

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. Талюцкий Д.А.



20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

**Программа дисциплины**  
Гимнастика Б3.В.5.3

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

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 81377717

Казань  
2017

## **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 теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , Leonid.Lopatin@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.В.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 3 курсе, 5, 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 . 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-2 (общекультурные компетенции)	применяет на практике основные умения в области физической культуры
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
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся.

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 упражнения 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;

3. должен владеть:

- ? гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировать обосновать выдвинутые положения;
- ? новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- ? средствами 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;

- ? 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;
- ? методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- ? выявлением 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 упражнения 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;

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 5 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	5	2	2	4	0	
2.	Тема 2. тема2	5	2	2	4	0	
3.	Тема 3. тема3	5	2	0	4	0	
4.	Тема 4. тема4	5	2	0	4	0	
5.	Тема 5. тема5	5	2	0	4	0	
6.	Тема 6. тема6	5	2	0	4	0	
7.	Тема 7. тема7	5	2	0	4	0	

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	5	2	0	4	0	
9.	Тема 9. тема9	5	2	0	4	0	
10.	Тема 10. тема10	6	2	0	4	0	
11.	Тема 11. тема11	6	2	0	4	0	
12.	Тема 12. тема12	6	2	0	4	0	
13.	Тема 13. тема13	6	2	0	2	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Экзамен
	Итого			4	50	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. тема1

#### **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, сокольной. 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, сокольной. 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

#### **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**

***практическое занятие (4 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.

**Тема 4. тема4**

***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. тема5**

***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. тема6**

***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**

##### ***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**

##### ***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**

##### ***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 10. тема10**

##### ***практическое занятие (4 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**

#### ***практическое занятие (4 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**

#### ***практическое занятие (4 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. тема13**

#### ***практическое занятие (2 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

### 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. тема1	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
2.	Тема 2. тема2	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
3.	Тема 3. тема3	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
4.	Тема 4. тема4	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
5.	Тема 5. тема5	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
6.	Тема 6. тема6	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. тема7	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
8.	Тема 8. тема8	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
9.	Тема 9. тема9	5	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный овет
	Итого				18	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные 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

устный ответ , примерные вопросы:

Исторический обзор развития гимнастики. Значение исторического подхода к изучению 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**

устный ответ , примерные вопросы:

Гимнастическая терминология. 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**

устный ответ , примерные вопросы:

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. 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.

## **Тема 4. тема4**

устный ответ , примерные вопросы:

Основы обучения гимнастическим упражнениям 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. тема5**

устный ответ , примерные вопросы:

Основы техники гимнастических упражнений. 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. тема6**

устный ответ, примерные вопросы:

Основы спортивной тренировки гимнастов. 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**

устный ответ, примерные вопросы:

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

устный ответ, примерные вопросы:

Организация и проведение соревнований по гимнастике. 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 9. тема9**

устный ответ, примерные вопросы:

Строевые упражнения 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 10. тема10**

#### **Тема 11. тема11**

#### **Тема 12. тема12**

#### **Тема 13. тема13**

#### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к экзамену:

1. 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 отдельных 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. Самостоятельные 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. Основные 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, анатомио-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:

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.; 60х90 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:

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. Миньшикова. - 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://rossport.ru>

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

<http://www.gymshow.ru/> - <http://www.gymshow.ru/>

<http://www.sportgymrus.ru/> - <http://www.sportgymrus.ru/>

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: спортивный зал, гантели с различными весами; аудитории; доступ к библиотечным фондам; мультимедийные, аудио- и видео материалы.

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 .

Автор(ы):

Лопатин Л.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.