

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

28 августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Базовые и новые виды
физкультурно-спортивной
деятельности с методикой
оздоровительной тренировки
(гимнастика)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2025

Программа по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (гимнастика)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно- методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Кошечкина Ирина Николаевна-преподаватель дисциплин профессионального цикла
ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Председатель ЦК и ПЦК практических дисциплин



Карпенкова Е.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе



Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.13.03 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ГИМНАСТИКА)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина

Учебная дисциплина ОПЦ.13.03 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (гимнастика)» 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, 02, 04, 08, ВД 1: ПК 1.1, ПК 1.3, ВД 3(2): ПК 3.1-3.5.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.1; ПК 1.3; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5.	- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в гимнастике; - использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки (гимнастика); - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	202
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	184

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Гимнастика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		104	ОК 01; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		4	
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание материала: <i>Техника безопасности на уроках гимнастики (инструктаж).</i> <i>Определение гимнастики и ее задачи;</i> <i>Средства гимнастики;</i> <i>Классификация видов гимнастики;</i> <i>Контрольная работа.</i>	2	
Тема 1.2. Терминология гимнастики	Содержание материала: <i>Характеристика гимнастической терминологии.</i> <i>Правила гимнастической терминологии.</i> <i>Запись гимнастических упражнений.</i> <i>Правила записи общеразвивающих упражнений</i> <i>Контрольная работа.</i>	2	
Раздел 2. Основные средства гимнастики		80	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание материала: <i>Понятия о строе, условные точки и границы зала.</i> <i>Классификация строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания. Виды команд. Правила подачи команд при перестроении, размыкании и смыкании.</i> <i>Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям.</i> <i>Контрольная работа.</i> Практические занятия: <i>Освоение основных средств строевых упражнений - построения, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания .</i> <i>Методика проведения строевых</i>	20	

	упражнений.		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание материала: <i>Определение и характеристика ОРУ. Классификация ОРУ. Направленность ОРУ. Методы обучения и способы проведения ОРУ. Контрольная работа.</i> Практические занятия: <i>Освоение основных способов проведения ОРУ - раздельный (обычный), поточный, проходной, с гимнастической палкой. Методика проведения и обучения ОРУ.</i>	24	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 2.3. Прикладные упражнения	Практические занятия: <u>Юноши:</u> Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, опорные прыжки, вольные упражнения. <u>Девушки:</u> Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.	36	
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		20	ОК 01; ОК 02; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 3.1. Урок гимнастики в школе (подготовительная часть урока) с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	Содержание материала: <i>Задачи подготовительной части урока, основные средства, методические особенности и приемы, дозирование нагрузки с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену</i> Практические занятия: <i>Методика проведения подготовительной части урока в общеобразовательной школе по гимнастике.</i>	18	
	Контрольная работа по итогам года. Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	2	ОК 01; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)3 курс		46	
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		6	ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 1.1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Содержание материала: <i>Причины травматизма и способы его предупреждения, требования к местам проведения занятий, страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма, обучение приемам страховки и помощи.</i> Контрольная работа.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4

Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	Содержание материала: Задачи, характеристика гимнастических упражнений, принципы обучения, этапы обучения гимнастическим упражнениям	2	
Тема 1.3. Основы обучения гимнастическим упражнениям с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	Содержание материала: Задачи, характеристика гимнастических упражнений, принципы обучения, этапы обучения гимнастическим упражнениям с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену Практические занятия: Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.	2	
Раздел 2. Основные средства гимнастики		10	ОК 01; ОК 04 ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, и упражнения гимнастического многоборья	Практические занятия: <i>Освоение основных способов проведения ОРУ- по точным. Методика проведения и обучения ОРУ.</i> <u>Юноши:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, вольные упражнения, опорные прыжки.</i> <u>Девушки:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.</i>	10	
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		30	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 3.1. Урок гимнастики в школе. Упражнения гимнастического многоборья с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	Содержание материала: Задачи, общие требования к уроку по гимнастике, виды занятий физическими упражнениями. Подготовительная, основная и заключительная части урока с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену Практические занятия: Проведение отдельных частей урока физической культуры по гимнастике. Проведение урока в целом в разных возрастных группах школьников с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену <u>Юноши:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, опорные прыжки, вольные упражнения.</i> <u>Девушки:</u> <i>Упражнения на гимнастических</i>	26	

	<i>снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.</i> Контрольная работа.		
	Контрольная работа по итогам года. Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. Сдача нормативов ОФП.	4	
(ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)4 КУРС		52	ОК 01; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания разделов гимнастики		6	
Тема 1.1 Оздоровительная гимнастика. Гигиеническая гимнастика.	Содержание материала: Проблемы здоровья человека, оздоровительное значение двигательной активности для школьников; характеристика оздоровительных видов гимнастики, классификация. Гигиеническая гимнастика. Контрольная работа.	2	
Тема 1.2 Атлетическая гимнастика	Содержание материала: Определение, средства, задачи, врачебный контроль, методы развития силы. Контрольная работа.	2	
Тема 1.3 Ритмическая гимнастика	Содержание материала: Определение, задачи, формы, урок ритмической гимнастики. Контрольная работа.	2	
Раздел 2. Гимнастика оздоровительной направленности		32	
Тема 2.1. Оздоровительная гимнастика. Гигиеническая гимнастика	Практические занятия: Проведение комплексов упражнений утренней, вводной, вечерней гимнастики для студентов БГУОР. Юноши: Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, опорные прыжки, вольные упражнения. Девушки: Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.	10	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия: Проведение урока по атлетической гимнастики. Юноши: Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусьях, на перекладине, опорные прыжки, вольные упражнения. Девушки: Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.	12	

Тема 2.3. Ритмическая гимнастика	Практические занятия: Проведение урока по ритмической гимнастики. Юноши: Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: на брусках, на перекладине, опорные прыжки, вольные упражнения. Девушки: Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусках разной высоты, на бревне, опорные прыжки, вольные упражнения.	10	
Раздел 3. Освоение профессиональных навыков в условиях проведения демонстрационного экзамена		14	
Тема 3.1.	Методика составления конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу гимнастика с элементами акробатики. с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4
Тема 3.2.	Учебная практика по совершенствованию профессиональных навыков проведения учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу гимнастика с элементами акробатики в с учетом требований подготовки и проведения к демонстрационному экзамену	10	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК 1.3 ВД 3(2): ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также спортивного зала гимнастики.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- гимнастические снаряды и оборудование:

1. Гимнастические скамейки
2. Конь (для прыжков)
3. Козел
4. Брусья (мужские)
5. Брусья разной высоты (женские)
6. Бревно
7. Перекладина
8. Зеркало (для контроля за выполнением упражнений)
9. Магнитофон
10. Маты гимнастические
11. Мостики (Рейтер)
13. Шведская стенка
14. Инвентарь для индивидуального пользования: скакалки, гантели, набивные мячи и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 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.

Дополнительные источники:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с.
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. (дата обращения: 15.02.2021).
5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
7. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
8. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.
10. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
11. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.
12. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с.

13. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с.

Интернет-источники

- <http://www.medn.ru/statyi/Utrennyayagigienicheskaya.html>
http://finishfirst.ru/files/books/325/257818_E3703_smolevskiy_v_m_gimnastika_i_metodika_prepodav

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика). - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика) с учетом требований к технике ; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - 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 (гимнастика);	текущего контроля; промежуточной аттестации
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в плавании;	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	- подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (гимнастика); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика);	
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика).	