

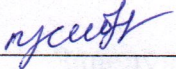
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. С.НААМАТОВА**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

 Ж.Ж.Усубалиева

“5” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе



К.О.Омурова

09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Теория и методика гимнастики

Направление подготовки бакалавра_532000 «Физическая культура»

Профиль подготовки “Физическая культура”

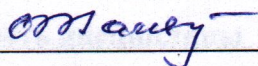
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

Нарын -2025

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 532000 «Физическая культура» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

Рабочую программу составила
Старший преподаватель

 Мамытбеков Б.Т.

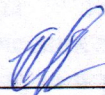
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» август 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

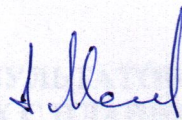
Руководитель ООП,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от
«04» 08 2025 г., протокол № 2

Декан,
кандидат экон.наук, доцент



Э.М. Исраилов

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика гимнастики» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с государственным образовательным стандартом по специальности общего профессионального образования 532000. Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практическое занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
2	60	32	16	16	28	зачет

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью преподавания дисциплины Теория и методика гимнастики является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Формируемые компетенции

Бакалавр по направлению подготовки направления 532000 «Физическая культура» в соответствии с целями ООП и задачами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО, должен обладать профессиональными (ПК) компетенциями. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины Теория и методика Гимнастики приведен в таблице:

Код	Содержание компетенций
ПКд-1	Применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастика для различного возраста и спортивной подготовленности

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
составление отчётов по лабораторным работам	
составление презентаций, рефератов, сообщений	
подготовка к занятиям	
Итоговая аттестация: зачет, экзамен, защита курсовой работы.	

5.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице:

	Раздел	
Практ.зан №1 1.Гимнастические терминологии 2.Виды гимнастики	1.Вис, упор, мах, стойка, сед, наклоны, равновесия, подъемы и другие. 2.Базовая, прикладная гимнастическая, лечебная, массовая, специализированная гимнастика	2
Практ.зан №2 1.Строевые упражнения и прыжки 2.общеразвивающие упражнения	1.Строевые прыжки. Построения, перестроения, передвижения. 2.Разминка и смирания	2 -2255.
Практ.зан №3 1.Упражнения на перекладине	1.Вис стоя с согнутыми руками подъем перебором: перемах правой (левой) ногой, упор верхом. Опускание назад. 2. Угол в висе. 3. Подъем переворотом. 4. Подъем силой по очереди. 5. Подтягивание (количество пов. 10-12 раз)	2 2905
Практ.зан №4 Упражнения на параллельных брусьях	1.Наскок в упор на концы брусьев. Размахивания в упоре соскок махом назад. 2.Упор на руках размахивание подъем разгибом, сев в ноги врозь махом назад соскок. 3.Выпрямить в угол. 4. Силой стойка на плечах.	2 29
Практ.зан №5 Упражнения на кольцах	1. Вис и силой вис на согнутых руках. 2. Махом вперед вис согнувшись. 3. Махом вперед вис прогнувшись. 4. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание назад и соскок. 5. Подъем силой в упор поочередно.	2 28
Практ.зан №6-7 Опорный прыжок	1. С разбега вскок упор присев на козле, соскок прогнувшись. 2. С разбега толчком двух ног о мостик и опорой двумя руками о теле козла: а)прыжком ногу врозь б) прыжком согнув ноги	4 31
Практ.зан №8 Обучение лазанию по канату	1. Из вися стоя прыжком вис на согнутых руках (сжимая ногами канат) 2. Из вися стоя подтягивания захват каната ногами. 3. Лазание по канату 2-4 метр захватом канат ногами.	2 28
	Всего	16

	Раздел	
№1 лекция	Виды гимнастики	2
№2 лекция	Строевые упражнения.Характеристика строевых упр. Мет-а проведения стро-х упр.	2
№3 лекция	Характеристика отдельных групп гим-х упр-й.	2
№4 лекция	Урок гим-и. структура урока, под-я части урока.	2
№5 лекция	Гим-е залы, площадки и их оборудование.	2
№6 лекция	Планирование и учет работы по гим-е.	2

лекция	Термины общераз-х и вольных упр-й.	2
8 лекция	Характеристика основной гим-и. методика проведения занятий.	2
	Всего.	16

408
58-
625.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

1. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

- Оценка знаний студентов определяется как степень достижения результата обучения по данному разделу.
- Окончательная оценка определяется как сумма оценок по разделам (max 100).
- Контроль: 1 - 8 неделя
- Контроль 2 15 -неделя

7.1. Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующей форме:

- Домашнее задание в виде устного опроса, практической демонстрации, рефератов

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература: Учебно-методические материалы по дисциплине

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Брыкина А.Т. Гимнастика. Физкультура и спорт Москва 1971.
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко Физическое воспитание. Москва 1989
3. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.
4. Физическая культура в школе. // М.: Научно-методический журнал – 2010 - №3, № 6
5. Касмалиева А.С., Саралаев М.К, Абдырахманова Д.О. Дене тарбия сабагынын пландоо жана окутуу ыкмалары. Бишкек 2022.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Сайты, которые полезно посетить при изучении дисциплины: <http://www.fizkultura.ru/node/905>; <http://gimnastika.ru>

Демонстрационное оборудование, оргсредства, спортивный инвентарь и оборудование.