

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Гимнастика Б1.В.ОД.4

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Абзалов Р.Р.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8494242019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, д.н. (доцент) Абзалов Р.Р. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, RuRAbzalov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Гимнастика' направлен на формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности бакалавра в области физкультурного образования.

Задачами дисциплины являются:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- подготовка квалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и спортивной акробатике как самостоятельных видов спорта.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ОД.4 Дисциплина основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и

относится к федеральному компоненту. Осваивается на 1, 2,3 курсе, 1,3,5 семестрах.

Учебный предмет 'Гимнастика' - это одна из первых и ключевых дисциплин, с изучения которого начинается профессиональная подготовка бакалавра в области физкультурного образования. Гимнастика участвует в профессиональном становлении бакалавра по физической культуре и в первую очередь формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

Основной блок задач профессионального становления бакалавра по физической культуре на разных формах занятий гимнастикой связан с формированием гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских, коммуникативных и воспитательных умений.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	
ПК-10	

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-16 (профессиональные компетенции)	способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основные этапы развития гимнастики;

- эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- методику подготовки в гимнастов;
- о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- методы организации проведения НИР;
- основы методической деятельности в сфере гимнастики;
- о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять практические формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий гимнастикой с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказать первую медицинскую помощь;
- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения

индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста;

- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументированно обосновывать выдвинутые положения;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажёрные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

3. должен владеть:

навыками творческого обобщения полученных знаний, приобретённых профессионально-двигательных умений и навыков; гимнастической терминологией, правильным объяснением и показом упражнения (в гимнастическом стиле), приёмами помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания и приобретённые профессионально-двигательные умения и навыки в процессе практической педагогической деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет в 3 семестре; экзамен в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики. Значение исторического подхода к изучению гимнастики	1		0	4	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1		0	6	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	3		2	6	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Основы техники гимнастических упражнений.	3		2	6	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Основы спортивной тренировки гимнастов. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	6		0	4	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.	6		0	4	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Экзамен
	Итого			4	30	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики. Значение исторического подхода к изучению гимнастики

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Характеристика групп гимнастических упражнений. Специфические, образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности гимнастических упражнений. Виды гимнастики и их характеристика.

Тема 2. Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающимися, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма.

Тема 3. Новые физкультурно- спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики, их роль в укреплении здоровья, совершенствование телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической, ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как видов спорта. Возникновение и развитие ритмическое и атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Перспектива развития данных видов гимнастики. Техника и тактика в подготовительный и соревновательный периоды. Характеристика техники. Определение воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики. Структура урока и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. План-конспект урока.

Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Основы техники гимнастических упражнений.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Теория отражения? методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Способности гимнастов. Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченное устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести. Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения.

Тема 5. Основы спортивной тренировки гимнастов. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления. Индивидуальное планирование. Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет. Особенности планирования учебного планирования материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы

Тема 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подготовить ответы на вопросы. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, народность, красочность. Краткий обзор исторических гимнастических выступлений в образовательных школах и пионерских лагерях: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические. Особенности их подготовки и проведения с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений на сцене. Художественное оформление и музыкальное сопровождение выступлений. Применение технических средств.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики. Значение исторического подхода к изучению гимнастики	1		подготовка к устному опросу	11	Устный опрос
2.	Тема 2. Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.			подготовка к устному опросу	11	Устный опрос

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	3		подготовка к устному опросу	50	Устный опрос
4.	Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Основы техники гимнастических упражнений.	3		подготовка к устному опросу	40	Устный опрос
5.	Тема 5. Основы спортивной тренировки гимнастов. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	6		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.	6		подготовка к устному опросу	9	Устный опрос
	Итого				131	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Гимнастика' предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных

форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Исторический обзор развития гимнастики. Значение исторического подхода к изучению гимнастики

Устный опрос , примерные вопросы:

Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России. Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения. Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в России. Постановление правительства рекомендации всесоюзных совещаний и конференций по развитию физической культуры и спорта. Развитие юношеской гимнастики, введение юношеских классификационных программ. Классификационная программа категории ?Б? и ее значение для развития массовости занятий гимнастикой в низовых коллективах, ДСО, учебных заведениях, армии и флоте. Международные спортивные связи российских гимнастов. Федерация гимнастики России. Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх. Роль международных соревнований в укреплении дружбы между народами. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. Перспективы развития гимнастики.

Тема 2. Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Устный опрос , примерные вопросы:

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в России. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов.

Тема 3. Новые физкультурно- спортивные виды гимнастики в школьной программе. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.

Устный опрос , примерные вопросы:

Характеристика новых физкультурно-спортивных видов гимнастики, их роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической, ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как видов спорта. Возникновение и развитие ритмическое и атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Перспектива развития данных видов гимнастики. Техника и тактика в подготовительный и соревновательный периоды. Характеристика техники. Определение воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.

Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Основы техники гимнастических упражнений.

Устный опрос , примерные вопросы:

Теория отражения ? методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Способности гимнастов. Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Тема 5. Основы спортивной тренировки гимнастов. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

Устный опрос , примерные вопросы:

Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения. Естественно-научные основы спортивной тренировки юных гимнастов. Этапы подготовки юных гимнастов: предварительная подготовка, специальная подготовка, спортивное совершенствование. Цикл, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное. Способности гимнастов, структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы (от юного гимнаста до мастера спорта СССР). Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов. Педагогический контроль за степенью утомления юных гимнастов в ходе учебно-тренировочного занятия. Педагогический контроль в течении года (периода тренировки) за состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами

Тема 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.

Устный опрос , примерные вопросы:

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике. Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. Подготовка судей по гимнастике.

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Итоговая форма контроля

экзамен (в 6 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Проведение комплекса ОРУ с гимнастической палкой, резиновым и набивным мячом, с гантелями, обручем (студент проводит с предметом по выбору). Студент выполняет задание с одним из предметов по выбору.

Выполнение задания преподавателя по обучению гимнастическим упражнениям школьной программы в форме учебной практики (составление методической разработки). Студент выбирает одно упражнение.

Практическое выполнение комбинаций (учебные комбинации школьной программы).

Комбинации выполняются в гимнастическом стиле и оцениваются по Правилам судейства в спортивной гимнастике

Юноши.

Акробатика: равновесие на левой (правой) - стойка на руках махом одной и толчком другой - кувырок вперед в упор присев - с двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - силой согнувшись стойка на голове и руках - разгибая руки опуститься в упор лёжа - толчком ног кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом - кувырок назад через стойку на руках в выпад левой (правой) - с двух-трех шагов разбега два переворота в сторону слитно. Брусья: из размахивания в упоре на руках подъём махом вперед в сед ноги врозь - силой согнувшись стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - соскок махом вперед.

Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (высота 125 см).

Девушки.

Акробатика: равновесие на левой (правой) - махом одной и толчком другой стойка на руках - кувырок вперед в упор присев - мост наклоном назад и мост на левую (правую) ногу - встать - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх - с двух-трех шагов разбега переворот в сторону.

Бревно: вскок в упор присев с прямого разбега - встать с поворотом налево (направо) - два шага вперед со взмахом ноги - два прыжка с ноги на ногу - два прыжка на одной, другая согнута вперед - разгибая ногу поворот кругом махом ноги назад - равновесие на одной - с двух-трех шагов разбега соскок прогнувшись махом одной и толчком другой в сторону.

Брусья разной высоты: размахивания изгибами - махом вперед вис присев на левой (правой) на нижней жерди - махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на верхней жерди - спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней жерди - скрестным перехватом поворот налево (направо) в сед на бедре - соскок с поворотом кругом

7.1. Основная литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415731>

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1032463>

3. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>

7.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Н.Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. Физическая культура / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов, - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

7.3. Интернет-ресурсы:

Большая советская энциклопедия -

<https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/79353/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82>

Международная федерация гимнастики - <http://www.gymnastics.sport/site/>

Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>

Федерация Спортивной Гимнастики России - <http://sportgymrus.ru/about/chto-takoe-gimnastika/>

Центр гимнастики - <http://gymnastics-center-kazan.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Гимнастика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Требования к максимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины предполагает наличие гимнастического зала, тренажёрного зала, зала ритмики, хореографии, лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование гимнастического зала предполагает:

- вспомогательные помещения для хранения оборудования, гимнастических снарядов;
- учебного инвентаря, тренажёрных устройств;
- комнаты для преподавателей;
- раздевалки (мужские, женские), душевые, туалетные комнаты;
- технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, компакт-диски и другие носители информации.

Гимнастическое оборудование и инвентаря гимнастического зала:

1.
Бревно - 1
2.
Перекладина (высокая, низкая) - 2
3.
Брусья (низкие, высокие) - 2
4.
Конь (прыжковый) - 1
5.
Конь (махи) - 1
6.
Кольца - 1
7.
Козёл - 2
8.
Мостики гимнастические - 3
9.
Канаты для лазания - 1
10.
Маты гимнастические - 30
11.
Скамейки гимнастические - 10
- 12.

Скакалки - 30

13.

Палки гимнастические - 20

14.

Обручи гимнастические - 20

15.

Мячи набивные - 10

16.

Гантели (разные) - 10

17.

Скакалки длинные - 2

18.

Стойки для прыжков - 2

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Абзалов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.