

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гимнастика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Футбол

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: специализированную терминологию гимнастики, основы техники физических упражнений с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения Уметь: выполнять упражнения гимнастики с целью реализации способности использования их для обеспечения качественного учебно-воспитательного процесса Владеть: методическими навыками и приемами организации и проведения занятий по гимнастике для обеспечения качественного учебно-воспитательного процесса

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики				
1.1	Структура и содержание учебной дисциплины «Гимнастика». Задачи, значение и содержание предмета. Гимнастика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий гимнастикой. /Пр/	1	2	—
1.2	История возникновения гимнастических видов спорта /Ср/	1	6	—
Раздел 2. Техника акробатических упражнений, упражнений на снарядах, опорных прыжков				
2.1	Упражнения в висах и упорах на низкой перекладине, акробатические упражнения. Опорные прыжки /Пр/	1	4	—
2.2	Совершенствование техники акробатических упражнений, упражнений на снарядах, опорных прыжков /Ср/	1	63	—
Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
3.1	Методика применения ОРУ. Методические разборы ОРУ /Пр/	1	4	—
3.2	Составление комплекса ОРУ /Ср/	1	29	—
Раздел 4. Упражнения художественной гимнастики				
4.1	Художественная гимнастика как вид спорта. Возникновение художественной гимнастики. Классификация и общая характеристика упражнений без предмета: простые упражнения, волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки, акробатические и полуакробатические упражнения, ритмическая гимнастика. Основы техники упражнений без предмета. Статические и динамические элементы гимнастики. Закономерности техники гимнастических элементов. Основы музыкальной грамоты /Пр/	2	4	—
4.2	Совершенствование техники упражнений без предмета. Составление упражнения без предмета под музыкальное сопровождение /Ср/	2	59	—
4.3	Упражнения с предметами, классификации. Основы техники упражнений со скакалкой. Основы техники упражнений с булавами. Основы техники упражнений с обручем. Основы техники упражнений с мячом /Пр/	2	4	—
Раздел 5. Упражнения ритмической гимнастики и классической аэробики				

5.1	Упражнения ритмической гимнастики, аэробики. Упражнения на согласование движений с музыкой. Составление комбинаций шагов классической аэробики /Пр/	2	4	–
5.2	Составление и подготовка группового показательного выступления /Ср/	2	28	–
Раздел 6. Методика разучивания общеразвивающих упражнений				
6.1	Особенности применения методов разучивания ОРУ. Методические разборы ОРУ /Пр/	4	12	–
6.2	Самостоятельное составление и разучивание ОРУ с партнером /Ср/	4	92	–
Раздел 7. Методика проведения строевых упражнений				
7.1	Действия на месте. Действия в движении. Линии и точки зала. Фигурная маршировка. Гимнастические построения и размыкания. /Пр/	5	2	–
7.2	Подготовка проведения строевых упражнений с группой /Ср/	5	95	–
Раздел 8. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах				
8.1	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине, кольцах, коне с ручками, брусьях р/в, бревне, опорные прыжки, акробатические комбинации /Пр/	5	2	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **12** з.е., в академических часах: **432** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 2, 5
зачеты 4

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				1				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	38	–	38	–	10	–	10	–	12	–	12	–
Самостоятельная работа	372	–	372	–	98	–	98	–	87	–	87	–
Промежуточная аттестация	22	–	22	–	–	–	–	–	9	–	9	–
Итого часов	432	–	432	–	108	–	108	–	108	–	108	–

Вид занятий	Продолжение таблицы							
	4				5			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	12	–	12	–	4	–	4	–
Самостоятельная работа	92	–	92	–	95	–	95	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	9	–	9	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	ред. : Журавин М. Л., Меньшиков Н. М.	Гимнастика: учебник для вузов	Москва: Академия, 2009. – 444, [1] с.
2	Загревский О. И., Загревская А. И.	Гимнастика в общеобразовательной школе: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПИУ, 2003. – 138, [1] с.
3	Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР	Спортивная гимнастика: правила соревнований для мужчин	Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 87, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки, душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на две части. В первой части рассматриваются основные положения дисциплины, базовые основы гимнастики. Данная часть осваивается большей частью в ходе обзорно-методических и практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вторая часть учебного материала дисциплины «Гимнастика» учебным планом отводится на самостоятельное изучение. Вопросы, рекомендованные к самостоятельному изучению, обычно не рассматриваются во время аудиторных занятий или рассматриваются кратко. Они имеют в основном иллюстративный характер и не относятся к основополагающим, но знание их существенно облегчает восприятие принципиальных положений предмета обсуждения. Кроме того, материал, выносимый на самостоятельное рассмотрение, расширяет кругозор обучающихся, повышает их эрудированность. Это дает возможность увереннее ориентироваться в спортивных дисциплинах, которые изучаются параллельно курсу «Гимнастика». После освоения каждого раздела дисциплины проводится текущий контроль знаний студентов в виде контрольной работы или тестирования.

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):
Абрамов Леонид Юрьевич, доцент кафедры

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Гимнастика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная