

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан
В. А. Рябов
«23» января 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.01.04 Гимнастика с методикой преподавания

по специальности
среднего профессионального образования

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Направленность программы

Физическая культура и спорт

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Сведения об утверждении рабочей программы дисциплины:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025 – 2026 учебный год по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направленность «Физическая культура и спорт».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Рассмотрена на заседании кафедры

23 января 2025 г. протокол № 6

Дата

И.о.зав. кафедрой А.Н.Аксенова

Ф.И.О.

Год начала подготовки по учебному плану: 2025

Оглавление

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.....	5
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	9
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2 Информационное обеспечение	9
3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине.....	9
3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий	10
3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	10
3.3 Общие требования к организации образовательного процесса.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	11

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ОПОП).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных компетенций по виду деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам» федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ФГОС СПО).

Дисциплина изучается в 3, 4 семестрах.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» являются:

Формирование у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- осуществлять контроль за функциональным состоянием юных гимнастов;
- вести учет результатов тренировочной работы;
- проводить учебные занятия по гимнастике с учетом положений теории и методики физической культуры и требований федеральных стандартов спортивной подготовки, а также требований образовательных стандартов;
- организовывать и проводить соревнования по гимнастике;
- определять причины ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений;
- определять причины травматизма и способы его предупреждения;
- проводить уроки по гимнастике с различными категориями занимающихся

знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- содержание и формы организации занятий по гимнастике;
- принципы, методы и средства обучения гимнастическим упражнениям;
- технику и методику обучения гимнастическим упражнениям применительно к школе, методику обучения упражнениям в спортивной тренировке;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- терминологию гимнастических упражнений;
- основы спортивной подготовки (структуру тренировочного процесса) юных гимнастов;
- виды соревнований, документы необходимые для проведения соревнований, правила судейства соревнований по гимнастике.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются профессиональные компетенции:

ПК 1.1 Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной направленности/профилю дополнительной общеобразовательной программы;

ПК 1.2 Демонстрировать владение общепедагогическими основами преподавания по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 1.3 Определять цель и задачи преподавания по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 1.4 Определять и оценивать результаты педагогической и учебно-познавательной деятельности в процессе преподавания по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 1.5 Контролировать и корректировать процесс обучения по дополнительной общеобразовательной программе;

ПК 1.6 Анализировать и интерпретировать результаты контроля и оценки деятельности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 1.8 Анализировать занятия.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 114 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 82 часа;

- самостоятельная работа обучающегося – 26 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1 – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем дисциплины	114
в том числе: лекции практические занятия	4 78
Самостоятельная работа в т.ч написание конспекта, комментируемое цитирование, создание схемы, создание ментальной карты, написание эссе, решение ситуационных (профессиональных) задач, разработка схемы, подготовка аннотированного списка научных источников, составление конспекта, подготовка вводного слова ведущего, подготовка информационного сообщения, подготовка презентации	26
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр), экзамен (4 семестр)	6

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2 – Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1. Научно - теоретические основы гимнастики			
Тема 1.1. Гимнастика как научно – педагогическая дисциплина	Содержание учебного материала	6	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	1. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. 2. Методические особенности гимнастики. 3. Виды гимнастики 4. Гимнастическая терминология	2	
	Практическое занятие не предусмотрено	0	
	Самостоятельная работа Характеристика видов гимнастики оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды.	4	
Тема 1.2 Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	8	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	1. Основные требования (специфические признаки) к гимнастической терминологии. 2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращений, правила и формы записи упражнений).		
	Практические занятия Правила гимнастической терминологии (термины общеразвивающих и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, термины акробатических упражнений, термины художественной гимнастики).	4	
	Самостоятельная работа Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	4	
Тема 1.3. Основные средства гимнастики	Содержание учебного материала	4	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	1. Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, на снарядах, художественной и ритмической гимнастики		
	Практические занятия Подвижные игры и эстафеты и их специфических образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей	4	
Тема 1.4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Содержание учебного материала	6	
	1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. 2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.		
	Практические занятия Применение приемов страховки, помощи и само страховки	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Правила оказания первой помощи при травмах. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.	4	
Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям			
Тема 2.1. Методика обучения строевым упражнениям	Содержание учебного материала	12	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	Практические занятия Строевые понятия: шеренга, колонна, фронт. Строевые приемы: «Становись, равняйся, смирно и т. д.». Ходьба: обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг. Упражнения на внимание. Строевые понятия: глубина и ширина строя. Правила подачи команд, форма рапорта. Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй. Расчет строя по порядку; на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре и т.д. Перестроения: из одной шеренги в две. Размыкания: на вытянутые руки в движении. Методика обучения строевым упражнениям детей различного возраста.	12	
Тема 2.2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям	Содержание учебного материала	20	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	В том числе практических занятий		
	Практические занятия Классификация общеразвивающих упражнений. ОРУ: исходные положения для ОРУ. Терминология ОРУ: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и возвращение в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия). Методика обучения ОРУ и способ проведения раздельным способом (без предмета и предметом).	14	
Тема 2.3. Методика обучения упражнениям на снарядах	Самостоятельная работа Разработать комплексы ОРУ различными способами с различными предметами	6	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия Упражнения акробатики: перекаты, кувырки, перевороты, стойки. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь-махи – перемахи, круги, скрещения. Перекладина – хват, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хват, вис, подъем, висок, соскок, кувырок, стойка. Упражнения на гимнастических снарядах. Конь-махи – перемахи, круги, скрещения. Перекладина – хват, вис, подъем, оборот, соскок. Брусья – хват, вис, подъем, оборот, висок, кувырок, стойка. Прикладные упражнения Ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии, переноска груза, переползание, преодоление препятствий и.д. Прыжки: отталкивания, приземления выполняемые в опорных прыжках. Прыжки опорные и простые	18	
	Самостоятельная работа Современные методики и технологии обучения двигательным действиям, совершенствования физических качеств и двигательных способностей на занятиях гимнастики. Обучение гимнастическим упражнениям:	2	

	создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.		
Раздел 3. Основы тренировки в гимнастике			
Тема 3.1 Методика тренировки	Содержание учебного материала	4	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	1. Цель и задачи спортивной тренировки. 2. Содержание спортивной тренировки. 3. Периодизация спортивной тренировки и особенности ее методики в разные периоды. 4. Особенности тренировки детей школьного возраста в гимнастике	2	
	Практическое занятие – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа Методы, приёмы и условия обучения. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.	2	
Тема 3.2 Содержание гимнастического многоборья	Содержание учебного материала	18	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	Практические занятия Подводящие, подготовительные упражнения для выполнения комбинации на снарядах. Упражнения на снарядах мужского многоборья. Упражнения на снарядах женского многоборья	16	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комбинации на видах гимнастического многоборья	2	
Тема 3.3 Планирование тренировочного процесса по гимнастике	Содержание учебного материала	4	ПК1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5
	Практические занятия Документы планирования для групп начальной подготовки (младшие разряды). Документы планирования для гимнастов старших разрядов. Учет результатов тренировочного процесса	4	
Тема 3.4 Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства	Содержание учебного материала	6	ПК-1.6, ПК-1.8
	Практические занятия Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Положение и программа соревнований. Порядок проведения соревнований. Методика и техника судейства соревнований. Современные правила судейства	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Применение специальных научных знаний при составлении положения о проведении соревнований по гимнастике.	2	
	Итого (часов):	108	

3 Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Кабинет гуманитарных дисциплин, оснащенный оборудованием:

- посадочными местами (по количеству обучающихся), рабочим местом преподавателя;
- учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;

- учебно-методическими материалами, наглядными пособиями (в том числе на электронных носителях).

2) Кабинет для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

3) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

4) Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения:

- занятий практического типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт.).

Оборудование: бревно гимнастическое (2 шт.), брусья гимнастические (2 шт.), брусья разновысокие (1 шт.), дорожка резиновая (1 шт.), козел гимнастический (1 шт.), конь гимнастический (3 шт.), дорожки гимнастические (6 шт.), ковер гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (6 шт.), музыкальный центр, спортивный инвентарь (гантели виниловые, обручи, бодибары, скакалки, мячи и др.).

Программное обеспечение общего назначения:

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX I (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная литература

1. Сизоненко, В.В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / В.В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15551-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568070> (дата обращения: 08.06.2025).

2. Баршай, В. М. Курысь В.Н., Павлов, И.Б. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / В.М. Баршай. - Москва . Издательство: КноРус, 2025. - 312 с - ISBN: 978-5-406-13826-7. . – Текст : электронный. (дата обращения: 08.06.2025).

Дополнительная литература

1. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания : учебное пособие / Н. А. Баженова, Е. О. Седалищева ; Алтайская гос. пед. акад. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 123 с.- ISBN 978-5-88210-500-5- URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2870/read.php> (дата обращения: 18.11.2021). – Текст : электронный.

2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (дата обращения: 08.06.2025). – Текст : электронный.

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

Доступные электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Кроме того, для студентов и преподавателей доступны ресурсы [Межвузовской электронной библиотеки \(МЭБ\)](https://icdlib.nspu.ru/) (<https://icdlib.nspu.ru/>), [Базы данных периодических изданий East View](https://dlib.eastview.com/browse) (<https://dlib.eastview.com/browse>), Научной электронной библиотеки (<https://www.elibrary.ru/>), Консорциума сетевых электронных библиотек (СЭБ) - <https://seb.e.lanbook.com/>.

3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

Федеральный портал «Российское образование» – портал представляет собой единое окно доступа к информационным ресурсам и базу данных публикаций. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

Единый информационный образовательный портал Кузбасса – портал является открытой информационно-образовательной средой, предназначенной для организации сетевого взаимодействия всех субъектов образовательной сферы региона: от органов управления образованием до обучающихся и их родителей. Режим доступа: <https://portal.kuz-edu.ru/> Доступ свободный.

PAIDAGOGOS – на сайте размещены статьи по педагогике, включая некоторые персоналии, дидактику, методику, содержание обучения и контроль знаний, компьютеризацию образования. Режим доступа: <http://paidagogos.com/> Текст: электронный.

Педагогическая библиотека – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

Педагогическая периодика – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/>. Доступ свободный.

Soc.Lib.ru. – материалы по социологии, психологии и управлению. Режим доступа <http://soc.lib.ru/> Доступ свободный.

Академия педагогических проектов Российской Федерации – Информационно-образовательный портал содержит информацию о профессионального мастерства педагогических работников www.педпроект.рф Доступ свободный.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- учет педагогической практики;
- инструментальный характер знаний;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа педагогических ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Таблица 3 - Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - осуществлять контроль за функциональным состоянием юных гимнастов; - вести учет результатов тренировочной работы; - проводить учебные занятия по гимнастике с учетом положений теории и методики физической культуры и требований федеральных стандартов спортивной подготовки, а также требований образовательных стандартов; - организовывать и проводить соревнования по гимнастике; - определять причины ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений; - определять причины травматизма и способы его предупреждения; - проводить уроки по гимнастике с различными категориями занимающихся	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 3 семестр – зачет 4 семестр – экзамен
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - история возникновения и развития гимнастики; - содержание и формы организации занятий по гимнастике; - принципы, методы и средства обучения гимнастическим упражнениям; - техника и методика обучения гимнастическим упражнениям применительно к школе, методику обучения упражнениям в спортивной	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 3 семестр – зачет 4 семестр – экзамен

тренировке; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - - терминология гимнастических упражнений; - основы спортивной подготовки (структуру тренировочного процесса) юных гимнастов; - виды соревнований, документы необходимые для проведения соревнований, правила судейства соревнований по гимнастике.	
---	--

Составители рабочей программы дисциплины:

Карпова Татьяна Викторовна, ст. преподаватель кафедры ФКС

Ф.И.О. должность, наименование кафедры