

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«___» _____ 2025г.

**Рабочая программа дисциплины
Гимнастика**

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	164
в том числе:	
аудиторные занятия	150
самостоятельная работа	0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		21 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	8	40		56	8
Практические	34	2	60		94	2
Консультации			2		2	
Итого ауд.	50	10	100		150	10
Контактная работа	50	10	102		152	10
Часы на контроль	4		8		12	
Итого	54	10	110		164	10

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): Доц., Занина Т. Н.

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от протокол №

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике, к будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, получение теоретических знаний и практических умений для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся;
1.2	создание у студентов представления о теории формирования двигательных навыков и методологии обучения гимнастическим упражнениям;
1.3	закрепление и совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья, представленных в школьной программе по физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	ОП.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы финансовой грамотности
2.2.2	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.2.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2.4	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.2.5	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.2.6	Математические методы решения профессиональных задач
2.2.7	Гигиенические основы физической культуры и спорта
2.2.8	Основы биомеханики
2.2.9	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы
2.2.10	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
2.2.11	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
2.2.12	Учебная практика. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
2.2.13	Производственная практика. Летняя практика
2.2.14	Производственная практика. Организация физкультурной и спортивной деятельности в спортивных школах
2.2.15	Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре
2.2.16	Учебная практика. Пробные уроки
2.2.17	Производственная практика. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в школе
2.2.18	Шахматы
2.2.19	Туризм
2.2.20	Единоборства
2.2.21	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности
2.2.22	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.23	Демонстрационный экзамен
2.2.24	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта
2.2.25	Экзамен по модулю "Модуль 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам"
2.2.26	Производственная практика (преддипломная)
2.2.27	Экзамен по модулю "Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности"
2.2.28	Экзамен по модулю "Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы"
2.2.29	Организация деятельности волонтеров в области физкультуры и спорта
2.2.30	Основы антидопингового обеспечения
2.2.31	История олимпийского движения
2.2.32	Психология физической культуры и спорта
2.2.33	Физкультурно-спортивные сооружения
2.2.34	Профилактика травматизма в спортивной деятельности
2.2.35	Защита дипломной работы
2.2.36	Защита дипломной работы

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать

основы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям и применять ее в своей профессиональной деятельности;
 основные образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
 теоретико-практические основы развития физических качеств на уроках гимнастической направленности;
 теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры – для качественного планирования учебного материала при реализации образовательных программ по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
 современные методы и технологии обучения, средства и методы физического воспитания;
 формы построения занятий в физическом воспитании для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся.

3.2 Уметь

соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;
 проводить педагогическую диагностику успеваемости обучающихся;
 планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы;
 формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы для их решения;
 дозировать и регулировать физическую нагрузку;
 планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы;
 осуществлять применение современных методов и технологий обучения, повышающих уровень освоения двигательных действий, диагностики, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся.

3.3 Владеть

методикой организации и проведения различных форм занятий физическими упражнениями с обучающимися, с учётом образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
 действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися;
 современными методиками и технологиями формирования развивающей образовательной среды и использовать возможности ее для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов обучающихся, повышающими уровень освоения двигательных действий, диагностикой, для выявления уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Гимнастика с методикой преподавания					

1.1	<p>Гимнастика – одно из основных средств физического воспитания и ее место в системе физического воспитания</p> <p>Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.</p> <p>Предмет и задачи гимнастики: место гимнастики в системе физического воспитания.</p> <p>Оздоровительное, общеразвивающее, воспитательное значение гимнастики.</p> <p>Образовательное значение гимнастики, значение гимнастики в формировании правильного телосложения человека.</p> <p>Методические особенности гимнастики.</p> <p>Характеристика групп гимнастических упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения художественной гимнастики, простые и опорные прыжки, подвижные игры, эстафеты.</p> <p>Классификация видов гимнастики.</p> <p>Виды гимнастики, их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.</p> <p>Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, училищах, техникумах, высших учебных заведениях, в армии. /Лек/</p>	1	4			
-----	---	---	---	--	--	--

1.2	<p>Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой</p> <p>Характеристика травм на занятиях гимнастикой и первая помощь.</p> <p>Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и правил обучения, спортивной тренировки, организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должное дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях. Обучение приемам страховки и помощи /Лек/</p>	1	2			
1.3	<p>Гимнастическая терминология</p> <p>Характеристика, значение и краткая история развития гимнастической терминологии. Принципы 3 образования гимнастических терминов. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращенного описания упражнений. Правила применения гимнастических терминов.</p> <p>2 Формы и типы записи упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики. Особенности применения гимнастической терминологии на занятиях с детьми дошкольного, младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов /Лек/</p>	1	2			
1.4	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета /Пр/</p>	1	2			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3. Перечень программного обеспечения**6.4 Перечень информационных справочных систем****7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.