

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 Б3.Б.14.4

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Лопатин Л.А. , Халиуллин Р.С.

**Рецензент(ы):**

-

**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 ; доцент, к.н. Халиуллин Р.С. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта , RSHaliullin@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.Б.14 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 3, 5 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

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;

? 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, тренажерные 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.

#### 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 5 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. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития	1	1	2	4	0	устный опрос
2.	Тема 2. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития	1	1	2	4	0	устный опрос
3.	Тема 3. Травмы и причины их возникновения	1	2	2	4	0	устный опрос
4.	Тема 4. Принципы обучения гимнастическим упражнениям	1	2	0	4	0	устный опрос
5.	Тема 5. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе	1	3	0	4	0	устный опрос
6.	Тема 6. Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения	1	3	0	4	0	устный опрос
7.	Тема 7. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи	1	4	0	4	0	устный опрос
8.	Тема 8. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	1	4	0	2	0	устный опрос
9.	Тема 9. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	3	1	2	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	
10.	Тема 10. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении	3	1	2	4	0	устный опрос
11.	Тема 11. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении	3	2	2	4	0	устный опрос
12.	Тема 12. Учебная практика в проведении	3	2	0	6	0	устный опрос
13.	Тема 13. Переползание, переноска партнера и груза	5	1	2	6	0	устный опрос
14.	Тема 14. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	5	1	2	6	0	устный опрос
15.	Тема 15. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	5	3	2	6	0	устный опрос
16.	Тема 16. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов	5	3	0	6	0	
·	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	экзамен



N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
Итого				18	72	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития

#### **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.

### Тема 2. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития

#### **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. Травмы и причины их возникновения**

#### ***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 (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. Принципы 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. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе**

#### ***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 упражнениях

### **Тема 6. Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения**

#### ***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. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи 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. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике практическое 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

#### **Тема 9. Педагогическое и агитационное значение соревнований 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 (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. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении**

##### ***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 (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. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении**

##### ***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 (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. Учебная практика в проведении**

**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. Переползание, переноска партнера и груза**

**лекционное 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

**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. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь**

##### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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

##### **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. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь**

##### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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

##### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

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

#### **Тема 16. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов**

##### **практическое занятие (6 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)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития	1	1	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития	1	1	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ
3.	Тема 3. Травмы и причины их возникновения	1	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ
4.	Тема 4. Принципы обучения гимнастическим упражнениям	1	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	6	устный ответ
5.	Тема 5. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе	1	3	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	6	устный ответ
6.	Тема 6. Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения	1	3	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ
7.	Тема 7. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи	1	4	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	1	4	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ
9.	Тема 9. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	3	1		4	устный ответ
10.	Тема 10. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении	3	1	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	4	устный ответ
11.	Тема 11. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении	3	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
12.	Тема 12. Учебная практика в проведении	3	2	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
13.	Тема 13. Переползание, переноска партнера и груза	5	1	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
14.	Тема 14. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	5	1	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
15.	Тема 15. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	5	3	самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектов лекций и практических занятий	2	устный ответ
	Итого				54	

## 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. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития

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. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития

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. Травмы и причины их возникновения**

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. Принципы обучения гимнастическим упражнениям**

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. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе**

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 упражнениях

### **Тема 6. Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения**

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. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи**  
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. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике**  
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. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике**  
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. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении**  
устный ответ , 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. .

### **Тема 11. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении**

устный ответ , 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. .

### **Тема 12. Учебная практика в проведении**

устный ответ , 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. Переползание, переноска партнера и груза**

устный ответ , 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 О

### **Тема 14. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь**

устный ответ , примерные вопросы:

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

### **Тема 15. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь**

устный ответ , примерные вопросы:

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

### **Тема 16. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Самостоятельная работа выполняется по индивидуальному заданию преподавателя. В нее входит овладение терминологией, методикой обучения, подготовка к проведению отдельных частей урока и урока в целом, а также другие вопросы теоретического и практического курса гимнастики.

#### **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://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 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Физическая культура и спорт .

Автор(ы):

Лопатин Л.А. \_\_\_\_\_

Халиуллин Р.С. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.