

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.24 Теория и методика гимнастики**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.01 Физическая культура.**

**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**

(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

**заочная**

форма обучения

**2020**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Киевская О.Г., канд.пед.наук,  
профессор, декан факультета  
естествознания, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
ФКСИБЖД факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 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 проведения тренировочных занятий по гимнастике или по избранному виду спорта, используя средства гимнастики.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методической деятельности в гимнастике;</li> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике;</li> <li>- методику обучения технике гимнастических упражнений.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта с применением средств гимнастики;</li> <li>- подбирать и применять эффективные средства гимнастики в</li> </ul>

		тренировочном процессе.
		Владеть: - навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей;
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.3. Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.	Знать: - правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи
		Уметь: - предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений; - оказывать первую медицинскую помощь
		Владеть: - навыками проведения инструктажа по технике безопасности; - навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и

		травматических повреждениях.
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ОПК-9.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	Знать: - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования в гимнастике; - содержание комплексного контроля всех видов подготовленности в гимнастике;
		Уметь: - применять спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства; - интерпретировать результаты тестирования в гимнастике
		Владеть: - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе

		полученных результатов.
--	--	-------------------------

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц или 216 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	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 на СР	из них – на КР			
2	3	1	36	2	4	-	6	2	30	-	-	-	-
	4	2	72	2	4	-	6	2	62	-	-	4	зачет
3	5	1	36	4	6	-	10	2	26	-	-	-	-
	6	1	36	2	6	-	8	-	28	-	-	-	-
4	7	1	36	4	6	-	10	-	17	-	-	9	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>163</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>зачет экзамен</b>

В интерактивных формах часы используются в виде дискуссий.

### 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 контактн ых часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<i>2 курс, 3 семестр</i>								
<b>I.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>							
1.1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	-	-	-	-	-	4	-
1.2.	Исторический обзор развития гимнастики	-	-	-	-	-	4	-
1.3.	Гимнастическая терминология	1	-	-	1	-	4	-
1.4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	1	-	-	1	-	4	-
1.5.	Основы техники гимнастических упражнений	-	-	-	-	-	4	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.1.	Строевые упражнения и методика их проведения	-	2	-	2	1	4	-
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	-	2	-	2	1	6	-
<i>2 курс, 4 семестр</i>								
<b>I.</b>	<b>Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>							
1.6.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	1	-	-	1	-	6	-
1.7.	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	1	-	-	1	-	4	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.1.	Строевые упражнения и методика их проведения	-	2	-	2	1	26	-
2.2. 1	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	-	2	-	2	1	26	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	4
<i>3 курс, 5 семестр</i>								
<b>III.</b>	<b>Формы организации занятий гимнастикой</b>							
3.1.	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	2	-	-	2	-	6	-
3.2.	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	2	-	-	2	-	6	-

<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.3.	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	6	-	6	2	14	-
<i>3 курс, 6 семестр</i>								
<b>III.</b>	<b>Формы организации занятий гимнастикой</b>							
3.3.	Планирование и учет работы по гимнастике	2	-	-	2	-	8	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	6	-	6	-	20	-
<i>4 курс, 7 семестр</i>								
<b>III.</b>	<b>Формы организации занятий гимнастикой</b>							
3.4.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2	-	-	2	-	3	-
3.5.	Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике	2	-	-	2	-	4	-
<b>II.</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>							
2.3.	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	-	4	-	4	-	6	-
2.4.	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	-	2	-	2	-	4	-
	<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	9
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>163</b>	<b>13</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### *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.

##### **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.

#### **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.

### ***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 тренировочном процессе.

#### **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.

##### **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.

##### **2.3. 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.

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

Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

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

#### **3.1. 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.

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

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

#### **3.3. 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.

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

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

#### **3.5. Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике**

Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике. Программа спортивной подготовки по гимнастике.

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

### **Основная литература:**

1. Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики: (для студентов заочного обучения) / Н.П. Вишневская ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 144 с. : ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278828>
2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта, 2012. – 144 с. : ил., табл. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1>

#### **Дополнительная литература:**

4. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

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

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– гимнастический зал, стрелковый тир (обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного / лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, электронный стрелковый тир);

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника 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:

KasperskyAnti-Virus

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета:

LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

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

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;
2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;
3. 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 SCIENCEINDEX
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.