

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор педагогического колледжа**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. **Ашабокова Ф.К./**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.13.01 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**специальность 49.02.01 Физическая культура**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Педагог по физической культуре и спорту**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.22г №968, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Кишев А.З, преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК Физического воспитания

Протокол № 12 от «22» мая 2023года.

Председатель ЦК Физического  
воспитания

  
(подпись)

Пшукова Рузана Заурбиевна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13.01 «Гимнастика с методикой преподавания»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП. 13.01 «Гимнастика с методикой преподавания» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки; методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
практические занятия	104
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме (Дифференцированного зачета)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	1.Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2	
	2.Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание учебного материала	14/12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	2	
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие 1. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	4	
	Практическое занятие 2. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	4	

	<b>Практическое занятие 3</b> 1. Строевые упражнения. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!» и перестроения: – построение в шеренгу, в команду; – перестроения из одной шеренги в две и обратно; – перестроение из одной Передвижения: – строевой шаг; – походный шаг; – гимнастический шаг – остановка строя	4	
<b>Тема 1.3.</b> Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18/16</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	4	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	4	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	4	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)	4	

<b>Тема 1.4.</b> Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22/20</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе Статические и динамические упражнения. Цели и задачи обучения в гимнастике	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие 8</b> Характеристика, классификация акробатических упражнений	2	
	<b>Практическое занятие 9</b> Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	
	<b>Практическое занятие 10</b> Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям Методика исправления ошибок	4	
	<b>Практическое занятие 11</b> Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки	4	
<b>Тема 1.5.</b> Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/8</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 13</b> Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	4	
	<b>Практическое занятие 14</b>	4	



	Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики		
<b>Тема 1.6.</b> Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие 15</b> Формы организации занятий по гимнастике Методика проведения занятий по гимнастике	4	
	<b>Практическое занятие 16</b> Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования	4	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Освоение методики проведения занятий по гимнастике	6	
<b>Тема 1.7.</b> Методика проведения прикладных упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 18</b> Характеристика прикладных упражнений Техника и методика обучения основным упражнениям	2	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	2	
<b>Тема 1.8.</b> Основы судейства соревнований по гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 20</b> Виды и характеристика соревнований по гимнастике	2	
	<b>Практическое занятие 21</b> Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	2	
	<b>Практическое занятие 22</b> Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	2	

<b>Тема 1.9.</b> Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 23</b> Физкультурные залы и их оборудование	2	
	<b>Практическое занятие 24</b> Многокомплексные гимнастические снаряды и оборудование	2	
	<b>Практическое занятие 25</b> Гимнастические площадки и их оборудование	2	
	<b>Практическое занятие 26</b> Технические средства, используемые на занятиях по физкультуре в общеобразовательных школах.	2	
<b>Тема 1.10</b> Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 27</b> Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Причина травматизма на занятиях по гимнастике	2	
	<b>Практическое занятие 29</b> Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.	2	
<b>Тема 1.11</b> Урок гимнастики в школе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03 ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие 30</b> Основные задачи обучения гимнастики в школе. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью.	2	
	<b>Практическое занятие 31</b> Структура урока гимнастики	2	
	<b>Практическое занятие 32</b> Подготовка учителя к уроку. Общие требования к уроку.	2	
	<b>Практическое занятие 33</b> Организация урока и способы управления занимающихся	2	

	<b>Практическое занятие 34</b> Проведение фрагментов уроков физической культуры с гимнастической направленностью с их анализом (педагогический анализ, хронометраж, пульсовая кривая и т.д.) и их оценкой.	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>114</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие гимнастического зала, тренажёрного зала, зала ритмики, хореографии, лаборатории информатики информационно-коммуникационных технологий, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование гимнастического зала предполагает:

- вспомогательные помещения для хранения оборудования, гимнастических снарядов;
- учебного инвентаря, тренажёрных устройств;
- комнаты для преподавателей;
- раздевалки (мужские, женские), душевые, туалетные комнаты;
- технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, компакт- диски и другие носители информации.

Гимнастическое оборудование и инвентаря гимнастического зала:

1. Бревно
2. Перекладина (высокая, низкая)
3. Брусья (низкие, высокие)
4. Конь (прыжковый)
5. Конь (махи)
6. Кольца
7. Козёл
8. Мостики гимнастические
9. Канаты для лазания
10. Маты гимнастические
11. Скамейки гимнастические
12. Скакалки
13. Палки гимнастические
14. Обручи гимнастические
15. Мячи набивные
16. Гантели (разные)
17. Скакалки длинные
18. Стойки для прыжков

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

075380.Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. –URL: <https://biblio-online.ru/bcode/43775318>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/444015>

**Дополнительные источники:**

1. Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник: Более 10000 терминов / Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. – Москва: Академия, 2010. – 464 с.
2. Шлемин, А. М. Гимнастика [Текст]: Общеразвивающие виды гимнастики : Лекция для студентов-заочников 1-го курса / А. М. Шлемин, А. Т. Брыкин, А. М. Игнатъев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Метод. кабинет. – Москва: [б. и.], 1970. – 34 с.
3. Бурухин С. Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие. – 2-е изд., дополненное и переработанное. – Ярославль. изд. ЯГПУ, 2006. – 242 с.
4. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 173 с.

**Электронные издания:**

<http://www.montessori-school.ru/ploshadka.htm>

<http://www.ozon.ru/context/edlitera/>

[www.portalus.ru/modules/shkola/rus\\_readme.php?](http://www.portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- гимнастическую терминологию и классификацию; Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях гимнастикой; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий; - методику проведения занятий по гимнастике; - основы организации и проведения соревнований и судейства	- использование терминологии в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий; - описание методики проведения занятий по гимнастике; - описание особенностей организации и проведения соревнований по гимнастике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

<p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовывать составленный план;</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий</p> <p>(самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности;</p> <p>- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;</p> <p>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных;</p> <p>-соблюдение методической последовательности при проведении;</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике.</p>	
использовать терминологию		
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений		
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
проводить тренировочные занятия по гимнастике		

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
2.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
3.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	