

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»  
Сибайский институт (филиал) УУНиТ  
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

*И*

И.В. Суюндуков

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«20» июня 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Гимнастика

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 44.03.05 Педагогическое образование

*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура и Спортивная подготовка

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения -заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u>  (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u>  (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u>  (Ф.И.О.)

**1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

**1.1 Цель дисциплины**

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана Б1.О.07.02 (Предметно-содержательный модуль по профилю Физическая культура) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 1\_курсе в 1-2 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

**1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
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	ИОПК-3.1. Знает: нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся.
		ИОПК-3.2. Умеет: определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
		ИОПК-3.3. Владеет: образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 144 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	16	16
в том числе:	18	18
лекции	6	6
лабораторные занятия		
практические занятия	12	12
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	124	124
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
Экзамен	-	-

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	История гимнастики. Немецкая система.	1		2	20	ИЗ1, СТ

2.	Методические особенности гимнастики	1		2	20	ИЗ2, СТ
3.	Средства гимнастики, их краткая характеристика.	1		2	20	ИЗ3, СТ, Т
4.	Классификация строевых упражнений, особенности проведения передвижений	1		2	20	СТ, Т
5.	Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах и акробатических упражнениях.	1		2	20	СТ, Т
6.	Гимнастическая терминология, ее значение и краткий исторический обзор.	1		4	24	ИКР, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	<b>Ход работы</b> Акробатические упражнения	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2
3	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	2
4	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2
5	Основы спортивной тренировки.	1
6	Вольные упражнения	1
7	Прыжки.	1
8	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье).	1
Итого		12

**4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

## Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. История гимнастики. Немецкая система.
3. Шведская система.
4. Французская система.
5. Сокольская система.
6. Методические особенности гимнастики.
7. Средства гимнастики, их краткая характеристика.
8. Виды гимнастики.
9. Назначение и особенности строевых упражнений.
10. Классификация строевых упражнений, особенности проведения передвижений.
11. Построение и перестроение в строевых упражнениях, особенности проведения.
12. Травмы на уроках гимнастики и причины их возникновения.
13. Установка гимнастических снарядов и инвентаря на уроках гимнастики, требования предъявленные к ним.
14. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах и акробатических упражнениях.
15. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.
16. Краткая характеристика прикладных упражнений гимнастикой.
17. Упражнения в равновесии, их классификация и методика обучения (на конкретном примере).
18. Упражнения в метании и ловле, их классификация и пути усложнения упражнений.
19. Упражнения в лазании, их классификация. Техника лазания по канату в два и три приема, и методика обучения.
20. Упражнения в поднимании и переносе груза, их применение на уроках гимнастики.
21. Гимнастическая терминология, ее значение и краткий исторический обзор.
22. Требования, предъявляемые к терминологии.
23. Способы образования терминов. Классификация терминов и правила сокращений.
24. Термины общеразвивающих упражнений - стойки, седь, приседь, их определение и разновидности.
25. Выпад, упор, равновесие, их определение и разновидности.
26. Термины упражнений на снарядах – хват, вис, подъем, спад, их определение и разновидности.
27. Смешанные висы и упоры, их применение на уроках гимнастики.
28. Термины гимнастических упражнений – перекач, группировка, кувырок, их определение и разновидности.
29. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
30. Основные положения с гимнастическими палками при проведении ОРУ.
31. Термины акробатических упражнений – мост, шпагат, стойка, их определение и разновидности.
32. Характеристика содержания школьной программы по гимнастике.
33. Особенности проведения занятий гимнастикой в младшем школьном возрасте.
34. Особенности проведения занятий гимнастикой в среднем школьном возрасте.
35. Особенности проведения занятий гимнастикой в старшем школьном возрасте.
36. Преимущество урочной формы занятий гимнастикой. Постановка задач и подбор средств.
37. Общая плотность и моторная плотность урока, их содержание и причины снижения плотности урока.
38. Подготовительная часть урока гимнастики. Задачи, средства и методические приемы проведения.
39. Основная часть урока гимнастики. Задачи, средства и методические приемы

проведения.

40. Заключительная часть урока гимнастики. Общие задачи и средства проведения.
41. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. Статические упражнения.
42. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. Силовые перемещения.
43. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. Маховые упражнения и их структура.
44. Общие основы техники опорных прыжков.
45. Техника выполнения и методика обучения стойки на лопатках.
46. Техника выполнения и методика обучения стойки на голове и руках.
47. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.
48. Техника выполнения и методика обучения кувырка вперед.
49. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад.
50. Техника выполнения и методика обучения стойки на руках
51. Методика обучения соскоку махом вперед и махом назад из размахивания в упоре на брусьях.
52. Методика обучения обороту назад в упоре на низкой перекладине (или обороту вперед в упоре ноги врозь).
53. Методика обучения вися углам, с прыжка на низкой перекладине, с расстояния 1 метр от перекладины.
54. Методика обучения подъему разгибом из размахивания на высокой перекладине.
55. Методика обучения перемахам в упоре на низкой перекладине
56. Техника и методика обучения прыжка согнув ноги, ч\з козла в ширину.

#### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы**

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета*:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

#### **Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)**

##### **Гимнастика**

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура и Спортивная подготовка**  
курс 1, семестр 1-2

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1. Методические особенности гимнастики.</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>12</b>	<b>16</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Модуль 2. Классификация строевых упражнений, особенности проведения передвижений.</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>8</b>	<b>12</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Модуль 3. Общие основы техники опорных прыжков</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>7</b>	<b>12</b>
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
<b>Поощрительные баллы</b>			<b>0</b>	<b>10</b>
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
2. Посещение лабораторных занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
<b>ИТОГО:</b>			<b>60</b>	<b>110</b>

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
-------------------	--

2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

### Словарь терминов (гlossарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (гlossарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

#### Примерный (неполный) список терминов:

#### 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

##### 5.1 Основная учебная литература.

#### Основная литература:

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры, под редакцией В.М.Смолевского М.,ФиС., 1987 г.
2. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
3. Комплексная программа по ФВ для 1-11 классов общеобразовательной школы. М., Просвещение, 1995 г.
4. Видеозапись упражнений на гимнастических снарядах.
5. Классификационная программа по гимнастике.
6. Палыга В.Д. «Гимнастика», М., Просвещение, 1982 г.
7. Петров Л.К. Методика преподавания гимнастики в школе М., «Владос», 2000 г.
8. Журавин М.Л., Мельникова Н.К. «Гимнастика» М., 2001 г.

#### Дополнительная литература:

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с.
3. Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер.– М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Ин-дустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.

**6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. [www.xumuk.ru](http://www.xumuk.ru)
2. [www.chem.msu.ru](http://www.chem.msu.ru)
3. [www.himhelp.ru](http://www.himhelp.ru)
4. [www.organicchemistry.narod.ru](http://www.organicchemistry.narod.ru)
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

**7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья.
Лаборатория общей химии	Лабораторные занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия