

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 10:59:11  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика (Б1.О.13.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Херувимова С.А.  
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
ТиМФКСиБЖД  
Протокол от «14» апреля 2026 г.  
№ 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «16» апреля 2026 г.  
№ 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств гимнастики в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по гимнастике.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся специальных знаний в области гимнастики, организаторских и профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (Б1.О.13.02) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта анатоми-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатоми-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3 Владеет</b> методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-10 обеспечивать технику профилактики травматизма.	Способен соблюдать безопасность,	<b>ОПК-10.1</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма. <b>ОПК-10.2</b> Умеет обеспечивать технику безопасности. <b>ОПК-10.3</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.
ОПК-17 осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.	Способен спортивных	<b>ОПК-17.1</b> Знает регламент, правила спортивных соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. <b>ОПК-17.2</b> Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство. <b>ОПК-17.3</b> Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0	64/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/27	72/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	6/0	14/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	62/0	66/24	128/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т. ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Введение в предмет	2	0	0	4	6
2	Общеразвивающие упражнения и методика их проведения	2	0	0	4	6
3	Термины основных групп гимнастических средств	0	2	0	4	6
4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)	0	4	0	4	8
5	Комплексы ОРУ для развития физических качеств	0	4	0	4	8
6	Методика проведения строевых упражнений	0	4	0	4	8
7	Общеразвивающие упражнения с предметами	0	4	0	4	8
8	Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств	0	4	0	4	8
9	Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой	0	4	0	4	8
10	Гимнастическая терминология	0	4	0	0	4
11	Терминология общеразвивающих упражнений	0	2	0	0	2
Итого за 1 семестр:		4	32	0	36	72
2 семестр						
12	Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	0	0	2	4
13	Урок гимнастики в школе	2	0	0	2	4
14	Методика обучения акробатическим упражнениям	0	4	0	4	8
15	Методика обучения опорным прыжкам	0	4	0	4	8
16	Методика обучения упражнениям в висах и упорах	0	4	0	4	8
17	Методика обучения упражнениям в равновесии	0	4	0	4	8
18	Методика проведения школьного урока по гимнастике	0	16	0	16	32
Итого за 2 семестр:		4	32	0	36	72
Итого:		8	64	0	72	144

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>1 семестр</b>						
1	Введение в предмет	0	0	0	5	5
2	Общеразвивающие упражнения и методика их проведения	2	0	0	0	2
3	Термины основных групп гимнастических средств	0	0	0	5	5
4	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)	0	2	0	5	7
5	Комплексы ОРУ для развития физических качеств	0	2	0	5	7
6	Методика проведения строевых упражнений	0	2	0	5	7
7	Общеразвивающие упражнения с предметами	0	2	0	5	7
8	Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств	0	0	0	10	10
9	Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой	0	0	0	5	5
10	Гимнастическая терминология	0	0	0	5	5
11	Терминология общеразвивающих упражнений	0	0	0	12	12
Итого за 1 семестр:		2	8	0	62	72
<b>2 семестр</b>						
12	Методика обучения гимнастическим упражнениям	0	2	0	10	12
13	Урок гимнастики в школе	0	0	0	14	14
14	Методика обучения акробатическим упражнениям	0	2	0	0	2
15	Методика обучения опорным прыжкам	0	0	0	14	14
16	Методика обучения упражнениям в висах и упорах	0	0	0	14	14
17	Методика обучения упражнениям в равновесии	0	0	0	14	14
18	Методика проведения школьного урока по гимнастике	0	2	0	0	2
Итого за 2 семестр:		0	6	0	66	72
Итого:		2	14	0	128	144

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<i>Тема Введение в предмет</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1. Введение в предмет.</i> Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования.

	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.
	<i>Тема Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 2. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.</i> Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ. <i>Самостоятельная работа:</i> Учить основные термины ОРУ; подготовить комплекс ОРУ 10-12 упражнений; владеть навыками, создание представления об ОРУ подачи команд для проведения упражнений и исправление ошибок занимающихся.
	<i>Тема Термины основных групп гимнастических средств</i>
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Термины основных групп гимнастических средств.</i> Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений
	<i>Тема Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i>
4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук, туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.
	<i>Тема Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i>
5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-5. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</i> Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить в тетради комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по гимнастике.
	<i>Тема Методика проведения строевых упражнений</i>
6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7. Методика проведение строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.
	<i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами</i>
7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9. ОРУ с предметами (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке).</i> Назначение и особенности проведения упражнений. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.
	<i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i>
8	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11. ОРУ с предметами для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки).</i> Отработка умений показа, объяснения упражнения, подача команд, исправление ошибок, оказание помощи под счетом, подсказкам, подсказывающим показом. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.
	<i>Тема Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i>
9	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.</i> Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведения упражнений под музыкальное сопровождение (строевые и ОРУ). <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение.
	<i>Тема Гимнастическая терминология</i>
10	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15. Гимнастическая терминология.</i> Термины ОРУ (без предметов, с предметами). Термины акробатических упражнений.
	<i>Тема Терминология общеразвивающих упражнений</i>
11	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16. Терминология общеразвивающих упражнений.</i> Классификация упражнений и программный материал. Термины общеразвивающих упражнений: исходные положения, стойки, применяемые как исходные положения, сед, упор, движения руками, промежуточные положения, положение кисти, исходные положения с согнутыми руками, движения ногами, термины для обозначения круговых движений, выпад, равновесие, мост, стойка.
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Методика обучения гимнастическим упражнениям</i>
12	<i>Занятие лекционного типа 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям.</i> Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного

	обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить специальную литературу о структуре процесса обучения, особенностей его этапов и дидактических принципов. Подготовка к экзамену.
13	<i>Тема Урок гимнастики в школе</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4. Урок гимнастики в школе.</i> Виды уроков гимнастики, задачи урока гимнастики, требования к современному уроку гимнастики, структура и методика проведения урока гимнастике.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Подготовка к экзамену.
14	<i>Тема Методика обучения акробатическим упражнениям</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18. Методика обучения акробатическим упражнениям:</i> группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Формировать у студентов оказывать помощь и страховку занимающимся, осуществлять показ акробатических упражнений, видеть и исправлять друг у друга технические ошибки.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения акробатическим упражнениям. Подготовка к экзамену.
15	<i>Тема Методика обучения опорным прыжкам</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20. Методика обучения опорным прыжкам.</i> Фазы опорного прыжка; прыжок углом, прыжок боком, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам. Подготовка к экзамену.
16	<i>Тема Методика обучения упражнениям в висах и упорах</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22. Методика обучения упражнениям в висах и упорах.</i> Перекладина: вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной, упор сзади, перемахни в упоре, из вися стоя подъем переворотом махом одной толчком другой. Брусья: упоры на предплечьях, руках, упор, размахивания в упоре, в упорах на предплечьях, упор углом. Разно-высокие брусья: упор на верхней жерди и нижней жерди (в/ж, н/ж), вис на в/ж, вис присев на н/ж, вис лежа, размахивания изгибами; из вися стоя согнув руки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в висах и упорах. Подготовка к экзамену.
17	<i>Тема Методика обучения упражнениям в равновесии</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24. Методика обучения упражнениям в равновесии.</i> Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг полки, разновидности вскакав и соскоков.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написать план-конспект основной части урока используя методику обучения упражнениям в равновесии. Подготовка к экзамену.
18	<i>Тема Методика проведения школьного урока по гимнастике</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-32. Методика проведения школьного урока по гимнастике.</i> Совершенствование навыков показа, объяснение организации выполнения упражнений подготовительной, основной, заключительной частей школьного урока. Совершенствование навыков самоорганизации: разработка плана конспекта, теоретическая подготовка, двигательная подготовка к проведению школьного урока.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработка плана-конспекта урока. Подготовка к экзамену.

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
	<i>Тема Введение в предмет</i>
1	<i>Самостоятельная работа:</i> Введение в предмет. Значение дисциплины в подготовки специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методические особенности занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Общие требования. Изучить этапы развития гимнастики; национальные системы. Современное состояние и тенденции развития гимнастики.

	<i>Тема Общеразвивающие упражнения и методика их проведения</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 1. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.</i> Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Приемы регулирования нагрузки в комплексе ОРУ. Исправление ошибок у занимающихся при выполнении ОРУ.
	<i>Тема Термины основных групп гимнастических средств</i>
3	<i>Самостоятельная работа:</i> Термины основных групп гимнастических средств. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомической и методической направленности. Составить и записать в тетрадь пример 6-8 общеразвивающих упражнений.
	<i>Тема Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Методика проведения ОРУ.</i> ОРУ выполняемые различными частями тела в комплексе ОРУ раздельным способом. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить упражнение и записать (8 упражнений) для рук туловища, мышц шеи, для ног, комплексные упражнения. Подготовка к учебной практике в проведении ОРУ.
	<i>Тема Комплексы ОРУ для развития физических качеств</i>
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</i> Выполнение ОРУ комплексного характера: для развития силы, гибкости, формирование правильной осанки. <i>Самостоятельная работа:</i> Написать конспект комплекса ОРУ. Повторить термины ОРУ.
	<i>Тема Методика проведения строевых упражнений</i>
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Методика проведения строевых упражнений.</i> Строевые приемы, построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике в проведении строевых упражнений.
	<i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами</i>
7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. ОРУ с предметами</i> (мячи, обручи, палки, скакалки, на скамейке). Назначение и особенности проведения упражнений. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к практике, проведение ОРУ с предметами.
	<i>Тема Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств</i>
8	<i>Самостоятельная работа:</i> ОРУ с предметами для развития физических качеств (силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки). Отработка умений показа, объяснения упражнения, подача команд, исправление ошибок, оказание помощи под счетом, подсказам, подсказывающим показом. Подготовка к проведению комплекса ОРУ с предметами на подгруппе.
	<i>Тема Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой</i>
9	<i>Самостоятельная работа:</i> Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой. Значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Методика обучения проведения упражнений под музыкальное сопровождение (строевые и ОРУ). Подготовка к показу упражнений под музыкальное сопровождение.
	<i>Тема Гимнастическая терминология</i>
10	<i>Самостоятельная работа:</i> Гимнастическая терминология. Термины ОРУ (без предметов, с предметами). Термины акробатических упражнений.
	<i>Тема Терминология общеразвивающих упражнений</i>
11	<i>Самостоятельная работа:</i> Терминология общеразвивающих упражнений. Классификация упражнений и программный материал. Термины общеразвивающих упражнений: исходные положения, стойки, применяемые как исходные положения, сед, упор, движения руками, промежуточные положения, положение кисти, исходные положения с согнутыми руками, движения ногами, термины для обозначения круговых движений, выпад, равновесие, мост, стойка.
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Методика обучения гимнастическим упражнениям</i>
12	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям.</i> Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастических упражнений. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.
	<i>Тема Урок гимнастики в школе</i>
13	<i>Самостоятельная работа:</i> Виды уроков гимнастики, задачи урока гимнастики, требования к современному уроку гимнастики, структура и методика проведения урока гимнастике. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.

	<i>Тема Методика обучения акробатическим упражнениям</i>
14	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Методика обучения акробатическим упражнениям: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Формировать у студентов оказывать помощь и страховку занимающимся, осуществлять показ акробатических упражнений, видеть и исправлять друг у друга технические ошибки.</i>
	<i>Тема Методика обучения опорным прыжкам</i>
15	<i>Самостоятельная работа: Методика обучения опорным прыжкам. Выполнение домашнего задания: в тетради описать методику обучения опорным прыжкам. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</i>
	<i>Тема Методика обучения упражнениям в висах и упорах</i>
16	<i>Самостоятельная работа: Методика обучения упражнениям в висах и упорах. Перекладина: вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной, упор сзади, перемахи в упоре, из вися стоя подъем переворотом махом одной толчком другой. Брусья: упоры на предплечьях, руках, упор, размахивания в упоре, в упорах на предплечьях, упор углом. Разно-высокие брусья: упор на верхней жерди и нижней жерди (в/ж, н/ж), вис на в/ж, вис присев на н/ж, вис лежа, размахивания изгибами; из вися стоя согнув руки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</i>
	<i>Тема Методика обучения упражнениям в равновесии</i>
17	<i>Самостоятельная работа: Методика обучения упражнениям в равновесии. Разновидности передвижений по гимнастической скамейке, по бревну. Повороты на носках, равновесия, шаг полки, разновидности вскакав и соскоков. Разработать конспект урока по гимнастике, и подготовиться к его проведению на практическом занятии. Выполнение контрольной работы. Подготовка к экзамену.</i>
	<i>Тема Методика проведения школьного урока по гимнастике</i>
18	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Методика проведения школьного урока по гимнастике. Совершенствование навыков показа, объяснение организации выполнения упражнений подготовительной, основной, заключительной частей школьного урока. Совершенствование навыков самоорганизации: разработка плана конспекта, теоретическая подготовка, двигательная подготовка к проведению школьного урока.</i>

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник - М.: Академия, 2013. – 288 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-тим. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 252 с. <https://elib.kspu.ru/get/54289>
3. Херувимова, С.А. Теория и методика преподавания гимнастики: учеб. пособие/ С.А. Херувимова, Т.А. Херувимова. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2016. – 236 с.

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

4. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
5. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика [Электронный ресурс]: история, техника, правила соревнований: учебное пособие/ Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013.— 170 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24037>
6. Печеневская, Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. –Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 71 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
7. Херувимова, С.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Особенности проведения общеразвивающих упражнений со скакалкой: учебно-

методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.04 Спорт / С.А Херувимова, Т.А. Дарвиш. - Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022. – 101 с. — Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_48418847\\_31729257.htm](https://elibrary.ru/download/elibrary_48418847_31729257.htm)

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор.
аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.

<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>