



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Прокопьевский техникум физической культуры**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ ПТФК

\_\_\_\_\_ А.И. Алексеев  
«23» мая 2025г.  
Приказ № 158-ПР от «23» мая 2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
*код и название направления / специальности подготовки*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ГИМНАСТИКА»**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Михеева О.В.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии спортивно - педагогических дисциплин

Протокол № 8

от «24» апреля 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

К.Е. Соколова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ГИМНАСТИКА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Гимнастика» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

Рабочая программа по разделу дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах повышения квалификации тренеров по видам спорта, инструкторов физической культуры дошкольных учреждений, учителей физической культуры.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Гимнастика» входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 2, 3, 4 курсах.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **знания:**

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки;
  - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - правила оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»;

• требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Приказ от 24 декабря 2020 г. N952 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-Преподаватель».

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения**:

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине;
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи; (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования спортивного инвентаря и оборудования. (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта (Приказ от 27 апреля 2023 г. N 353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- использовать специализированные информационные системы для введения электронного документооборота (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»).

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции:**

***Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»***

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

***Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»***

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

***Вид деятельности «Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

***Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

***Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ГИМНАСТИКА»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Трудоемкость дисциплины</b>	<b>182</b>
<b>Учебные занятия</b>	<b>182</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>18</b>
практические занятия	<b>164</b>
<b>Консультации</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание раздела «Гимнастика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1. Введение в предмет гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>
	1 Гимнастика в системе физического воспитания	2
	2 Гимнастическая терминология	2
	3 Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.- Приемы оказания первой медицинской помощи.	2
	4 <u>История развития гимнастики в России и в мире. – День гимнастики</u>	2
	5 Урочная форма проведения занятия по гимнастике	2
	6 Основы планирования и учета работы по гимнастике	2
	7 Основы техники выполнения гимнастических упражнений	2
	8 Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	2
	9 <u>Всероссийское чемпионатное движение по профессиональному мастерству «Профессионалы». День учителя</u>	2
<b>Тема 2. Основные средства гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>52</b>
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1,2. Обучение строевым упражнениям с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 3,4. Обучение техники выполнения ОРУ с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 5,6. Обучение прикладным упражнениям с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 7,8. Обучение основам техники выполнения акробатических упражнений с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 9,10. Обучение и составление вольных упражнений на 16 и более счетов с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 11,12. Обучение техники выполнения прыжков с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 13,14. Обучение упражнениям художественной гимнастики с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 15,16. Обучение упражнениям атлетической гимнастики с методикой тренировки-	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 17,18. Обучение упражнениям ритмической гимнастики с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 19,20. Обучение упражнениям хатха-йоги с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 21,22. Обучение упражнениям в стретчинге с методикой тренировки	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 23,24. Обучение упражнениям в пилатесе с методикой тренировки	4
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 25,26. Обучение базовым шагам в аэробике с методикой тренировки	4	
<b>Тема 3. Изучение и</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 27,32. Обучение техники выполнения акробатических упражнений	4

<b>совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений</b>	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 28,33. Обучение техники выполнения упражнений на бревне	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 29,34. Обучение техники выполнения упражнений на перекладине	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 30,35. Обучение техники выполнения упражнений на брусьях	4
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 31,36. Обучение техники выполнения опорных прыжков	4
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	4
	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне	4
	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине	4
	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях	4
	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	4
	Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах на норматив	4
<b>Тема 4. Методика организации и проведения учебных занятий по гимнастике в образовательных организациях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>68</b>
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 37-41. Организация и методика проведения подготовительной части занятия (строевые, прикладные, общеразвивающие упражнения).	10
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 42-45. Организация и методика проведения частей занятия (подготовительная, основная и заключительная)	18
	Организация и методика проведения занятий в дошкольных учреждениях в разных возрастных группах (младшая, средняя и старшая группы)	10
	Организация и методика проведения занятий оздоровительных видов гимнастики.	10
	Организация и методика проведения занятия по гимнастике в школе.	10
	Профессионально-прикладная гимнастика	10
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>182</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Гимнастика» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем, кинограммы, карточки, стенды.

Оборудование спортивного зала и зала ритмики и фитнеса: конь гимнастический, козел гимнастический, параллельные и разновысокие брусья, бревно гимнастическое, гимнастический мост, перекладина, стенка гимнастическая, скамейки, резиновые мячи, гимнастические палки, гантели, утяжелители, фитболы, скакалки, обручи, конусы сигнальные, канат, маты гимнастические, гимнастические коврики, ремни для йоги, блок для йоги, изотонические кольца, болстеры, роллы, цилиндры.

Технические средства обучения:

- видеопроектор, компьютер (мультимедийное оборудование);
- видеоматериал по темам.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего образования/ Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, И. А. Степанова; под ред. Е. С. Крючек. - Москва: Издательский центр «Академия», 2019. -320 с.- (Сер. Бакалавриат). - Текст: непосредственный.

###### **Дополнительная литература**

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 01.02.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе: учебное пособие / Н. А. Баженова. - Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2020. - 208 с. - ISBN 978-5-88210-956-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Борисова, В. В. Гимнастика: школа предметов: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. - Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. - 220 с. - ISBN 978-5-6047369-4-4. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119682.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ботяев, В. Л. Урок гимнастики в современной школе: учебное пособие / В. Л. Ботяев, Е. В. Дмитриева. - Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2021. - 92 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/120637.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. - 52 с. - ISBN 978-5-00032-513-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119637.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Золотова, М. Ю. Руководство к организации самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой студентов: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / М. Ю. Золотова, Л. И. Севянова. - Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2018. - 64 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/116078.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня: учебное пособие для СПО / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. - 2-е изд. - Липецк, Саратов: Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. - 53 с. - ISBN 978-5-00175-129-8, 978-5-4488-1513-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/121364.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня: учебное пособие / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 53 с. - ISBN 978-5-00175-035-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/109722.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - 81 с. - ISBN 978-5-8265-2052-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие / Т. М. Лебедихина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-7996-2054-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, 2021. - 110 с. - ISBN 978-5-4488-1120-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Михалина, Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. - Москва: Издательство «Спорт», 2022. - 172 с. - ISBN 978-5-907225-97-8. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги: учебное пособие / Е. В. Мудриевская. - Саратов: Вузовское образование, 2021. - 81 с. - ISBN 978-5-4487-0778-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Павлова, А. В. Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / А. В. Павлова, Е. В. Жирнова. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. - 52 с. - ISBN 978-5-7038-5396-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/115342.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

15. Перов, А. П. Утренняя гигиеническая гимнастика: методические рекомендации / А. П. Перов, З. В. Барышева. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. - 23 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. -

URL: <https://www.iprbookshop.ru/123538.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 100 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/74279.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. - 81 с. - ISBN 978-5-8265-2321-6. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов; под редакцией Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/84127.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

19. Теория и методика художественной гимнастики: «волны»: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 152 с. - ISBN 978-5-907225-22-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/94131.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

20. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 344 с. - ISBN 978-5-907225-61-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110432.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Ткаченко, А. В. Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебное пособие / А. В. Ткаченко. - Москва: Научный консультант, 2020. - 138 с. - ISBN 978-5-907196-99-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110600.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»: приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г.

№ 397. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 28 с. - ISBN 978-5-4487-0883-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123631.html> (дата обращения: 31.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики. - Текст: электронный // ВФХГ: официальный сайт. – 2025. - URL: <http://vfrg.ru/> (дата обращения: 31.01.2025).

2. Главная / Агентство развития профессий и навыков. - Текст: электронный // АРПН: официальный сайт. – 2025. - URL: <https://worldskills.ru/> (дата обращения: 31.01.2025).

3. Действуй как профессионал / Всероссийское чемпионатное движение «Профессионалы»: официальный сайт. – 2025. – URL: <https://pro.firpo.ru/media/> (дата обращения 04.02.2025).

4. Федерация спортивной гимнастики России. - Текст: электронный // Федерация гимнастики России: официальный сайт. – 2025. - URL: <http://sportgymrus.ru/> (дата обращения: 31.01.2025).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Гимнастика».

Планируемый результат	Проверяется
<b>знать:</b> терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 45 - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 45 описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 45 - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Практические занятия № 1-№ 45 - описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
<b>уметь:</b> выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия № 1-№ 45 - выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике.
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Практические занятия № 1-№ 45 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

	<p>физкультурно-спортивной деятельности;</p>
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>Практические занятия № 1-№ 45</p> <p>своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;</p>
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Практические занятия № 1-№ 45</p> <p>соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>