

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Гимнастика БЗ+.В.2.3

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Лопатин Л.А.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No

Казань

2014

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, к.н. (доцент) Лопатин Л.А. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта , Leonid.Lopatin@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности магистра по физической культуре.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.В.2 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 6 семестры.

Учебный предмет "ГИМНАСТИКА" - это одна из первых и ключевых дисциплин, с изучения которого начинается профессиональная подготовка бакалавра по физической культуре. В этом плане можно сказать, что гимнастика пропедевтическую (подготовительную) роль в изучении других практических дисциплин учебного плана по пед. образованию в области физическая культура. Гимнастика участвуя в профессиональном становлении бакалавра по физической культуре 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-5 (общекультурные компетенции)	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе
ПК-3 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные умения в области физической культуры
ПК-4 (профессиональные компетенции)	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	Самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре
ПК-8 (профессиональные компетенции)	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь

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 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 и 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;
- ? 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 аргументировать обосновать 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;

? применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

? определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

средствами нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажёрные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;

? средствами 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;

методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

? определением причин ошибок в процессе освоения обучающимися гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

? 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;

? 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 аргументировать обосновать 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;

? применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

? определять причины ошибок в процессе освоения обучае?мыми гимнастических упражнений и развития двигатель?ных способностей и находить методику их устранения.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует во 2 семестре; экзамен 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"	2	2	2	4	0	деловая игра
2.	Тема 2. Тема2 Гимнастическая терминология.	2	2	2	4	0	устный опрос
3.	Тема 3. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	2	2	2	0	отчет
4.	Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям	2	2	0	4	0	устный опрос
5.	Тема 5. Тема 5 Основы техники гимнастических упражнений.	2	2	0	4	0	реферат
6.	Тема 6. Тема 6 Основы спортивной тренировки гимнастов.	2	2	0	4	0	устный опрос
7.	Тема 7. тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.	2	2	0	4	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
8.	Тема 8. тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	2	2	0	4	0	домашнее задание
9.	Тема 9. тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	3	2	2	6	0	устный опрос
10.	Тема 10. тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	2	2	6	0	устный опрос
11.	Тема 11. тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	2	2	6	0	устный опрос
12.	Тема 12. тема12 Строевые упражнения	6	2	2	6	0	устный опрос
13.	Тема 13. тема13 Общеразвивающие упражнения	6	2	0	6	0	устный опрос
14.	Тема 14. тема14 Прикладные упражнения	6	2	0	6	0	устный опрос
15.	Тема 15. тема15 Акробатические упражнения	6	2	0	6	0	
16.	Тема 16. тема16 Вольные упражнения (В/У)	6	2	0	4	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	экзамен
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	экзамен
	Итого			14	76	0	

4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"
лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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. 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. Тема2 Гимнастическая терминология.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и вольных упражнениях. Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

практическое занятие (2 часа(ов)):

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.

Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям

практическое занятие (4 часа(ов)):

Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Непосредственное разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Тема 5. Тема 5 Основы техники гимнастических упражнений.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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. Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела. Отталкивание. Приземление. Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений

Тема 6. Тема 6 Основы спортивной тренировки гимнастов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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 7. тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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 8. тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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 школ

Тема 9. тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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 школ

практическое занятие (6 часа(ов)):

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 школ

Тема 10. тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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. .

практическое занятие (6 часа(ов)):

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. .

Тема 11. тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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. .

практическое занятие (6 часа(ов)):

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. .

Тема 12. тема12 Строевые упражнения

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Тема 13. тема13Общеразвивающие упражнения

практическое занятие (6 часа(ов)):

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении О

Тема 14. тема14 Прикладные упражнения

практическое занятие (6 часа(ов)):

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате - завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Тема 15. тема15 Акробатические упражнения

практическое занятие (6 часа(ов)):

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувирки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седь, шпагаты. Соединения из акробатических элементов.

Тема 16. тема16 Вольные упражнения (В/У)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов. Методика изучения вольных упражнений. Изучение экзаменационных вольных упражнений

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
9.	Тема 9. тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	3	2	подготовка к устному опросу	8	устный опрос
10.	Тема 10. тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	2	подготовка к устному опросу	6	устный опрос
11.	Тема 11. тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.	3	2	подготовка к устному опросу	7	устный опрос
12.	Тема 12. тема12 Строевые упражнения	6	2	подготовка к устному опросу	6	устный опрос
13.	Тема 13. тема13 Общеразвивающие упражнения	6	2	подготовка к устному опросу	4	устный опрос
14.	Тема 14. тема14 Прикладные упражнения	6	2	подготовка к устному опросу	5	устный опрос
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Лекции, практические занятия использование методических материалов, информационно-образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

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

Тема 1. Тема1 Характеристика и содержание дисциплины "гимнастика"

Тема 2. Тема2 Гимнастическая терминология.

Тема 3. Тема3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Тема 4. Тема4 Основы обучения гимнастическим упражнениям

Тема 5. Тема 5 Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 6. Тема 6 Основы спортивной тренировки гимнастов.

Тема 7. тема7 Основы спортивной тренировки гимнастов.

Тема 8. тема8 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

Тема 9. тема9 Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.

устный опрос , примерные вопросы:

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 школ

Тема 10. тема10 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

устный опрос , примерные вопросы:

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 . 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. .

Тема 11. тема11 Организация и проведение соревнований по гимнастике.

устный опрос , примерные вопросы:

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. .

Тема 12. тема12 Строевые упражнения

устный опрос , примерные вопросы:

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Тема 13. тема13Общеразвивающие упражнения

устный опрос , примерные вопросы:

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики. Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

Тема 14. тема14 Прикладные упражнения

устный опрос , примерные вопросы:

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице¹ и канату. Способы остановок на канате - завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Тема 15. тема15 Акробатические упражнения

Тема 16. тема16 Вольные упражнения (В/У)

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

Характеристика средств гимнастики, их образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности.

2.Виды гимнастики и характеристика их как средств физического воспитания.

3. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

4.Методические особенности гимнастики.

5.Современная гимнастика как результат развития раздела физической| культуры в различные исторические эпохи.

6.Значение гимнастической терминологии и требования, предъявляемое к ней.

7. Правила гимнастической терминологии: способы образования терминов правила условных сокращений, правила применения.

8.Терминология и правила записи общеразвивающих и вольных упражнений.

9.Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.

10. Характеристика образовательно - развивающих видов гимнастики: цель задачи, контингент занимающихся, средства.
11. Характеристика оздоровительных видов гимнастики: цель, задачи, контингент занимающихся, средства.
12. Характеристика спортивных видов гимнастики: цель, задачи, контингент занимающихся, средства.
13. Нетрадиционные виды гимнастики и их характеристика.
14. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и причины их возникновения.
15. МЕРЫ предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Применение приемов страховки, помощи и само страховки на занятиях по гимнастике, виды помощи.
17. Место, задачи и содержание гимнастики в школьной программе по Физической культуре.
18. Структура урока по гимнастике и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.
19. Задачи, средства и требования к проведению отдельна частей урока гимнастики..
20. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся на уроке гимнастики.
21. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
22. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
23. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего возраста.
24. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
25. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
26. Самостоятельнее формы занятий гимнастическими упражнениями, их организация, содержание и методика проведения.
27. Особенности развития двигательных способностей на уроке гимнастике.
28. Особенности планирования учебного материала и учета по гимнастике в начальных, средних и старших классах школы.
29. Основное документы планирования учебного материала и виды учета в школе по разделу "Гимнастические упражнения".
30. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
31. Методика обучения гимнастическими упражнениями.
32. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
33. Задачи, организация и методика подготовки гимнастических выступлений и праздников.
34. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений и праздников в условиях школы.
35. Классификация строевых упражнений, их характеристика и методы обучения.
36. Классификация общеразвивающих упражнений, методы обучения им и способы проведения.
37. Классификация прикладных упражнений, их характеристика и методика обучения.
38. Классификация гимнастических прыжков и методика обучения им.
39. Классификация упражнений художественной гимнастики и методика обучения им.
40. Классификация акробатических упражнений и методика обучения им.
41. Характеристика вольных упражнений, содержание и методика обучения.

42. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе (биомеханические, анатомо-физиологические, психологические).
43. Классификация упражнений на снарядах и методика обучения им.
44. Особенности решения образовательных задач средствами гимнастики в условиях школы.
45. Особенности решения оздоровительных задач средствами гимнастики в условиях школы.
46. Особенности решения воспитательных задач средствами гимнастики в условиях школы.
47. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.
48. Профилактика травматизма в различных видах гимнастических упражнений.
49. Права и обязанности судей и участников соревнований по гимнастике.
50. Классификация ошибок выполнения и оценка упражнений в гимнастике

7.1. Основная литература:

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М.Миронова - М.: НИЦ ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-985-475-578-6, 900 экз. <http://znanium.com/bookread.php?bookinfo=415731>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

Журавин, М. Л. Гимнастика : учебник для студ. вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 448 с.

Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://gimnastika.ru/> - <http://gimnastika.ru/>

<http://rossport.ru> - <http://sportcom.ru>

<http://sportcom.ru> - <http://gimnastika.ru/>

<http://www.gymshow.ru/> - <http://www.dontbeaslave.ru/zametki/148-silovaya-gimnastika>

<http://www.sportgymrus.ru/> - <http://gimnastika.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 "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;

мелкий инвентарь: набивные мячи, гантели, скакалки, обручи,

поролоновые маты;

батут, тренажерные устройства;

магnezия, нетрадиционное оборудование;

учебный класс для проведения семинарских, самостоятельных занятий, оборудованный аудиовизуальной техникой, слайдами, диафильмами, кино, рисунками, табличным материалом и другими наглядными пособиями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Лопатин Л.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л. _____

"__" _____ 201__ г.