

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 01.07.2025 09:17:39
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Гимнастика с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490302-АдФВ-24-1.plx
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	252	Виды контроля в семестрах: экзамены 3 зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	96	
самостоятельная работа	129	
часов на контроль	27	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	17 1/6		17 2/6		17 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	32	32	32	32	32	32	96	96
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	96	96
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	96	96
Сам. работа	40	40	40	40	49	49	129	129
Часы на контроль					27	27	27	27
Итого	72	72	72	72	108	108	252	252

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Булгакова О.В. ;к.п.н., доцент, Савиных Л.Е.

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.3	осуществлять планирование и проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.4	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.1.3	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Учебная практика, педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ОПК-1.1: Осуществляет проведение занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-10.1: Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основные методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.1.2	особенности проведения занятий по гимнастике с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.3	основные средства, методы и приемы проведения занятий по гимнастике двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.4	технику и методику гимнастических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);
3.1.5	комплексы физических упражнений, направленные на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
3.2	Уметь:
3.2.1	подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.2	осуществлять проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.3	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;

3.2.4	обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, регулярно занимаясь физическими упражнениями.
-------	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Методика организаций занятий гимнастикой для лиц с прогрессированием заболеваний, обусловленных основными дефектами организма и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья					
1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой /Лаб/	1	2	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	6	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	10	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Лаб/	1	10	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Ср/	1	15	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	14	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Музыкально-ритмическое воспитание /Ср/	1	15	ОПК-1.1 УК - 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	/Контр.раб./	1	0	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
	Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья					
2.1	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Лаб/	2	8	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.2	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	8	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Лаб/	2	8	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.7	Учебная практика по проведению урока гимнастики /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.8	Учебная практика по проведению урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.9	/Контр.раб./	2	0	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.10	/Зачёт/	2	0	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачёт
	Раздел 3. Раздел 3. Анализ эффективности технологии двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья(Командно- гимнастическое троеборье "GYMTEAM")					
3.1	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Лаб/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.2	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Ср/	3	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Лаб/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Лаб/	3	4	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	9	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лаб/	3	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	3	12	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
3.12	Гимнастика с методикой преподавания /Экзамен/	3	27	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК- 7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации
Представлены отдельным документом
5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования
Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л1.2	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"	Ростов-на-Дону: Феникс, 2011	10
Л1.3	Журавин М. Л., Сайкина Е. Г.	Теория и методика гимнастики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика"	Москва: Академия, 2012	10
Л1.4	Крючек Е. С., Терехина Р. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2012	10
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилок Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2017, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Стрельцов В. А., Стрельцова В. П., Алькова Т. Ю.	Методика обучения гимнастическим упражнениям: Методические указания	Сургут: Издательство СурГУ, 2002	92
Л3.2	Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Ярмиева Д. Н., Кутузова С. В.	Методика обучения гимнастическим упражнениям (женская программа): Методические рекомендации	Сургут: Издательство СурГУ, 2004	33
Л3.3	Савиных Л. Е., Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Григорьева Е. Г.	Содержание практических занятий по дисциплине "Гимнастика с методикой преподавания": методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	67
Л3.4	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php :			
Э2	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc :			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World			
6.3.1.2	пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Зал гимнастики, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: гимнастический ковер, высокое бревно, низкое бревно, брусья (разновысокие и параллельные), снаряд для опорного прыжка, снаряд "Конь с ручками", перекладина, шведские стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, зеркала.
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.