

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.Б.32 Теория и методика преподавания гимнастики»

Уровень высшего образования

### **БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.32 Теория и методика преподавания гимнастики» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)  
*наименование кафедры*

---

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2026

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: овладение специальными знаниями и технологиями использования средств гимнастики, для направленного развития и использования вида спорта в спортивной, учебной и оздоровительной практике.

### Задачи:

1. Овладение спортивной гимнастической технологией.
2. Овладение основами техники гимнастических упражнений.
3. Практическая реализация технологий обучения гимнастическим упражнениям.
4. Овладение основными средствами и формами организации занятий гимнастикой.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> терминологию и требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Оздоровительное значение гимнастики в общечеловеческой культуре. <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии использования гимнастики на всех жизненных этапах развития личности <b>Владеть:</b> средствами и формами организации занятий гимнастикой для реализации физкультурно-гигиенического и оздоровительно-рекреативного направления.
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и	<b>Знать:</b> разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности <b>Уметь:</b> планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать физкультурные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач <b>Владеть:</b> методами достижения образовательных результатов; педагогически организованным процессом управления развитием культуры движений

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	дополнительных образовательных программ и их элементов	

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>52,25</b>	<b>52,25</b>
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>163,75</b>	<b>163,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	46	46
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	68	68
- подготовка к практическим занятиям;	40	40
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	9,75	9,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>диф. зач.</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	102	20			82
2	Методико-практический раздел	112		32		82
	Итого:	216	20	32		164
	Всего:	216	20	32		164

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	11 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>20,25</b>	<b>20,25</b>
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>195,75</b>	<b>195,75</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	38	38
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	88	88
- подготовка к практическим занятиям;	54	54
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	15,75	15,75

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	11 семестр	всего
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>диф. зач.</b>	

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 11 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	108	10			98
2	Методико-практический раздел	108		10		98
	Итого:	216	10	10		196
	Всего:	216	10	10		196

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Тема 1.** Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды, образовательно-развивающие, спортивные виды. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

**Тема 2.** Терминология гимнастики.

Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования и правила применения терминов. Правила сокращения.

Запись гимнастических упражнений: развернутая, сокращенная, смешанная, графическая. Тестовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов).

Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

**Тема 3.** Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема 4.** Основы техники гимнастических упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статические упражнения, динамические упражнения. Понятия об отталкивании и приземлении, о вращательных, маховых и силовых упражнениях.

**Тема 5.** Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям: словесный, наглядный метод упражнения. Понятие о подводящих и подготовительных упражнениях. Методические приемы обучения.

**Тема 6.** Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.

Физкультурные залы и их оборудование (размеры, перечень оборудования и инвентаря, планы расстановки). Многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

**Тема 7.** Основные средства гимнастики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прикладные упражнения.

**Тема 8.** Упражнения гимнастического многоборья

Обучение вольным упражнениям, упражнениям на коне кольцах. Опорные прыжки. Упражнения на брусках (в том числе на разновысоких) и перекладине. Обучение акробатическим упражнениям. Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

**Тема 9.** Формы организации занятий гимнастикой.

Занятия гимнастикой в образовательной школе. Задачи и общие требования к уроку. Части урока: подготовительная, основная, заключительная. Методы организации учебного труда на уроке.

Способы управления занимающимися. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Массовые гимнастические выступления.

**Тема 10.** Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Требования гимнастики к способностям занимающихся Критерии отбора. Ориентация и спортивный отбор.

**Тема 11.** Основы спортивной тренировки юных гимнастов

Понятие о спортивной тренировке. Этапы спортивной тренировки: начальная спортивная, специализированная, углубленная. Контроль за функциональным состоянием. Принципы спортивной тренировки.

**Тема 12.** Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований

Структура тренировочного процесса. Основные документы планирования. Учет результатов учебно-тренировочной работы. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера. В области гимнастики.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

#### а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Исторический обзор развития гимнастики. Задачи гимнастики. Классификация видов гимнастики и их характеристика	2
2	2	Терминология гимнастики. Характеристика терминологии, правила применения. Запись упражнений	2
3	2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины и способы предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка.	2
4	2	Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статистические и динамические упражнения.	2
5	2	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Последовательность обучения. Динамические принципы. Методические приемы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения.	2
6	2	Физкультурно-спортивные залы. Гимнастические площадки. Размеры физкультурных залов, перечень оборудования, инвентаря. Расстановка снарядов. Механические средства обучения.	2
7-8	2	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Прикладные упражнения.	4
9-11	2	Упражнения гимнастического многоборья: -обучение вольным упражнениям; -обучение упражнениям на коне, кольцах; -обучение опорным прыжкам; -обучение упражнениям на брусках; -обучение упражнениям на перекладине.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики.	
12-13	2	Формы организации занятий гимнастикой. Задачи и общие требования к уроку физкультуры в школе (раздел «Гимнастика»). Части урока, методы организации, способы управления занимающимися. Особенности занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы. Массовые гимнастические выступления на спортивных праздниках.	4
14	2	Методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Критерии отбора. Способы и процедура тестирования.	2
15	2	Основы спортивной тренировки. Составление учебно-тренировочных планов начальной специализированной и углубленной подготовки.	2
16	2	Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований. Разработка документов планирования для учебной и учебно-тренировочной работы. Разработка положения о соревновании и плана подготовки к проведению соревнований.	2
		Итого:	32

#### б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Причины и способы предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка.	2
2	2	Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерность, лежащие в ее основе. Статистические и динамические упражнения.	2
3	2	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Последовательность обучения. Динамические принципы. Методические приемы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения.	2
4	2	Методика обучения акробатическим упражнениям, а также упражнениям художественной и ритмической гимнастики	2
5	2	Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований. Разработка документов планирования для учебной и учебно-тренировочной работы. Разработка положения о соревновании и плана подготовки к проведению соревнований.	2
		Итого:	10

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21526-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/575088>

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст :

## 5.2 Дополнительная литература

1. Витун, В. Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / В. Г. Витун, Е. В. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.32 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 44 с. - Загл. с тит. экрана. – Режим доступа: [http://artlib.osu.ru/web/books/metod\\_all/3017\\_20120202.pdf](http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3017_20120202.pdf)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266>

3. Морозов О.В. Гимнастика в вопросах и ответах [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Электрон. текстовые дан. ( 1 файл: 566 Кб ). - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2021. - 33 с. – Режим доступа: [http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2021\\_11\\_11.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2021_11_11.pdf)

## 5.3 Периодические издания

1. Журнал «физическая культура в школе» архив 2001, 2004-2015, 2018,2019г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2015, 2017г.

## 5.4 Интернет-ресурсы

1. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>
2. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
3. Российской научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/>
4. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, <a href="https://wiki.winehq.org/Licensing">https://wiki.winehq.org/Licensing</a>
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Практические занятия по лыжной подготовке – лыжная трасса.

Требования к специализированному оборудованию: лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение