

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ГИМНАСТИКА

Составитель	Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (2 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» является частью основной общепрофессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОПЦ.14 «Гимнастика» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла и изучается на 2 курсе в 3,4 семестре.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков в организации и проведении занятий по гимнастике.

В результате освоения учебной дисциплины «Гимнастика» у обучающегося должны быть сформированы следующие

профессиональные компетенции:

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

По итогам освоения учебной дисциплины «Гимнастика» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none">- определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся;- находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы);- планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом;- задач и особенностей образовательной программы;- образовательных запросов обучающихся (детей и их	<ul style="list-style-type: none">– правила гимнастической терминологии;– методические особенности проведения строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений;– методику развития двигательных способностей посредством гимнастики;– организацию и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики;– методику проведения прикладных упражнений;– основы судейства соревнований по гимнастике;– технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

	<p>родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); - особенностей группы обучающихся; - санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся. 	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	158
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	157,2
- занятия лекционного типа, в том числе:	78
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	78
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	0,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет 3 семестр Экзамен 4 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гимнастика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр		
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики.			
Тема 1.1. Исторические этапы развития гимнастики	Содержание учебного материала Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Гимнастики у древних народов, средневековье, в новое время. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека. Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России.	2	
	Практическое занятие: Национальные системы гимнастики в Западной Европе: немецкая, шведская, французская и сокольская.	2	
Тема 1.2. Гимнастика как учебно-педагогическая и спортивная дисциплина.	Содержание учебного материала Виды гимнастики и их методические особенности. Задачи, средства, методы гимнастики. Характеристики групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.	2	
	Практическое занятие: Виды гимнастики. Характеристики групп гимнастических упражнений.	2	
Тема 1.3. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Запись ОРУ и гимнастических упражнений.	2	
	Практическое занятие: Запись гимнастической терминологии. Запись	2	

	ОРУ и гимнастических упражнений		
Раздел 2. Основы гимнастических упражнений			
Тема 2.1. Строевые упражнения. Методические особенности проведения строевых упражнений.	Содержание учебного материала Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям. Управление строем, расчет строя, форма рапорта.	2	
	Практическое занятие: Освоение и выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий. Фигурные передвижения.	2	
Тема 2.2. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	Содержание учебного материала Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи, этапы обучения. Дидактические принципы обучения. Методы и методические приемы обучения.	2	
	Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения. Статические упражнения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	2	
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений.	2	
		2	
	Практическое занятие: Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям.		
Тема 2.4. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами.	4	
	Практическое занятие: Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	2	
	Практическое занятие: Освоение методики составления и проведения	2	

	комплекса ОРУ с предметами (со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.).		
Промежуточная аттестация		Зачет	
Всего за 3 семестр:		лекции – 32 ч практика – 32 ч	
	4 семестр		
Раздел 3. Упражнения гимнастического многоборья			
Тема 3.1. Основы техники и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья.	Содержание учебного материала Описание техники выполнения упражнений по видам гимнастического многоборья. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.	2	
	Практическое занятие: Применение приемов страховки, помощи и само страховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	2	
Тема 3.2. Акробатические и вольные упражнения	Содержание учебного материала Цели, задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений. Характеристика, классификация акробатических упражнений. Статические и динамические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям. Этапы, методы и приемы обучения акробатическим упражнениям. Методика исправления ошибок.	2	
	Практическое занятие: Основы техники. методика обучения и выполнения акробатических упражнений (группировка, перекувы, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо», акробатические соединения). Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Вольные упражнения (Танцевальные упражнения в соединении с акробатикой).	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастическом бревне	Содержание учебного материала Методика обучения упражнениям на гимнастическом бревне. Статические, прыжковые упражнения элементы на малом бревне, соскоки.	2	
	Практическое занятие: Выполнение учебной комбинации на гимнастическом малом бревне. Применение приемов страховки, помощи и	2	

	самостраховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.		
Тема 3.4. Упражнения на разновысоких брусьях	Содержание учебного материала Методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях. Висы, подъемы, спады. соскоки.	2	
	Практическое занятие: Выполнение учебной комбинации на разновысоких брусьях. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	2	
Тема 3.5. Упражнения на параллельных брусьях	Содержание учебного материала Методика обучения упражнениям на параллельных брусьях. Кувырки, перемахи, соскоки.	2	
	Практическое занятие: Выполнение учебной комбинации на параллельных брусьях. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	2	
Тема 3.6. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала Методика обучения упражнениям на перекладине. Кувырки, перемахи, соскоки.	2	
	Практическое занятие: Выполнение учебной комбинации на перекладине. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	2	
Тема 3.7. Опорный прыжок	Содержание учебного материала Методика обучения опорному прыжку. Фазы опорного прыжка. Виды опорных прыжков. Прямой прыжок. Боковые прыжки. Прыжки с переворотом.	2	
	Практическое занятие: Выполнение опорного прыжка. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.	2	
Раздел 4. Организация занятий и соревнований по гимнастике.			
Тема 4.1. Организация и особенности методики	Содержание учебного материала Формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в	2	

проведения занятий гимнастикой в школе.	школе. Планирование учебной работы по гимнастике. Контроль физического развития обучающихся на занятиях гимнастикой. Методика проведения занятий по гимнастике.		
	Практическое занятие: Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой.	2	
Тема 4.2. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.	Содержание учебного материала Урок гимнастики в школе. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Подготовка учителя к уроку. Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе образовательного процесса. Контроль за организацией образовательного процесса на уроке. Учебный план. Учебная программа.	4	
	Практическое занятие: План-конспект по гимнастике для урока физической культуры.	2	
	Практическое занятие: Проведение подготовительной части урока на учебной группе. Проведение основной части урока на учебной группе. Проведение заключительной части урока на своей группе.	2	
Тема 4.3. Основы судейства соревнований по гимнастике.	Содержание учебного материала Нормативные документы для проведения соревнований по гимнастике. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой: разновидности, особенности и требования к его использованию.	4	
	Практическое занятие: Положение соревнований по гимнастике в школе. Проведение соревнований. Педагогическое и агитационное значений соревнований.	2	
	Практическое занятие: Участие и судейство соревнований по 3 разряду в учебной группе. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений.	2	

	Самостоятельная работа: Составить положение о проведении соревнований по гимнастике в школе.	0,8	
Консультация		1	
Промежуточная аттестация		Экзамен	
Всего за 4 семестр:		лекции – 46 ч практика – 46 ч	
Итого:		лекции – 78 ч практика – 78 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины «Гимнастика» используются:

Аудитория № 105 – Учебная аудитория:

Столы учебные (полукруглые) - 8 шт.

Стулья - 26 шт.

Доска - 1 шт.

Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.

Плазменная панель - 1 шт.

Шкафы - 2 шт.

Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

Спортивный зал:

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Пристенная перекладина – 4 шт.

Шведская стенка – 8 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Обручи гимнастические – 5 шт.

Конусы – 20 шт.

Фишки – 56 шт.

Мячи баскетбольные – 12 шт.

Мячи волейбольные – 17 шт.

Мячи футбольные – 14 шт.

Скакалки – 13 шт.

Маты – 2 шт.

Теннисные столы – 1 шт.

Коврики для фитнеса – 16 шт.

Гантели – 15 пар

Учебно-методическая документация

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] /Под ред. М.Л. Журавина. – Москва: Просвещение, 2019. - 448с.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура [Текст]: программа общеобразовательных учреждений общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев – Москва: «Просвещение», 2019. – 30с.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов общеобразовательной школы [Текст] / под ред. В.И. Ляха, Л.Б.Кофмана. – Москва: Просвещение, 2019. – 35с
4. И.Б. Павлов, Н.В. Тулупчи. Строевые упражнения-учебное пособие-М. 2011г.
5. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для вузов [Текст] / П.К.Петров. – Москва: Издательство центр «Владос», 2019. – 447 с.

Дополнительная литература

1. Закревский, О.И. Гимнастика в общеобразовательной школе: Учебное пособие [Текст] / О.И.Закревский. – Томск: Центр учебно - методической литературы ТГПУ, 2020. – 140 с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры: Методическое пособие [Текст] /Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – Москва: Дрофа, 2018. – 96 с.
2. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г.Попова – Москва: Терра-Спорт, 2019 – 140 с.

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор

Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://пдш.рф	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - историю и этапы развития гимнастики; - гимнастическую терминологию; - технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе; - методику обучения гимнастическим двигательным действиям; - особенности и методику развития физических качеств в гимнастике; - основы судейства по гимнастике; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю. 	<ul style="list-style-type: none"> - знают историю и этапы развития; - знают гимнастическую терминологию; - демонстрируют технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике; - знают содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе; - знают методику обучения гимнастическим двигательным действиям; - знают особенности и методику развития физических качеств в гимнастике; - знают основы судейства по гимнастике; - знают технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю. 	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Проверка конспектов.</p> <p>Терминологический диктант.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Оценка практической работы.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике; - использовать гимнастическую терминологию; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать гимнастическим двигательным; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и 	<ul style="list-style-type: none"> - умение планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике; - владение гимнастической терминологией; - умение применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - умение обучать гимнастическим двигательным; - умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и 	<p>Устный опрос.</p> <p>Терминологический диктант.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Практическое задание.</p>

инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	инвентаря; - знание и умение использовать оборудование и инвентарь для занятий соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Практическое задание.
--	--	-----------------------

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).