

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика
Направление подготовки	49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	5
Всего часов	180
Из них	
Контактная работа по видам занятий:	10
лекции	4
практические занятия	6
Самостоятельная работа	161
Промежуточная аттестация:	
контроль	9
экзамен	2 семестр

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций, в области гимнастической методики для решения профессиональных задач. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

– Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 № 482н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
ОПК – 1.2 – Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Обосновывать применение гимнастических упражнений как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций			

ОПК 7.2 – Развивает основные физические качества и способности занимающихся средствами адаптивного спорта с учетом сенситивных периодов	Средства в области гимнастики	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных категорий людей посредством гимнастических упражнений.	Владеет навыком использования методик при обучении лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами гимнастики
---	-------------------------------	---	---

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Се- местр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации и контроль самостоятельной работы (в акад. часах)		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
2	Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина	2							16
2	Раздел 2. История развития гимнастики								16
2	Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития	2							16
2	Раздел 4. Строевые упражнения		2						20
2	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения		2						20
2	Раздел 6. Прикладные упражнения		2						20
	Раздел 7. Акробатика								20

2	Раздел 8. Упражнения на бревне								14
2	Раздел 9. Упражнения художественной и ритмической гимнастики								19
2	Промежуточная аттестация: экзамен							9	
2	Итого по дисциплине:	4	6					9	161
	Часов 180	Зач. Ед. 5	18				162		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%					0 час/ 0%		
	Объём профессионально направленной подготовки	6 час/ 33,00%					141 час/ 92%		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>1 семестр</i>		
ОПК – 1.2 ОПК – 7.2	Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина	<i>Тема. Гимнастика как педагогическая дисциплина</i> Особенности научно-исследовательской и научно-методической работы по всем изучаемым темам. Гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики. Лекция-дискуссия. Анализ кейс задач с применения ОРУ, элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 2. История развития гимнастики	<i>Тема. Гимнастика в Новое время и становление</i> отечественной системы спортивной гимнастики Гимнастика у древних народов. Гимнастика в эпоху Возрождения. Гимнастика в Новое время и становление отечественной системы спортивной гимнастики.
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития	<i>Тема. Правила применения терминов и правила сокращения.</i> Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращенного описания упражнений. Форма записи упражнений: обобщения, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология записи ОРУ. Основные группы: общие и конкретные. Правила сокращения. Правила исключения некоторых терминов.

		Формы и типы записи упражнений. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики. Лекция-дискуссия
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 4. Строевые упражнения	<i>Тема. Строевые приемы и перестроения</i> Основные понятия. Разучивание строевых приемов. Расчет группы, повороты на месте и в движении и т.д. Перестроения.
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения	<i>Тема. Общеобразовательные упражнения</i> ОРУ в парах. Перестроение. Комплекс упражнений в смешанных висах, упорах на стенке и у стенки. Методика выполнения упражнений со скамейкой. Изучение методики упражнений с гантелями. Изучение методики упражнений с набивными мячами. Изучение методики элементов ритмической гимнастики.
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 6. Прикладные упражнения	<i>Тема. Прикладные упражнения</i> Разучивание видов ходьбы, бега. Классификация лазания. Метание. Изучение способов поднимания и переноса груза. Изучение способов переползания. Изучение прыжков. Изучение равновесий
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 7. Акробатика	<i>Тема. Обучение основным акробатическим упражнениям</i> Изучение переворотов и вращений, силовых и вольных упражнений, стоек, поддержек и равновесий. Изучение групповых упражнений для юношей и девушек. Вращательные, балансовые и бросковые упражнения, перекаты, кувырки, перевороты, виды стоек, мост.
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 8. Упражнения на бревне	<i>Тема. Упражнения на бревне</i> Изучение вскоков, статических упражнений на бревне, комбинационных передвижений, танцевальных шагов, поворотов, прыжков простых соскоков.
ОПК–1.2 ОПК–7.2	Раздел 9. Упражнения художественной и ритмической гимнастики	<i>Тема. Элементы художественной гимнастики</i> Изучение разновидностей шагов, «Волны» и волнообразные движения, махи, взмахи, равновесия, повороты, прыжки. Изучение элементов балльных и народных танцев. Упражнения с предметами. Изучение комплекса ритмических танцев с музыкальным сопровождением. Учебно-тренировочный тренинг.

5.2. Лекции

№ раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>1 семестр</i>					
Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина					
1	Тема 1. Гимнастика как педагогическая дисциплина	2	1.Гимнастика как педагогическая дисциплина.	ОФО	ПНП

			2.Дискуссия на предмет содержания, теории, методов преподавания, области научных исследований. 3.Специфические средства и методы физического воспитания занимающихся. 4.Гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики.		
Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития					
3	Тема 3. Правила применения терминов и правила сокращения.	2	1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3.Правила сокращенного описания упражнений. 4.Форма записи упражнений: обобщения, конкретная, сокращенная, графическая. 5.Терминология записи ОРУ.	ОФО	ППП
	Всего часов	4		4	4

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ ППП)
Раздел 4. Строевые упражнения					
5	Тема 1. Строевые приемы и перестроения	2	1.Строевые приемы. 2.Расчет строя. Повороты на месте и в	ОФО	ППП

			движении направо, налево и кругом. 3.Перестроения		
Раздел 5. Общеразвивающие упражнения					
6	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с партнером. 3.Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. 4.Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. 5.Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 6.Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом. 7.Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами.	ОФО	ПНП
Раздел 6. Прикладные упражнения					
7	Тема 3. Прикладные упражнения	2	1. Лазание по гимнастической лестнице. 2. Лазание по канату. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Лазание по гимнастической скамейке. 5.Игровое проектирование с помощью методов и приемов, лазания по гимнастической лестнице. 6.Упражнения в метании и ловле.	ОФО	ПП

			7.Упражнения в поднимании и переносе груза. 8.Упражнения в переползании. 9.Простые прыжки. 10.Упражнения в равновесии		
	Всего часов	6		6	6

5.7. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатор а компетенц ии
Тема 1. Гимнастика как педагогическая дисциплина				
Тема 2. Гимнастика в Новое время и становление отечественной системы спортивной гимнастики	Подготовка к собеседованию «Становление отечественной системы спортивной гимнастики» (ПНП)	Собеседование	10/5	ОПК–1.2 ОПК–7.2
Тема 3. Правила применения терминов и правила сокращения				
Тема 1. Строевые приемы и перестроения	Подготовка к тестированию (ПНП)	Письменное тестирование	10/10	ОПК–1.2 ОПК–7.2
Тема 2. Общеразвивающие упражнения				
Тема 3. Прикладные упражнения.	Подготовка к тестированию (ПП)	Письменное тестирование	10/10	ОПК–1.2 ОПК–7.2
Тема 4. Обучение основным акробатическим упражнениям				
Тема 5. Упражнения на бревне	Разработка комплекса и расчета на 16 и 32 счета (ПНП)	Индивидуально е задание	10/5	ОПК–1.2 ОПК–7.2
	Разработка комплекса из 7-10 упражнений художественной гимнастики (ПНП)	Индивидуально е задание	10/10	
Промежуточная аттестация:				
контрольная работа				
Всего часов		94/70		Всего часов
Наименование темы дисциплины				
Тема 1. Гимнастика как педагогическая	Подготовка к собеседованию «Научно-исследовательская и	Собеседование	10/5	ОПК–1.2 ОПК–7.2

дисциплина	научно-методическая работа по гимнастике» (ПНП)			
	Подготовка к собеседованию «Становление отечественной системы спортивной гимнастики» (ПНП)	Собеседование	10/5	
Тема 3. Правила применения терминов и правила сокращения				
Тема 1. Строевые приемы и перестроения	Подготовка к тестированию (ПНП)	Письменное тестирование	10/10	ОПК–1.2 ОПК–7.2
	Подготовка к тестированию (ПНП)	Письменное тестирование	10/10	
Тема 3. Прикладные упражнения.				
Тема 4. Обучение основным акробатическим упражнениям	Разработка комплекса ОРУ из 7-10 упражнений (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	ОПК–1.2 ОПК–7.2
	Разработка комплекса и расчета на 16 и 32 счета (ПНП)	Индивидуальное задание	10/5	
Тема 6. Элементы художественной гимнастики	Разработка комплекса из 7-10 упражнений художественной гимнастики (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	ОПК–1.2 ОПК–7.2
	Контроль	Индивидуальное задание	4/-	
Промежуточная аттестация:				

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине БВДД: «Гимнастика».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине БВДД: «Гимнастика».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине БВДД: «Гимнастика».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК–1	ОПК–1.2	1	начальный
ОПК–7	ОПК–7.2	1	начальный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК–1:

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Индикатор ОПК – 1.2:

Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.Характеризует гимнастику как педагогическую дисциплину. 2. Раскрывает сущность понятий на предмет содержания, теории, методов преподавания, области научных исследований в гимнастике.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Обосновывать применение гимнастических упражнений как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Использует специфические средства и методы в гимнастике.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Выделяет гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики. Выполняет двигательные действия и оценивает физические качества посредством гимнастических упражнений	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Компетенция ОПК-7:

Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций.

Индикатор ОПК 7.2:

Развивает основные физические качества и способности занимающихся средствами адаптивного спорта с учетом чувствительных периодов

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Средства в области гимнастики	1.Описывает средства развития двигательных качеств в учебном процессе	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных категорий людей посредством гимнастических упражнений.	Использует специфическую гимнастическую терминологию у различных категорий людей посредством гимнастических упражнений.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	Владеет навыком использования методик при обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами гимнастики	Самостоятельно применяет методики лечебной гимнастики средствами гимнастических упражнений, решая оздоровительные, воспитательные, образовательные задач.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл за экзамен формируется из следующих составляющих: оценки за тестирование; оценка практических навыков и умений; собеседование по экзаменационным вопросам.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена 1 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно,

затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень практических навыков:

1. Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2. Характеризует возрастно-половые закономерности способам их рационального применения;
3. Характеризует правила и методики, развивающие физические качества;
4. Описывает способы двигательной деятельности с лицами имеющие отклонения в состоянии здоровья);
5. Выполняет двигательные действия и развивает физические качества посредством гимнастических упражнений;
6. Применяет гимнастические упражнения как основное средство физической культуры;
7. Использует специальные знания и способы их воздействия на телесность;
8. Разрабатывает рекомендации проведения комплексов гимнастических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций;
9. Применяет методики, развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания);
10. Разрабатывает алгоритм занятия по теме;
11. Проводит занятие в соответствии с разработанным алгоритмом;
12. Принимает участие в разработке комплекса упражнений для разных возрастных групп населения;
13. Разрабатывает средства профилактики восстановления и компенсации лиц с ограниченными возможностями здоровья;
14. Применяет главные компоненты технологии обучения двигательным действиям с акцентом на развитие физических качеств у различных категорий людей;
15. Составляет комплексы гимнастических упражнений в физической реабилитации организма людей с ограниченными возможностями здоровья.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.
2. Исторические этапы развития гимнастики. Гимнастика у древних народов.
3. Исторические этапы развития гимнастики. Гимнастика в средневековье.
4. Исторические этапы развития гимнастики. Гимнастика в эпоху возрождения (XIV–XVI вв).
5. Исторические этапы развития гимнастики. Гимнастика в Новое время (XVIII–XIX вв).
6. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII в. – первой половине XIX вв (немецкая, шведская, французская).
7. Причины возникновения и характеристика Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
8. Особенности развития системы гимнастики в России, вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
9. Развитие гимнастики в советский период до 1952 года.
10. Развитие гимнастики в советский период с 1953 по 1991 год.
11. Развитие гимнастики в России с 1991 года по настоящее время.
12. Современные тенденции развития гимнастики.
13. Задачи и методические особенности гимнастики.

14. Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика. Характеристика оздоровительных и спортивных видов гимнастики.
15. Характеристика урока как основной формы занятий гимнастикой. Структура урока. Общие методические принципы к проведению урока гимнастики.
16. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике.
17. Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирование нагрузки в основной части урока по гимнастике.
18. Задачи, средства и методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
19. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
20. Методы и методические приемы, применяемые при разучивании и совершенствовании техники гимнастических упражнений.
21. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
22. Термины общеразвивающих упражнений.
23. Термины опорных прыжков.
24. Термины упражнений спортивной гимнастики.
25. Термины упражнений художественной гимнастики.
26. Строевые упражнения. Назначение, особенности, методические указания.
27. Характеристика общеразвивающих упражнений без предмета. Их классификация.
28. Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами. Их классификация.
29. Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям.
30. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах (мужское многоборье).
31. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах (женское многоборье).
32. Характеристика и классификация гимнастических прыжков.
33. Характеристика и содержание вольных упражнений.
34. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35. Упражнения художественной гимнастики. Упражнения без предмета и с предметами.
36. Причины травматизма в гимнастике. Типичные травмы и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Правила оказания первой помощи.
37. Виды помощи и страховки. Обучение помощи, страховке и само страховке на уроке гимнастики.
38. Основные гигиенические требования к гимнастическим залам, оборудованию и инвентарю.
39. Конспект урока по гимнастике. Структура, содержание.
40. Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая). Способы ее повышения.
41. Методика обучения стойке на лопатках.
42. Методика обучения стойке на голове и руках.
43. Методика обучения стойке на руках.
44. Методика обучения кувырку вперед.
45. Методика обучения кувырку назад.
46. Методика обучения перевороту в сторону (колесо).
47. Методика обучения перевороту вперед.
48. Методика обучения перевороту назад.
49. Методика обучения различных видов равновесий.
50. Методика обучения гимнастическому мосту из положения лежа.
51. Методика обучения гимнастическому мосту из положения стоя.
52. Методика обучения лазанию по скамейке и по гимнастической стенке.
53. Методика обучения лазанию по канату в 2 приема и в 3 приема.
54. Методика обучения равновесиям на бревне.
55. Методика обучения поворотам на бревне.
56. Методика обучения прыжкам на бревне.
57. Методика обучения перекатам мяча по рукам и телу в художественной гимнастике.
58. Методика обучения броскам мяча в художественной гимнастике.
59. Методика обучения перекатам обруча по рукам и вертушкам в художественной гимнастике.
60. Методика обучения броскам обруча в художественной гимнастике.
61. Составить и записать три ОРУ из положения стоя без предмета на развитие гибкости.
62. Составить и записать три ОРУ из положения стоя без предмета на развитие координационных способностей.
63. Составить и записать три ОРУ из положения стоя без предмета на развитие силы мышц ног.

64. Составить и записать три ОРУ из положения лежа на животе без предмета на развитие силы мышц спины.
65. Составить и записать три ОРУ из положения лежа на животе без предмета на развитие мышц задней поверхности бедра и ягодиц.
66. Составить и записать три ОРУ из положения лежа на животе с гимнастической палкой на развитие силы мышц спины.
67. Составить и записать три ОРУ из положения стоя с гимнастической палкой на формирование правильной осанки.
68. Составить и записать три ОРУ из положения сидя с гимнастической палкой на развитие гибкости.
69. Составить и записать три ОРУ с набивным мячом на развитие силы мышц рук.
70. Составить и записать три ОРУ из положения стоя с набивным мячом на формирование правильной осанки.
71. Составить и записать три ОРУ с гимнастическим мячом из положения сидя.
72. Составить и записать три ОРУ из положения сидя без предмета на развитие мышц брюшного пресса.
73. Составить и записать три ОРУ из положения лежа на боку без предмета для мышц внутренней и внешней поверхности бедра.
74. Составить и записать три ОРУ для развития гибкости в движении.
75. Составить и записать три ОРУ для развития силы мышц ног в движении.
76. Составить и записать три ОРУ с использованием гимнастической скамейки на развитие координационных способностей.
77. Составить и записать три ОРУ с использованием гимнастической скамейки на развитие силы мышц ног.
78. Составить и записать три ОРУ с использованием гимнастической стенки на развитие гибкости.
79. Составить и записать три ОРУ с использованием гимнастической стенки на развитие силы мышц ног.
80. Составить и записать три ОРУ с использованием гимнастической стенки на развитие мышц брюшного пресса.

Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата создаются специализированные фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, позволяющие оценить достижения запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций

Преподаватели, реализующие рабочую программу, ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

Для реализации АОП ВО привлекаются:

- педагогические кадры, прошедшие повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- тьюторы, психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация экзамен проводится по окончании 2 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Оценивание сформированности компетенций осуществляется на экзамене в ходе промежуточной аттестации. В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса и задание для проверки умения обучающимися применять теоретические знания для решения практических и профессионально ориентированных задач.

Каждый экзаменационный вопрос и задание оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационные билеты утверждаются на заседании кафедры.

Порядок выставления оценок за экзамен.

Оценка за экзамен (Э) определяется как среднеарифметическое суммы ответов на все вопросы и задания, указанные в экзаменационном билете, с помощью формулы:

$$\mathcal{E} = \frac{B1 + B2 + B3 + \text{Пр}}{4},$$

где B1, B2, B3 – оценка за 1, 2, 3 вопрос билета;

Пр – оценка за практическое задание.

Итоговая оценка по дисциплине (И) выставляется с учетом рейтингового балла, полученного при освоении дисциплины:

$$И = \frac{\mathcal{E} + P}{2},$$

Где P – рейтинговый балл по дисциплине;

Э – оценка за экзамен.

Итоговая оценка по дисциплине (И) определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев. — 2-е изд., доп. и испр. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253736 2. Печеневская, Н. Г. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : СибГУФК, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-260-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/482555

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Акулова А. И., Бармин Г. В. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «Гимнастика»): учебно-методическое пособие / А.И. Акулова, Г.В. Бармин. – 2017. – 51. 2. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / И.В. Ветрова Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева. – 2018. – 252. 3. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие / под ред. Т.М. Лебедихина – Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина. – 2017. – 112.	1. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады : учебное пособие / П. Ю. Королев. — 2-е изд., доп. и испр. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253739 2. Печеневская, Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : СибГУФК, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/398735

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Электронная библиотека технического вуза»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч

		баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для гольфа звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для

		ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер НВ-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen. Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног.

		Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;
- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика»:

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026 г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Герасименко И.Н.