

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.16 Гимнастика

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.16 «Гимнастика» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.16 «Гимнастика» входит в вариативную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.16 «Гимнастика» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплины «Педагогика», необходимой для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.16 «Гимнастика» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин: «Физиология с основами биохимии», «Основы биомеханики», «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж», «Теория и история физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Плавание», профессионального модуля: ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», МДК.01.02 «Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения курса является формирование систематизированных знаний в области гимнастики.

Задачами изучения курса является:

- методическая подготовленность студента в области гимнастики характеризуется его умением рационально использовать систему средств (слово, гимнастические упражнения, музыка, условия, в которых проводятся занятия), методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в учебно-тренировочном процессе.

В процессе изучения дисциплины ОП.16 «Гимнастика» студент

овладевает следующими:

общими компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения 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.

Навыки:

- применения знаний о гимнастике и гимнастических навыков для решения профессиональных задач.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
лекционные занятия	54
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
Введение	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Предмет и задачи гимнастики. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека. Основные средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ			
Тема 1.1 Краткая история гимнастики	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года.	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2

Тема 1.2 Основы обучения и тренировки гимнастике	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Цели, задачи и этапы обучения. Дидактические принципы обучения в гимнастике. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям. Цель и задачи спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки.	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 1.3 Гимнастическая терминология	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Значение терминологии в гимнастике. История возникновения гимнастической терминологии. Основные требования (специфические признаки) к гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращений, правила и формы записи упражнений). Правила гимнастической терминологии (термины общеразвивающих и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, термины акробатических упражнений, термины художественной гимнастики).	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Практическое занятие	8	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 1.4 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Лекционные занятия Содержание учебного материала:	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Применение		

	приемов страховки, помощи и самостраховки.		
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 1.5 Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике	Лекционные занятия	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала: Значение музыкального сопровождения на занятиях по гимнастике. Элементы музыкальной грамоты.		
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Раздел 2. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 2.1 Характеристика спортивной гимнастики	Лекционные занятия	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала: Значение спортивной гимнастики и ее характерные особенности. Средства спортивной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.2 Методика тренировки	Лекционные занятия	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала: Периодизация спортивной тренировки и особенности ее методики в разные периоды. Особенности тренировки детей школьного возраста в гимнастике.		
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.3 Содержание гимнастического многоборья	Лекционные занятия	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала: Упражнения на снарядах мужского многоборья. Упражнения на снарядах женского многоборья		
	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 2.4 Планирование тренировочного процесса по гимнастике	Лекционные занятия	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Содержание учебного материала: Документы планирования для групп начальной подготовки (младшие разряды). Документы планирования для гимнастов старших разрядов. Учет результатов тренировочного процесса.		

	Практическое занятие	2	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 2.5. Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства	Лекционные занятия Содержание учебного материала:	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Положение и программа соревнований. Порядок проведения соревнований. Методика и техника судейства соревнований. Современные правила судейства.		
	Практическое занятие	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Лекционные занятия		32	
Практические занятия		32	
Самостоятельная работа обучающихся		6	
Раздел 3. ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ			
Тема 3.1 Общие вопросы организации и содержания занятий по гимнастике	Лекционные занятия Содержание учебного материала:	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Основные задачи обучения гимнастике в школе. Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Организация учебного процесса на уроке физической культуры с гимнастической направленностью. Планирование учебного материала и учет успеваемости школьников.		
	Практическое занятие	4	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
Тема 3.2 Методика преподавания гимнастических упражнений в школе	Лекционные занятия Содержание учебного материала:	18	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Строевые упражнения. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в лазанье и перелазании. Переноска груза. Прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения.		

	Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.		
	Практическое занятие	18	ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2
	Самостоятельная работа	6	
Лекционные занятия		54	
Практические занятия		54	
Самостоятельная работа обучающихся		12	
Промежуточная аттестация в форме экзамена		10	
Всего:		130	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Спортивный комплекс

№	Наименование	Тип
1	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
2	шкафы для одежды	Мебель
3	стулья/скамейки	Мебель
4	бревно гимнастическое, брусья гимнастические, конь гимнастический, обручи, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты, турник, стойка для прыжков в высоту	Оборудование
5	открытые спортивные площадки	Оборудование
6	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
7	комплект учебно-методических материалов	УМК

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель

№	Наименование	Тип
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Черная, Е. И. Гимнастика внимания актёра : учебное пособие для СПО / Е. И. Черная. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2026. — 142 с. — ISBN 978-5-507-54822-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/512386>

2. Суставная гимнастика : учебное пособие / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, Е. А. Лазарева [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2022. — 75 с. — ISBN 978-5-7264-3149-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342575>

3. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для СПО / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>.

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - осуществлять контроль за функциональным состоянием юных гимнастов; - вести учет результатов тренировочной работы; - проводить учебные занятия по гимнастике с	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос практическое задание Промежуточная аттестация:

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.	экзамен
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.	
Навыки: - применения знаний о гимнастике и гимнастических навыков для решения профессиональных задач.	

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными

возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.
2. Основные средства гимнастики и их характеристика.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Общеразвивающие виды гимнастики и их характеристика.
6. Спортивные виды гимнастики и их характеристика.
7. Специальные виды гимнастики.
8. Общие понятия о травмах. Виды травм. Наука травматология.
9. Характеристика травм на занятиях по гимнастике. Первая помощь.
10. Внешние факторы травматизма в гимнастике.
11. Внутренние факторы травматизма в гимнастике.
12. Страховка, помощь в гимнастике и их виды.
13. Строевые упражнения. Их классификация.
14. Назовите основные строевые понятия.
15. Дайте характеристику строевым приемам.
16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Способы образования гимнастических терминов.
18. Правила применения гимнастических терминов.
19. Правила сокращения гимнастических терминов.
20. Формы записи гимнастических упражнений.
21. Типы записи гимнастических упражнений.
22. Текстовая запись конкретных упражнений.
23. Запись ОРУ без предметов.
24. Построение и перестроение. Дайте определение этим понятиям.
25. Перестроение: из одной шеренги в две, из двух шеренг в одну, из одной шеренги в три. Какие команды при этом используются.
26. Перестроение: из шеренги уступом, из шеренги в колонну

захождением плечом, из одной колонны в три уступом. Какие команды при этом используются.

27. Размыкание: по строевому уставу, приставными шагами, по распоряжению. Какие команды при этом используются.

28. Передвижение: движение на месте, переход из движения на месте к передвижению, строевой шаг. Какие команды при этом используются.

29. Изменение длины шага и скорости движения. Какие команды при этом используются.

30. Движение в обход. Движение к точкам зала. Движение по диагонали. Какие команды при этом используются.

31. Движение противходом. Движение змейкой. Движение по кругу. Какие команды при этом используются.

32. Движение по спирали. Перемена направления захождением плечом. Какие команды при этом используются.

33. Поворот в движении налево, направо, кругом. Какие команды при этом используются.

34. Движение открытой петлей. Движение закрытой петлей. Какие команды при этом используются.

35. Методы обучения гимнастическим упражнениям.

36. Правила подбора ОРУ.

37. Составление комплекса ОРУ.

38. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастики.

39. Формы занятий гимнастикой.

40. Структура урока гимнастики.

41. Особенности проведения подготовительной части урока.

42. Особенности проведения основной части урока.

43. Особенности проведения заключительной части.

44. Особенности занятий гимнастикой со специальной медицинской группой.

45. Подготовка учителя к уроку.

46. Планирование работы по гимнастике.

47. Учебный план по гимнастике в школе.

48. Учебная программа по гимнастике в школе.

49. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.

50. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.

51. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.

52. Судейство соревнований по гимнастике.

53. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.

54. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости с использованием предметов и снарядов (не менее 5 упражнений).

55. Составить комплекс ОРУ для воспитания гибкости.

56. Составить комплекс ОРУ для воспитания гибкости с использованием предметов и снарядов (не менее 5 упражнений).

57. Составить комплекс ОРУ в парах и группах для развития гибкости с использованием предметов и снарядов (не менее 5 упражнений).

58. Составить комплекс ОРУ для развития выносливости у детей младшего школьного возраста (не менее 5 упражнений)

59. Составить комплекс ОРУ для развития ловкости у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

60. Составить комплекс ОРУ для развития ловкости у детей младшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

61. Составить комплекс ОРУ для развития быстроты у детей младшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

62. Составить комплекс ОРУ для развития силы у детей среднего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

63. Составить комплекс ОРУ для развития выносливости у детей среднего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

64. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости у детей среднего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

65. Составить комплекс ОРУ для развития ловкости у детей среднего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

66. Составить комплекс ОРУ для развития быстроты у детей среднего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

67. Составить комплекс ОРУ для развития силы у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

68. Составить комплекс ОРУ для развития выносливости у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

69. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

70. Составить комплекс ОРУ для развития ловкости у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)

71. Составить комплекс ОРУ для развития быстроты у детей старшего школьного возраста. (не менее 5 упражнений)