

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:45  
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 2026г., протокол

УМС №5

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК Гимнастика с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490304-Спорт 25-1.plx  
Направление 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах: экзамены 3 зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	96	
самостоятельная работа	93	
часов на контроль	27	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	18	18 1/6	17 1/6					
Неделя	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	13	13	93	93

Часы на контроль					27	27	27	27
Итого	72	72	72	72	72	72	216	216

УП: b490304-Спорт 25-1.plx

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Булгакова О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Гимнастика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №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	совершенствование процесса физкультурного образования студентов средствами гимнастики; формирование навыков в подборе оптимальных форм занятий, типов нагрузки, разработки комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности; системы знаний по проведению занятий гимнастикой в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям; анализировать технику выполнения гимнастических упражнений; демонстрировать технику гимнастических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования; организовывать соревнования и осуществлять судейство спортсменов в соревнованиях по гимнастике.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Педагогика физической культуры
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Теория спорта
2.2.3	Производственная практика, тренерская практика
2.2.4	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

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

**ОПК-3.1:** Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополни-тельного образования

**ОПК-3.2:** Применяет методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

**ОПК-3.3:** Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

**ОПК-5.1:** Организует и проводит спортивные и физкультурные мероприятия

**ОПК-5.2:** Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**ОПК-17.1:** Организует и проводит соревнования различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-17.2:** Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Особенности проведения занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
3.1.2	Особенности проведения занятий по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средства и методы гимнастики по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
3.1.3	Основные формы занятий, типы нагрузок, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности.
3.1.4	Технику и методику гимнастических упражнений для двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.
3.1.5	Обязанности судей по гимнастике.
3.1.6	Особенности организации и проведения соревнований по гимнастике, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию.
3.1.7	Инструкцию по технике безопасности при проведении занятий в гимнастических залах и на соревнованиях.
3.1.8	Требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при проведении спортивно-массовых мероприятий.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Демонстрировать технику гимнастических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования.
3.2.2	Проводить занятия по гимнастике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям.
3.2.3	Анализировать технику выполнения гимнастических упражнений.
3.2.4	Подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышения уровня специальной физической подготовленности.
3.2.5	Осуществлять судейство и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по гимнастике.
3.2.6	Составлять положение и регламент соревнований по гимнастике.
3.2.7	Проводить инструктаж по технике безопасности и поведения в гимнастическом зале.
3.2.8	Обеспечивать безопасность при проведении соревнований по гимнастике.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Гимнастическая терминология. Средства гимнастики</b>					
1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой /Лаб/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом /Лаб/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений раздельным способом /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Музыкально-ритмическое воспитание /Ср/	1	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	/Контр.раб./	1	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
<b>Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</b>						
2.1	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.3	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.7	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.8	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.9	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Лаб/	2	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.10	Учебная практика по проведению урока гимнастики в соответствии с ФГОС /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.11	/Контр.раб./	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.12	/Зачёт/	2	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Задание на зачет
	<b>Раздел 3. Анализ эффективности технологии двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки (Командно-гимнастическое троеборье "GYMTEAM")</b>					

3.1	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 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	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Лаб/	3	8	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Лаб/	3	8	ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	3	5	ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы

3.12	/Экзамен/	3	27	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Задание на 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., 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
Л1.2	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	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л2.2	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
Л2.3	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук 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
Л3.5	Стрельцов В. А.	Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный ресурс	1

<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>	
Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a> :
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> :
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.