

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.18.10 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности.**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Киевская О.Г., канд.пед.наук, профес-  
сор, декан факультета физической  
культуры и безопасности жизнедея-  
тельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.



**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для успешного проведения уроков и спортивных мероприятий по данному виду спорта и на этой основе содействие формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: - основы методической деятельности в сфере гимнастики;
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Уметь: - применять практические формы, методы и средства гимнастики;
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Владеть: - системой практических умений и навыков в области гимнастики; - методами комплексного контроля при занятиях гимнастикой
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Знать: - основы педагогического (методического) мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области гимнастики
	ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными	Уметь: - определять причины ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения; - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных заня-

	потребностями ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	тий видами гимнастики с лицами различного возраста
		Владеть: - методикой преподавания гимнастики; - навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами гимнастики.

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика гимнастики» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц или 288 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее кол-во часов	Из них – на курсовую работу			
1	1	2	72	8	16	-	24	6	48	-	-	-	-
	2	1	36	4	16	-	20	6	16	-	-	-	-
2	3	3	108	4	16	-	20	8	88	-	-	-	-
	4	2	72	4	16	-	20	6	25	-	-	27	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>288</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>177</b>		<b>-</b>	<b>27</b>	<b>экзамен</b>	

Интерактивная форма реализуется в виде деловых игр, круглых столов и т.д.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<i>1 курс, 1 семестр</i>								
<b>I.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>							
1.1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	1	-	-	1	-	4	-
1.2.	Исторический обзор развития гимнастики	1	-	-	1	-	4	-
1.3.	Гимнастическая терминология	2	-	-	2	-	4	-
1.4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2	-	-	2	-	4	-
1.5.	Основы техники гимнастических упражнений	2	-	-	2	-	4	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.1.	Строевые упражнения и методика их проведения	-	8	-	8	5	14	-
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	-	8	-	8	5	14	-
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	<b>-</b>
<i>1 курс, 2 семестр</i>								
<b>I.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>							
1.6.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2	-	-	2	-	6	-
1.7.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	1	-	-	1	-	-	-
1.8.	Научная работа по гимнастике	1	-	-	1	-	2	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.2.1	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	-	16	-	16	6	8	-
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>-</b>
<i>2 курс, 3 семестр</i>								
<b>III.</b>	<b>Формы организации занятий гимнастикой</b>							
3.1.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	2	-	-	2	-	20	-
3.2.	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой	1	-	-	1	-	14	-

	со спортивной направленностью							
3.3.	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	1	-	-	1	-	14	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.3	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	16	-	16	5	40	-
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>88</b>	<b>-</b>
<i>2 курс, 4 семестр</i>								
<b>III.</b>	<b>Формы организации занятий гимнастикой</b>							
3.4.	Планирование и учет работы по гимнастике	1	-	-	1	-	3	-
3.5.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1	-	-	1	-	3	-
3.6.	Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики	2	-	-	2	-	3	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	16	-	16	5	16	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>27</b>
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>177</b>	<b>27</b>

## Содержание дисциплины (модуля)

### I КУРС 1 семестр

#### *I раздел. Основы теории и методики преподавания гимнастики*

##### **1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина**

Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

##### **1.2. Исторический обзор развития гимнастики**

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

##### **1.3. Гимнастическая терминология**

Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

##### **1.4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Требования к месту проведения занятий. Страховка, помощь,

самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.

### **1.5. Основы техники гимнастических упражнений**

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений.

## ***II раздел. Основные средства гимнастики***

### **2.1. Строевые упражнения и методика их проведения**

Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в младших классах (1-4 класс), в средних классах (5-9 класс) и старших классах (9-11 класс) общеобразовательной школы.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.**

Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп. Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.

## **I КУРС 2 семестр**

### ***I раздел. Основы теории и методики преподавания гимнастики***

#### **1.6. Основы обучения гимнастическим упражнениям**

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

#### **1.7. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование**

Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплектные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

#### **1.8. Научная работа по гимнастике**

Структура научно-исследовательской работы и этапы ее проведения. Методологические характеристики исследования. Методы исследования. Требования к написанию, оформлению и представлению научно-исследовательской работы.

## ***II раздел. Основные средства гимнастики***

### **2.2.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений**

ОРУ на силу, на растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, методика их проведения. Формирование правильной осанки с помощью ОРУ. Укрепление сердечнососудистой системы. Укрепление дыхательной системы. Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, координации. ОРУ на расслабление. Методика обучения и способы проведения ОРУ с предметами, на снарядах, в парах, в сцеплении, в движении.

## **2 курс 3 семестр**

### ***III раздел. Формы организации занятий гимнастикой***

#### **3.1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе**

Урок гимнастики в школе. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Формы занятий по гимнастике в режиме учебного дня. Внеклассные формы занятий гимнастикой. Массовые гимнастические выступления и праздники.

### **3.2. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью**

Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей у гимнастов. Контроль за функциональным состоянием занимающихся.

### **3.3. Основы спортивной тренировки юных гимнастов**

Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка и ее этапы. Принципы спортивной тренировки гимнастов.

## ***II раздел. Основные средства гимнастики***

### **2.3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям**

Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках. Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.

## **II КУРС 4 семестр**

## ***III раздел. Формы организации занятий гимнастикой***

### **3.4. Планирование и учет работы по гимнастике**

Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

### **3.5. Организация и проведение соревнований по гимнастике**

Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.

### **3.6. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики**

Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры и его профессиональный имидж.

## ***II раздел. Основные средства гимнастики***

### **2.4. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.**

Техника и методика обучения простым прыжкам в I – XI классах: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку.

Техника и методика обучения опорным прыжкам в IV – XI классах: приземление, разбег, наскок на мостик, толчок руками.

Техника и методика обучения в I классе лазанью по наклонно поставленным скамейкам, лазанью по гимнастической стенке, перелезанию через гимнастическую скамейку и горку матов.



Техника и методика обучения висам в I – XI классах: висы стоя, лежа, простые и смешанные висы; подтягивание из вися на перекладине; подтягивание из вися лежа. Техника и методика обучения упорам в I – XI классах: упражнения в смешанных и простых упорах на гимнастической скамейке, бревне, коне.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika#page/1>

2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527](http://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527)

### **Дополнительная литература:**

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400)

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite\_Codec\_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.