

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.04.01 ГИМНАСТИКА

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Сроки обучения –4 года, 4 года 6 мес.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	108	18	28			62	зачет	
заочная	2	108	4	6		6	92	зачет	

Махачкала, 2021

Авторы: Нунчаев К.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Гимнастика». – Махачкала: ДГПУ, 2021.38 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных единоборств (протокол № от «17» апреля 2021 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. Т.М. Мансуров 2021 г.
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021 г.)
Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. Ш.О. Исмаилов 2021 г.
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)
Председатель совета _ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И.А. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины (модуля) **Б1.О.04.01** «Теория и методика гимнастики» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина **Б1.О.04.01** «Теория и методика гимнастики» относится к обязательным дисциплинам вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.01** «Физическая культура», профили – «Спортивная тренировка».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у магистранта должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений

	обучающихся.
ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.2. Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	46	10
Лекции	18	4
Практические занятия (ПЗ)	28	6
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	62	92
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточный контроль		6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	108	108

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения										
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль		
		очн	заочн	очно	заочно	оч	заоч	очн	заочн			
		о	чн		о	чн	о	чн	о	чн		

	<i>прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на кольцах, упражнения на коне с ручками»</i>									
	ИТОГО	18	4	28	6			62	92	Зачет

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
Тема		
1. Содержание лекционного курса		
1.1.	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики. 2. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания. 3. Основные средства гимнастики.
1.2	«История развития гимнастики»	1. Гимнастика у древних народов (Китай. Индия, Египет) и вантическом мире (Афины, Спарта, Рим). 2. Гимнастика в средневековье. 3. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому. 4. Причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв. 5. Характеристика немецкой системы гимнастики. 6. Характеристика шведской системы гимнастики. 7. Характеристика и причины возникновения французской системы гимнастики. 8. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики. 9. Причины, побудившие к созданию в России отечественной системе гимнастики, вклад в её развитие П.Ф.Лесгафта. 10. Зарождение гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.

1.3	«Гимнастическая терминология»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зарождение и развитие гимнастической терминологии. 2. Требования, предъявляемые к терминологии. 3. Правила гимнастической терминологии. Способы образования терминов. 4. Правила применения и сокращения терминов. 5. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. 6. Термины упражнений с предметами. 7. Основные термины упражнений на снарядах. 8. Термины акробатических упражнений. 9. Правила и формы записи упражнений: ОРУ, вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.
1.4	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. 2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой. 3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. 5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.
1.5	«Основы техники гимнастических упражнений»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. 2. Статические упражнения. 3. Динамические упражнения. 4. Основные понятия и законы динамики. 5. Отталкивание и приземление. 6. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение. 7. Вращательные движения.

1.6	«Обучение гимнастическим упражнениям»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение гимнастическим упражнениям, как педагогический процесс. 2. Характеристика знаний, умений и навыков как результата обучения в гимнастике. 3. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
1.7	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формы занятий гимнастикой в школе. 2. Структура урока гимнастики. 3. Общие и методические положения к проведению урока гимнастики: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упражнений и т.д. 4. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «подготовительной части» урока гимнастики. 5. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «основной части» урока гимнастики. 6. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «заключительной части» урока гимнастики. 7. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
1.8	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. 2. Виды и характеристика соревнований. 3. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике. 4. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике. 5. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике. 6. Судейство соревнований по гимнастике.

5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем.занятии)	Форма отчётности
1	«Строевые упражнения»	1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам». 2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям». 3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям»(фигурная маршировка: обход; диагональ; противобход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль). 4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».	Устный опрос
2	«Общеразвивающие упражнения»	1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ). 2. Терминология ОРУ. 3. Способы проведения ОРУ. 4. Формы записи ОРУ. 5. Методика и технология обучения ОРУ.	Устный опрос
3	«Общеразвивающие упражнения»	1. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов. 2. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами. 3. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой. 4. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки. 5. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.	Устный опрос
4	«Прикладные гимнастические упражнения»	1. Характеристика прикладных упражнений. 2. Техника выполнения и методика обучения ходьбе и бегу. 3. Техника выполнения и методика	Устный опрос

		<p>обучения упражнениям в равновесии.</p> <p>4. Техника выполнения и методика обучения перелазанию</p> <p>5. Техника выполнения и методика обучения лазанию по гимнастической скамейке и лестнице.</p> <p>6. Техника выполнения и методика обучения лазанию по гимнастической стенке.</p>	
5	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения»	<p>Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «группировка»; - «перекаты»; - «стойка на лопатках»; - «кувырок вперед»; - «стойка на голове с опорой руками»; - «кувырок назад»; - «мост»; - «длинный кувырок вперед»; - «силой стойка на голове»; 	Устный опрос
6	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на брусьях»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «размахивания в упоре на предплечьях»; - «размахивания в упоре на руках»; - «размахивания в упоре»; - «из размахивания в упоре соскок махом назад»; - «упор углом»; - «из упора сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь»; - «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в упор»; - «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор»; 	Устный опрос
7	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: простые и опорные прыжки»	<p>Методика и технология обучения простым и опорным прыжкам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «прыжки через длинную скакалку»; - «прыжки с высоты»; - «прыжки через короткую скакалку»; - «вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину»; - «прыжок ноги врозь через козла в 	Устный опрос

		<p>ширину»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «прыжок согнув ноги через козла в ширину»; - «прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину»; - «прыжок боком через коня в ширину»; - «с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня»; <p>- «прыжок ноги врозь через коня в длину»;</p>	
8	<p>«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на перекладине»</p>	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»; - «из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной»; - «из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис»; - «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»; - «из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом); - «из виса подъем силой в упор»; - «из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор»; - «размахивания в висе»; - «из размахивания в висе подъем одной в упор ноги врозь»; - «оборот вперед из упора ноги врозь, хватом снизу»; <p>- «соскок дугой из упора».</p>	<p>Устный опрос</p>
9	<p>«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на кольцах»</p>	<p>Методика и технология обучения упражнениям на кольцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «размахивания в висе»; - «из виса махом вперед вис согнувшись»; - «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»; - «размахивание в висе на согнутых руках, махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно»; - «из виса на согнутых руках махом вперед вис согнувшись и прогнувшись»; 	<p>Устный опрос</p>

		-«соскок махом вперед»; - «соскок махом назад»;	
10	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на коне с ручками»	Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на коне с ручками (конь-махи) : - «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой)»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»»; - « <i>соскоки</i> : одноимённым и разноимённым перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»	Устный опрос
11	«Упражнения гимнастического многоборья»	Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи», «бревно».	Устный опрос

5.4.Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	2	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Системы гимнастики в Европе в ХУШ и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская). Сокольская система гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.).	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7

2	«История развития гимнастики»	4	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.). Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время). Советские и российские гимнасты на международной арене.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3	«Гимнастическая терминология»	8	Гимнастика как одно из эффективных средств и методов физического воспитания. Оздоровительные виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики.	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	6	Спортивные виды гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики. Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание. Правила гимнастической терминологии	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	«Основы техники гимнастических упражнений»	6	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений. Правила и форма записи упражнений на снарядах. Терминология упражнений с предметами	Написание доклада по теме.	1,2
6	«Основы обучения	6	Проблема травматизма	Устный	3,4

	гимнастическим упражнениям»		на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения. Виды страховки и помощи; само страховка в предупреждении травм и успешности овладения гимнастическими упражнениями. Акробатические упражнения.	опрос	
7	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	6	Общеразвивающие упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Характеристика и классификация простых прыжков.	Написание доклада по теме.	3,4
8	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	6	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Способы передвижения. ОРУ вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения). Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.	Устный опрос	3,4
9	«Прикладные гимнастические упражнения»	8	Общеразвивающие упражнения с предметами. Краткий исторический обзор развития гимнастики. Выступление отечественных гимнастов на	Написание доклада по теме.	3,4

			Олимпийских играх. Гимнастическая терминология.		
10	«Строевые упражнения»	22	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой в школе.	Написание доклада по теме.	3,4
11	«Общеразвивающие упражнения»	16	Плотность урока и методические приемы ее регулирования. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах, 9-11 классах.	Устный опрос	3,4
12	«Проектирование, организация и проведение комплексов ОРУ»	10	Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах, 9-11 классах. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах. Акробатика на уроках физической культуры в 5-8 классах.	Написание доклада по теме.	3,4
13	«Техника выполнения и методика обучения упражнения гимнастического	56	Акробатика на уроках физической культуры в 9-11 классах. Упражнения в висах и упорах на уроках	Устный опрос	3,4

	многоборья»		физической культуры в 5-8 классах. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.		
14	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям школьной программы»	22	Внеклассная работа по гимнастике в школе. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Организация и проведение соревнований по акробатике.	Написание доклада по теме.	3,4

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1 курс I семестр

1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
2. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
3. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Современная классификация гимнастики по направленности.
6. Характеристика средств гимнастики.
7. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
8. Виды гимнастики оздоровительной направленности.
9. Виды гимнастики спортивной направленности.
10. Создание национальных систем гимнастики.
11. Немецкая система гимнастики.
12. Шведская система гимнастики.
13. Французская система гимнастики.
14. Сокольская система гимнастики.
15. Гимнастика в России до 1917 года.
16. Развитие гимнастики в СССР (с 1917 по 1991 годы) и в России (с 1991 г. и по настоящее время).
17. Гимнастика в дошкольных учреждениях.
18. Гимнастика в общеобразовательной школе.
19. Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
20. Женская гимнастика.
21. Атлетическая гимнастика.
22. Профессионально-прикладная гимнастика.
23. Спортивно-прикладная гимнастика.
24. Военно-прикладная гимнастика.
25. Гигиеническая гимнастика.
26. Производственная гимнастика.
27. Ритмическая гимнастика.
28. Корректирующая гимнастика.

29. Реабилитационно-восстановительная гимнастика.
30. Шейпинг как вид гимнастики.
31. Спортивная гимнастика как вид спорта.
32. Художественная гимнастика как вид спорта.
33. Спортивная акробатика как вид спорта.
34. Стретчинг как вид гимнастики.
35. Характеристика ритмической гимнастики как одного из массовых видов гимнастики.
36. Дайте краткую характеристику основных средств гимнастики.
37. Характеристика терминологии и ее значение.
38. Требования, предъявляемые к терминологии.
39. Правила гимнастической терминологии.
40. Термины общеразвивающих упражнений.
41. Основные группы строевых упражнений.
42. Назовите отличия команд от распоряжений.
43. Правила и формы записи упражнений.
44. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
45. Классификация ОРУ (общеразвивающие упражнения).
46. Составление комплексов ОРУ.
47. Методика проведения ОРУ.
48. Правила подбора ОРУ.
49. Характеристика прикладных упражнений.
50. Характеристика ОРУ с предметами.
51. ОРУ как средство воспитания физических качеств.
52. ОРУ как средство формирования правильной осанки.
53. ОРУ как средство формирования двигательной функции.
54. ОРУ с предметами, особенности их проведения.
55. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
56. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

57. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
58. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
59. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой.
60. Методика обучения приемам страховки и помощи.
61. Врачебный контроль как мера профилактики травматизма.
62. Что такое ритмическая гимнастика, ее задачи и особенности как одно из форм оздоровительной направленности.
63. Структура построения занятия по *ритмической гимнастике*(РГ).
64. Средства физической культуры, используемые при занятиях РГ.
65. Значение использования музыки на занятиях РГ.
66. Методика проведения разминочного комплекса ОРУ в подготовительной части занятия.
67. Методика проведения основной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
68. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
69. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.
70. Методика составления комплексов ОРУ по анатомическому признаку.
71. Игровой метод применения строевых упражнений с детьми младшего школьного возраста.
72. Игровой метод применения средств гимнастики на уроках физической культуры.
73. Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
74. Методика составления физкультминуток.
75. Упражнения на гимнастической стенке.
76. Упражнения с набивными мячами.
77. Упражнения на гимнастической скамейке.
78. Упражнения со скакалкой.
79. Упражнения с обручами.
80. Упражнения в парах.
81. Упражнения с гимнастической палкой.
82. Упражнения в равновесии.

83. Упражнения у опоры и вне ее.
84. Строевые упражнения. Выполнение ОРУ с группой.
85. Строевые упражнения. Лазание.
86. Строевые упражнения. Переноска груза.

2 курс IV семестр

1. Спортивная гимнастика как вид спорта.
2. Термины вольных упражнений.
3. Термины упражнений на снарядах.
4. Термины акробатических упражнений.
5. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
6. Характеристика вольных упражнений.
7. Характеристика акробатических упражнений.
8. Характеристика упражнений на коне.
9. Характеристика спортивных опорных прыжков.
10. Характеристика прикладных опорных прыжков.
11. Характеристика упражнений на брусьях.
12. Характеристика упражнений на перекладине.
13. Характеристика упражнений на кольцах.
14. Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.
15. Характеристика упражнений на бревне.
16. Характеристика статических элементов.
17. Характеристика динамических упражнений.
18. Силовые и маховые упражнения.
19. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.
20. Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.
21. Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста.

22. Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей среднего школьного возраста.
23. Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей старшего школьного возраста.
24. Индивидуальный подход к обучению гимнастическим упражнениям.
25. Умения и навыки в гимнастике.
26. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
27. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
28. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
29. Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
30. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
31. Цели и задачи обучения в гимнастике.
32. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
33. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений.
34. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
35. Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.
36. Средства обеспечения учебного процесса гимнастики.
37. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
38. Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.
39. Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
40. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
41. Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
42. Методика обучения размахиванию в висе на в/ж.
43. Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
44. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.

45. Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
46. Методика обучения соскоку углом с н/ж на брусках разной высоты.
47. Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.
48. Методика обучения маху назад в упор лежа на согнутых руках на бревне.
49. Методика обучения соскока вперед прогнувшись на бревне.
50. Методика обучения прыжку в упор, правая в сторону на носок, из стойки продольно на бревне.
51. Методика обучения равновесию на правой на бревне.
52. Методика обучения *элементам акробатики*: кувырку вперед.
53. Методика обучения кувырку назад.
54. Методика обучения стойке на лопатках.
55. Методика обучения «мосту» в акробатике.
56. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
57. Методика обучения стойке на голове и руках.
58. Методика обучения прыжку прогнувшись ноги врозь (акробатика).
59. Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»).
60. Методика обучения махам вперед, назад в упоре на брусках.
61. Методика обучения седу ноги врозь махом вперед и перемаху внутрь на брусках.
62. Методика обучения соскоку углом на низких брусках.
63. Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусках.
64. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
65. Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусках.
66. Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.
67. Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
68. Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
69. Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
70. Методика обучения махам влево-вправо на коне.

71. Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов.
72. Методика обучения перемахам левой/правой на коне.
73. Методика обучения махам вперед-назад в висе на кольцах.
74. Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.
75. Методика обучения «мосту» в акробатике и повороту кругом в упор присев.

3 курс V семестр

1. Урок гимнастики в школе.
2. Структура урока гимнастики и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.
3. Задачи, средства и требования проведения отдельных частей урока гимнастики.
4. Плотность урока гимнастики.
5. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
6. План-конспект урока гимнастики.
7. Организация урока гимнастики.
8. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
9. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
10. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.
11. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроке гимнастики.
12. Организация, содержание и методика проведения самостоятельной работы по гимнастике.
13. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.
14. Места занятий гимнастикой и их оборудование.
15. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).
16. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи.
17. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное.

18. Основные документы планирования разделов гимнастики в школе.
19. Формы контроля на уроках гимнастики.
20. Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по гимнастике.
21. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.
22. Подготовка учителя к уроку.
23. Педагогический контроль и анализ урока.
24. Педагогическое наблюдение за ходом урока гимнастики.
25. Хронометрирование урока гимнастики.
26. Определение физической нагрузки во время урока гимнастики.
27. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной медицинской группы.
28. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы.
29. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.
30. Методика обучения опорному прыжку через коня в ширину согнув ноги.
31. Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
32. Методика обучения наскоку в упор на н/ж на брусьях разной высоты.
33. Методика обучения перемаху правой на н/ж в упор верхом на брусьях разной высоты.
34. Методика обучения перевороту в упор на в/ж толчком одной и махом другой на н/ж.
35. Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа сзади на бедрах.
36. Методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна.
37. Методика обучения соскоку прогнувшись с н/ж на брусьях.
38. Методика обучения шагам польки на бревне.
39. Методика обучения боковому равновесию, переходящему в стойку на одной ноге («ласточка»).
40. Методика обучения кувырку вперед.
41. Методика обучения кувырку назад в стойку на правое колено.
42. Методика обучения перевороту в сторону (колесо).

43. Методика обучения стойке на голове и руках силой согнувшись.
44. Методика обучения кругу правой на коне.
45. Методика обучения перемахам левой-правой на коне.
46. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на руках на брусьях.
47. Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусьях.
48. Методика обучения упору углом на брусьях.
49. Методика обучения соскоку прогнувшись в сторону махом назад на брусьях.
50. Методика обучения висам согнувшись и прогнувшись на кольцах.
51. Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.
52. Методика обучения подъему разгибом из размахивания в висе на перекладине.
53. Методика обучения обороту назад в упоре на перекладине.
54. Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.
55. Методика обучения соскоку прогнувшись после маха назад с поворотом на 90 градусов на перекладине.
56. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

3 курс VI семестр

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по спортивной гимнастике.
2. Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и его основные разделы.
3. Программа массовых школьных соревнований по спортивной гимнастике и ее назначение.
4. Как определяются победители и призеры в лично-командном первенстве по спортивной гимнастике?
5. График соревнований по спортивной гимнастике и его назначение.
6. Назовите основные разделы работы секретариата соревнований по спортивной гимнастике.
7. Как оцениваются упражнения на соревнованиях по спортивной гимнастике?
8. Назовите классификацию ошибок на соревнования по спортивной гимнастике.

9. Каковы сбавки за недостаточную амплитуду движений?
10. Каковы сбавки за потерю равновесия?
11. Каковы сбавки за ошибки при приземлении?
12. Каковы сбавки за ошибки в силовых элементах?
13. Каковы сбавки за недостаточные остановки в статических положениях «держать»?
14. Каковы сбавки за непредусмотренные остановки упражнения?
15. Каковы сбавки за касание снаряда или пола?
16. Каковы сбавки за ошибки в подходе и отходе к снаряду?
17. Каковы сбавки за невыполнение элементов?
18. Каковы сбавки за падение и помощь при выполнении упражнений?
19. Назовите регламент попыток при выполнении упражнений на снарядах.
20. Как выводится оценка за выполнение упражнения на гимнастическом снаряде?
21. Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной гимнастике, ее состав и обязанности.
22. Методика обучения равновесию на одной ноге (ласточка).
23. Методика обучения стойке на руках с переходом в кувырок вперед.
24. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
25. Методика обучения упору углом на брусьях.
26. Методика обучения подъему махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках.
27. Методика обучения соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на брусьях.
28. Методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину (высота 125см).
29. Методика обучения подъему одной на перекладине.
30. Методика обучения обороту вперед из упора ноги врозь правой (левой) на перекладине.
31. Методика обучения повороту кругом с перемахом ноги назад в упор из упора верхом на перекладине.
32. Методика обучения соскоку дугой на перекладине.
33. Методика обучения кругу левой с прыжка на коне.

34. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо в стойку правым боком к коню.
35. Методика обучения вису прогнувшись на кольцах.
36. Методика обучения вису согнувшись на кольцах.
37. Методика обучения соскоку дугой на кольцах.
38. Методика обучения прыжку боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину.
39. Методика обучения подъему рывком в упор на в/ж из вися присев на н/ж на брусьях разной высоты.
40. Методика обучения спаду из упора на в/ж вис лежа сзади на н/ж на брусьях разной высоты.
41. Методика обучения соскоку углом на н/ж на брусьях разной высоты.
42. Методика обучения прыжку в упор правая в сторону на носок на бревне из стойки продольно.
43. Методика обучения полушпагату на бревне.
44. Методика обучения шагам полки на бревне.
45. Методика обучения соскоку прогнувшись на бревне.
46. Методика обучения подводящим упражнениям на бревне.
47. Методика обучения темповому кувырку вперед в сед с прямыми ногами.
48. Методика обучения кувырку назад.
49. Методика обучения «мосту».

4 курс VII семестр

1. Лечебная гимнастика как разновидность прикладной гимнастики.
2. Задачи и содержание основной гимнастики для женщин.
3. Значение гимнастики для лиц среднего возраста.
4. Значение гимнастики для лиц пожилого возраста.
5. Значение гимнастики для лиц старшего возраста.
6. Характеристика форм занятий гимнастикой лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

7. Содержание и методические особенности занятий гимнастикой лиц среднего, пожилого и старшего возраста.
8. Методика организации занятий гигиенической гимнастикой.
9. Методика занятий военно-прикладной гимнастикой.
10. Методика занятий спортивно-прикладной гимнастикой.
11. Методика занятий профессионально-прикладной гимнастикой.
12. Методика организации занятий атлетической гимнастикой.
13. Методика организации занятий женской гимнастикой.
14. Мужские и женские вольные упражнения. Различие между мужскими и женскими вольными упражнениями.
15. Содержание вольных упражнений.
16. Обучение вольным упражнениям.
17. Элементы художественной гимнастики.
18. Методика обучения боковому равновесию на правой.
19. Методика обучения темповому кувырку вперед.
20. Стоечная подготовка в гимнастике.
21. Методика обучения кувырку назад через правое плечо в упор стоя на правом колене.
22. Методика обучения «мосту».
23. Методика обучения повороту кругом в упор присев из положения «мост».
24. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
25. Методика обучения перекидному прыжку.
26. Методика обучения кувырку вперед.
27. Методика обучения кувырку назад.
28. Методика обучения стойке на лопатках.
29. Методика обучения стойке на голове и руках.
30. Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»).
31. Методика обучения соскоку углом на низких брусках.
32. Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусках.

33. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
34. Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусьях.
35. Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
36. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
37. Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
38. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня.
39. Методика обучения перевороту в упор на н/ж на брусьях разной высоты.
40. Методика обучения перемаху правой в упор верхом на брусьях разной высоты.
41. Методика обучения спаду и подъему завесом на брусьях разной высоты.
42. Методика обучения подъему переворотом в упор на в/ж на брусьях разной высоты.
43. Методика обучения спаду вперед в вис лежа на н/ж на брусьях разной высоты.
44. Методика обучения соскоку углом назад на брусьях разной высоты.
45. Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.
46. Методика обучения наскоку в упор на низкой перекладине.
47. Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
48. Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
49. Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
50. Методика обучения равновесию на бревне.
51. Методика обучения вскоку на бревно с косого разбега.
52. Методика обучения соскоку прогнувшись на бревне.
53. Методика обучения махам влево вправо на коне.
54. Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов.
55. Методика обучения перемахам левой-правой на коне.
56. Методика обучения махам вперед-назад в висе на кольцах.
57. Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний

рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и

четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. «Гимнастика». уч.пособие для Вузов рек.УМО под ред.М,Л, Журавина; Н.К.Меньшикова-М.Академия 2008.(448с)
2. Барчуков И.С. «Физическая культура» уч. Пособие для Вузов»:доп.УМО под.ред.Н,Н,Маликова. Москва Академия 2011(528с)
3. Гришина Ю.И. «Основы силовой подготовки: знать и уметь»уч.пособие.доп.УМО-Ростов на/ Дону Феникс 2011 (280с)
4. Баршай В.М.»Гимнастика» учебник рек.УМО Ростов на/Дону Феникс 2011.(330)
5. Кашкаева Э.А. «Методы обучения гимнастическим упражнениям» уч.пособие Махачкала ДГПУ-2005 (84с)
6. «Гимнастика» учебник рек УМО под ред. М.Л.Журавина; Н.К.Меньшикова.М.Академия -2005 (448с)
7. «Гимнастика» учебник для Вузов рек УМО под ред. М.Л.Журавина; Н.К.Меньшикова.М.Академия -2006 (448с)
8. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. – 336 с.

Дополнительная литература

1. «Гимнастика» учебник рек.УМО под ред М.Л. Журавина; Н.К.Меньшикова М.Академия 2002. Объем (448с)
2. Автор. Деревлева,Е.Б.» Гимнастическая аэробика» – М.Чистые пруды 2008 (32с)
3. Козлов,В.В.Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. [текст]:Акробатика/Козлов, В.В.-Москва:Владос,2005.-63с-(Воспитание и дополнительное образование).
4. Орлова Л.Э. «Сюжетно тренировочное занятие по Акробатике для детей мл.шк. возраста,»Открытие дворца здоровья»[Электронный ресурс]-Орлова Л.Э.-гимназия№59 Липецк – Брянск: ООО ИПО «Медиаресурсы» 2007 – оптический диск (Медиаотека педагогического опыта) – В диске даётся видеозапись сюжетно-

- тренировочное занятие по Акробатике для детей мл. школьников. Возраста «Открытие дворца здоровья»: даётся план-конспект урока, структура урока.
5. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика. М.: «Советский спорт», 2005. Вып. 4. 72 с.
 6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М.: «Терра-Спорт». 2002. 208 с.
 7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М., 2001.
 8. Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.
 9. Гимнастика / Под общ. ред. А.Т. Брыкина. М., 1971. 351 с.
 10. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
 11. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
 12. Глейберман А.Н. Групповые упражнения без предметов. М, 2004. 232 с.
 13. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. М, 2005. 256 с
 14. Дидактические методы физического воспитания и технологии обучения: учебное пособие / О.М. Омаров, Э.А. Кашкаева, Б.М. Борлакова. Махачкала: ДГПУ, 2017. 246 с.
 15. Палыга В.Д. Гимнастика. М., 1982. 288 с.
 16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М., 2000.
 17. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М., 2003.
 18. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ. М.: Советский спорт, 2005. 420 с.
 19. Теория и методика гимнастики / Под ред. В.И. Филипповича. М., 1971. 447 с.
 20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд. М., 2003. 480 с.

8.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. www.teoriya.ru– журналы «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cpport.htm - журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
- 4.<http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование Федеральный портал.
5. www.fismag.ru- журнал «Физическая культура и спорт».
6. elibrary.ru - Научная электронная библиотека.

9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Power Point, Microsoft Word

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного магистра.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

