастика», овладение профессионально-педагогическими знаниями, формирование профессиональных умений и навыков на учебных занятиях, в процессе самостоятельной работы позволит студентам более эффективно осваивать другие специальные дисциплины учебного плана направления 49.03.01 «Физическая культура» и приступить к педагогической деятельности уже в период прохождения практики на старших курсах. Наиболее важными разделами гимнастики, которые являются базовыми для преподавания спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, туризма и других специальных дисциплин являются: «Гимнастическая терминология», «Средства гимнастики», «Формы занятий гимнастикой», «Методика обучения гимнастическим упражнениям», «Приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой». Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания анатомии, физиологии, биомеханики. Умения сформированные на занятиях гимнастикой необходимы на практических занятиях по туризму, подвижных и спортивных играх, легкой атлетике, плаванию. а приобретенные знания позволят более эффективно освоить «Теорию и методжику физическй культуры».

1.5 Особенности реализации дисциплины  
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ  
<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=25432>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                                | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр          |                   |
|---|--|------------------|-------------------|
|   |  | 1                | 2                 |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>              | <b>8 (288)</b>                             | <b>3 (108)</b>   | <b>5 (180)</b>    |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b>        | <b>1,78 (64)</b>                           | <b>0,89 (32)</b> | <b>0,89 (32)</b>  |
| занятия лекционного типа                          | 0,89 (32)                                  | 0,44 (16)        | 0,44 (16)         |
| занятия семинарского типа                         |  |                  |                   |
| в том числе: семинары                             |  |                  |                   |
| практические занятия                              | 0,89 (32)                                  | 0,44 (16)        | 0,44 (16)         |
| практикумы  |  |                  |                   |
| лабораторные работы                               |  |                  |                   |
| другие виды контактной работы                     |  |                  |                   |
| в том числе: групповые консультации               |  |                  |                   |
| индивидуальные консультации                       |  |                  |                   |
| иная внеаудиторная контактная работа:             |  |                  |                   |
| групповые занятия                                 |  |                  |                   |
| индивидуальные занятия                            |  |                  |                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>        | <b>5,22 (188)</b>                          | <b>2,11 (76)</b> | <b>3,11 (112)</b> |
| изучение теоретического курса (ТО)                |  |                  |                   |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)        |  |                  |                   |
| реферат, эссе (Р)                                 |  |                  |                   |
| курсовое проектирование (КП)                      | Нет  | Нет              | Нет               |
| курсовая работа (КР)                              | Нет  | Нет              | Нет               |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b> | <b>1 (36)</b>                              |                  | <b>1 (36)</b>     |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины                                 | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа                       |  | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции                                   |
|-------|---|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|
|       |   |                                      | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) |                                     |   |
| 1     | 2   | 3                                    | 4   | 5  | 6                                   | 7   |
| 1     | Гимнастика как педагогическая дисциплина                          | 1                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОПК-3.1   |
| 2     | История зарождения и развития гимнастики.                         | 5                                    | 4   | 0  | 66                                  | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2                           |
| 3     | Гимнастическая терминология.                                      | 3                                    | 6   | 0  | 26                                  | ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3 |
| 4     | Характеристика основных групп гимнастических упражнений (средства | 3                                    | 6   | 0  | 20                                  | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2                           |
| 5     | Виды гимнастики   | 1                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОПК-3.1   |
| 6     | Формы занятий гимнастикой   | 1                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОПК-3.1   |
| 7     | Основы методики обучения гимнастическим упражнениям               | 1                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОПК-3.1   |
| 8     | Приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой                 | 1                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2                                   |
| Всего |   | 16                                   | 16  | 0  | 112                                 |   |

### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий  | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|---|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |   | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | Роль гимнастики, как средство физического воспитания. Задачи гимнастики как учебной и научной дисциплины                                    | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 2                    | Зарождение и развитие гимнастики с древнейших времён  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 2                    | Развитие гимнастики в СССР и России   | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 4     | 2                    | Возникновение и развитие национальных систем гимнастик  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 5     | 2                    | Спортивная гимнастика, её развитие с первых Олимпийских игр до нашего времени   | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 6     | 3                    | Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.                                 | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 7     | 3                    | Эволюция правил по гимнастике   | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 8     | 4                    | Строевые упражнения: основные понятия, строевые приемы, построения, перестроения, размыкания, смыкания, передвижения.                       | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 9     | 4                    | Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ | 1                   | 0                                  | 0                                |

|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 10    | 4 | Вольные упражнения.<br>Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазании и перелазании, упражнения в метании и ловле, поднимание и переноска грузов | 1  | 0 | 0 |
| 11    | 5 | Оздоровительные виды гимнастики, образовательно-развивающие виды гимнастики, спортивные виды гимнастики  | 1  | 0 | 0 |
| 12    | 6 | Урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, неурочные формы занятий, способы организации занимающихся   | 1  | 0 | 0 |
| 13    | 7 | Принципы обучения гимнастическим упражнениям, методы обучения гимнастическим упражнениям, основы методики обучения гимнастическим упражнениям                          | 1  | 0 | 0 |
| 14    | 8 | Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой, приёмы помощи и страховки на занятиях гимнастикой   | 1  | 0 | 0 |
| Итого |   |  | 16 | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий                               | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |  | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 2                    | Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги. | 2                   | 0                                  | 0                                |

|       |   |   |    |   |   |
|-------|---|---|----|---|---|
| 2     | 2 | Основные понятия:<br>дистанция, интервал,<br>направляющий,<br>закрывающий   | 2  | 0 | 0 |
| 3     | 3 | Строевые упражнения.<br>1.Строевые приемы:<br>команды и распоряжения.<br>2.Перестроения: на месте<br>и в движении.  | 2  | 0 | 0 |
| 4     | 3 | Строевые упражнения.<br>3.Размыкания и смыкания:<br>в колоннах, шеренгах.<br>4.Передвижения. ОРУ: без<br>предметов, составление<br>комплексов упражнений. | 4  | 0 | 0 |
| 5     | 4 | Учебная практика<br>студентов в проведении<br>ОРУ, строевых и<br>прикладных упражнений.   | 4  | 0 | 0 |
| 6     | 4 | Зачетное проведение<br>подготовительной части<br>урока гимнастики   | 2  | 0 | 0 |
| Всего |   |   | 16 | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| №<br>п/п | №<br>раздела<br>дисципли<br>ны | Наименование занятий | Объем в акад. часах |  |   |
|----------|--------------------------------|----------------------|---------------------|--|---|
|          |                                |                      | Всего               | в том числе, в<br>инновационной<br>форме | в том числе,<br>в<br>электронной<br>форме |
| Всего    |                                |                      |                     |  |   |

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

|      | Авторы,<br>составители  | Заглавие   | Издательство,<br>год     |
|------|---|--|--------------------------|
| Л1.1 | Похабов Д. Д.,<br>Бондарева И. Г.,<br>Аликина И.П.,<br>Мезенцева Н. В.,<br>Морозов Д.А. | Физическая культура: гимнастика:<br>учебно-методический комплекс [для<br>студентов напр. 032100.62 «Физическая<br>культура», профиля «Физическая<br>культура и спорт»] | Красноярск:<br>СФУ, 2007 |

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература       |   |   |                                       |
|--------------------------------|---|---|---------------------------------------|
|                                | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                     |
| Л1.1                           | Журавин М. Л.,<br>Загрядская О. В.,<br>Казакевич Н. В.,<br>Журавин М. Л.,<br>Меньшиков Н. К.              | Гимнастика: учебник для вузов по специальности 050720 "Физическая культура"   | Москва:<br>Академия, 2008             |
| Л1.2                           | Миронов В. М.,<br>Рабиль Г. Б.,<br>Морозевич-Шилюк Т. А.  | Гимнастика. Методика преподавания.:<br>Учебник  | Минск: ООО<br>"Новое знание",<br>2013 |
| 6.2. Дополнительная литература |   |   |                                       |
|                                | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                     |
| Л2.1                           | Баршай В. М.,<br>Курысь В. Н.,<br>Павлов И. Б.  | Гимнастика: учебник для студентов вузов по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"   | Ростов-на-Дону:<br>Феникс, 2011       |
| Л2.2                           | Похабов Д. Д.,<br>Гелецкий В. М.,<br>Бондарева И.Г.,<br>Аликина И.П.,<br>Морозов Д.А.,<br>Мезенцева Н. В. | Физическая культура : гимнастика:<br>электрон. учеб.-метод. комплекс<br>дисциплины  | Красноярск,<br>2007ИПК СФУ            |
| 6.3. Методические разработки   |   |   |                                       |
|                                | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                     |
| Л3.1                           | Похабов Д. Д.,<br>Бондарева И. Г.,<br>Аликина И.П.,<br>Мезенцева Н. В.,<br>Морозов Д.А.                   | Физическая культура: гимнастика:<br>учебно-методический комплекс [для студентов напр. 032100.62 «Физическая культура», профиля «Физическая культура и спорт»] | Красноярск:<br>СФУ, 2007              |

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|    |  |   |
|----|--|---|
| Э1 | Федерация Спортивной гимнастики России | <a href="http://sportgymrus.ru/">http://sportgymrus.ru/</a>   |
| Э2 | Спорт-экспресс (спортивная гимнастика) | <a href="https://www.sport-express.ru/artistic-gymnastics/">https://www.sport-express.ru/artistic-gymnastics/</a> |

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студентов регламентируется графиком учебного процесса и самостоятельной работы. По дисциплине «Гимнастика» учебным планом на самостоятельную работу предусмотрены часы по различным видам деятельности: -на изучение разделов теоретического цикла и подготовку к проведению подготовительной части урока и на составление конспекта урока.

Самостоятельная работа студентов ведется с применением материалов из списка основной и дополнительной литературы, а также перечня информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рекомендации по организации учебного процесса.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и посещение лабораторных занятий, но работу и с различными текстами и информационными ресурсами. Помимо этого студентам необходимо выполнить задание по написанию конспекта урока по гимнастике

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

|       |   |
|-------|---|
| 9.1.1 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц            |
| 9.1.2 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE          |
| 9.1.3 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2   |
| 9.1.4 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ |

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

|       |  |
|-------|--|
| 9.2.1 | Информационно-справочная система «Консультант-плюс». |
|-------|--|

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Проектор, плазменный экран, компьютер, беспроводной микрофон, презентёр (беспроводной пульт управления презентациями), проекционный экран, стол, стул

Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры.

Учебные столы, стулья, доска.

