

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Отделение Физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Гимнастика

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения

Очная, заочная

Статус дисциплины: вариативная

Махачкала, 2018

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «7» 08. 2014г. №935

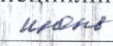
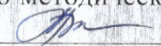
Разработчик(и): кафедра Спортивных дисциплин, доцент Магомедов И.М.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06. 2018г., протокол № 11.

Зав. кафедрой  А.Ш.Рустамов
(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13» 06.2018г., протокол №6.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «28»  2018г. 
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Гимнастика» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы *бакалавриата*, по направлению) 49.03.01. Физическая культура.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных-ОПК-2,5 профессиональных ПК-11,12.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *контрольных заданий* и промежуточный контроль в форме *зачета и экзамена*.

Объем дисциплины 7 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий.

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС, в том числе экзамен		
		всего	из них						
	Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
1	108				36			72	зачет
2	144				32			76	экзамен

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Гимнастика являются формирование профессиональной и научно-теоретической, методической и практической подготовки будущих бакалавров по физической культуре к педагогической деятельности по практической реализации федерального и регионального компонентов ФГОС по Гимнастике в общеобразовательных учреждениях а именно знать:

- о содержании контрольных зачетных нормативов;
- о выведении оценок за выполнение гимнастических элементов;
- о правилах соревнования по гимнастике (в объеме пройденного материала);
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
- о профессиональном статусе учителя физической культуры
- историю, принципы и методы отечественной гимнастической системы для различного контингента населения, их роль и место в общей системе физического воспитания.
- знать отечественный и зарубежный опыт организации массовой оздоровительной работы, массовых гимнастических выступлений и праздников.
- знать психолого-педагогические основы организации учебно-воспитательной работы;
- знать закономерности возрастно-половых особенностей развития основных двигательных качеств и двигательных навыков занимающихся;
- знать морфофункциональные особенности организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; профилактики спортивного травматизма и уметь оказывать медицинскую помощь пострадавшему;
- знать организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- знать характеристику основных групп гимнастических упражнений;
- знать специфические особенности гимнастики;
- знать особенности применения гимнастической терминологии с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста;
- знать сущность и социальную значимость своей будущей профессии

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Гимнастика входит в вариативную часть, образовательной программы бакалавриата, по направлению (специальности) 49.03.01 Физическая культура.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики.

Курс «Гимнастика» тесно связан с учебными дисциплинами естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биомеханика и др.). Курс «Гимнастика» тесно связана с дисциплиной «Теория и методика физической культуры и спорта (ТиМФКиС)». В процессе обучения преподаватель опирается на дисциплину физическая культура которая была освоена студентами в общеобразовательной школе. Учебная работа проводится в форме практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОПК-2	способностью проводить учебные занятия по базовым	Знает:

	видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	- как проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; - методы, средства и формы организации педагогического процесса; - основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. Умеет: - применять полученные знания в практической деятельности; - проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; Владеет: - техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде
--	--	--

		спорта - способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
ОПК-5	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Знает: технику выполнения физических упражнений. Умеет: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений. Владеет: методиками оценки функционального состояния обучающихся.
ПК-11	способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Знает: как составлять планы и программы конкретных занятий. Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеет: методикой разработки планов и программ.
ПК-12	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; методики спортивного массажа; Умеет: оценивать физиологические способности и функциональное состояние обучающихся с учетом пола и возраста; Владеет: способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять методики спортивного массажа.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной
-------	---------------------------	---------	-----------------	--	------------------------	---

				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		аттестации (по семестрам)
	Модуль 1. История развития гимнастики								
1	Введение в специализацию	1	1		2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Общая характеристика вида и специализации		2		2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Гимнастика в системе физического воспитания России		3-4		4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Общеразвивающие упражнения		5-6		4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:				12			24	
	Модуль2 Методика обучения гимнастическим упражнениям								
1	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	1	7-8		4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Общеразвивающие упражнения		9-10		4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Строевые упражнения		11-12		4			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Прикладные упражнения		13-14		2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:				14			22	
	Модуль3								
1	Массовые гимнастические выступления		15-16		4			8	Решение задач, сформулированных

								преподавателем. Устный опрос
2	Основы техники гимнастических упражнений		17-18		4		10	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Прикладные упражнения				2		8	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	<i>Итого по модулю 3</i>				10		26	
	Модуль 4 «Практический материал»							
1	Статистические элементы и силовые дожимы (шпагат, упор, упор вне, стойка на голове)		1		2		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Равновесие боковое прямое, заднее. Мостик.	2	1		2		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Упор спереди сзади		1		2		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Хваты. Хват сверху, хват снизу. Обратный хват.		2-3		4	2	6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:				10	2	24	
	Модуль 5 Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений							
1	Значение терминологии и предъявляемые к ней требования		3-4		4		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Основные формы записи гимнастических упражнений:		5-6		4		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Подъем с переворотом	2	7		2		6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Стойка на руках и		8		2		6	Решение задач,

	висы								сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:				12			24	
	Модуль 6								
1	Выход силой на одну руку,	2	9		2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Выход силой на две руки		10		2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Элементы на брусках: подъемы		11		2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Перекаты и кувьрки		12		2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
5	Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.		13		2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Подготовка к экзамену							36	
	Итого за модуль:				10			26	экзамен
	ИТОГО:				68			36	148

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

При подготовке бакалавров в области физической культуры и спорта гимнастика занимает особое место. Разнообразие средств гимнастики позволяет преподавателю более успешно решать задачи гармоничного физического развития, успешно совершенствовать у учащихся деятельность органов и функциональных систем, использовать гимнастические упражнения в качестве прикладных для более эффективной подготовки спортсменов в спортивных играх, в прыжках в высоту и прыжках с шестом, в единоборствах и т.д. Разнообразные средства гимнастики позволяют более эффективно готовить граждан нашей страны к высокопроизводительному труду и защите Родины. Учебный процесс по дисциплине гимнастика складывается из лекционных, методических, практических, семинарских занятий и самостоятельной работы.

На практических занятиях студенты овладевают профессиональными, педагогическими и профессионально-прикладными умениями и навыками: эффективно организовывать и проводить уроки по гимнастике, грамотно демонстрировать и объяснять технику соревновательных и подготовительных упражнений, своевременно предупреждать,

а в случае появления устранять ошибки. Применять наиболее эффективные средства для совершенствования физических качеств. Оказывать помощь и страховать при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах.

На семинарских занятиях оценивается самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная работа предусматривает изучение различных тем в рекомендуемой литературе, а также разработку конспектов, рефератов и документов планирования.

Учет успеваемости ведётся в форме зачёта и экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом. Контроль степени овладения учебным материалом осуществляется на практических занятиях во время учебной практики. Зачёт выставляется за знания пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой упражнений и методикой преподавания, выполнение требований по учебной практике. Текущий контроль предусматривает также проверку подготовленных конспектов, рефератов и других документов. Зачет проводится по тестам или вопросам. Экзамен включает практический материал, охватывающий весь объем знаний по гимнастике.

5. Образовательные технологии

Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения используются разнообразные активные технологии работы:

- практические имитационные гимнастические занятия, направленные на моделирование (проектирование) предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности. В ходе практических имитационных игровых занятий применяются имитационные методы (при реализации которых обучаемые должны играть определённые роли), которые позволяют наиболее эффективно усвоить материал и достигается существенное приближение учебного процесса к тактической производственной деятельности.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по «Гимнастике» в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п.

Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-2	способностью проводить учебные занятия по базовым видам	Знает: - как проводить учебные занятия по базовым видам	Устный опрос Традиционные формы контроля

	спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; - методы, средства и формы организации педагогического процесса; - основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. Умеет: - применять полученные знания в практической деятельности; - проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей	Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
--	--	---	---

		занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; Владеет: - техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта - способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	
ОПК-5	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Знает: технику выполнения физических упражнений. Умеет: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений. Владеет: методиками оценки функционального состояния обучающихся.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-11	способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Знает: как составлять планы и программы конкретных занятий. Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеет: методикой разработки планов и программ.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-12	способностью	Знает: средства и методы	Устный опрос

	использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	профилактики травматизма и заболеваний; восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; методики спортивного массажа; Умеет: оценивать физиологические способности и функциональное состояние обучающихся с учетом пола и возраста; Владеет: способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять методики спортивного массажа.	Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
--	---	--	---

7.2. Типовые контрольные задания

Примерная тематика рефератов

- Виды статического равновесия в гимнастике.
- Ограниченно-устойчивое равновесие и его роль в гимнастике.
- Динамическое равновесие и его смысл.
- Траектории показательных точек тела и анализ движения с их использованием.
- Траектории ОЦТ тела гимнаста на опоре и в полете.
- Сложение перемещений.
- Время в полете и его роль для освоения движений.
- Основные оси и плоскости вращения тела гимнаста и разновидности упражнений в связи с этим.
- Мгновенная ось вращения и ее природа.
- Внешние и внутренние силы. Силовое поле при движениях гимнаста.
- Мышечная сила как первопричина активного движения.
- Действие силы тяжести на опоре.
- Опорная реакция.
- Действие силы тяготения в полете. Невесомость.
- Центробежная сила инерции и ее действие на опоре и в полете. Перегрузки.
- Кориолисова сила инерции при вращениях на опоре и в полете. Управление вращением.
- Силы трения.
- Момент инерции тела гимнаста и его изменения.
- Конституция гимнаста и ее роль в гимнастике.
- Закон сохранения момента количества движения и его действие при исполнении гимнастических упражнений.
- Структура процесса обучения при освоении сложных упражнений.

Вопросы к зачету

1. Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания России.

2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика спортивных видов гимнастики.
7. Значение гимнастической терминологии и предъявляемые к ней требования.
8. Правила сокращения записи и названия упражнений.
9. Правила уточняющие запись и название упражнений.
10. Правила записи гимнастических упражнений.
11. Формы записи гимнастических упражнений.
12. Строевые упражнения (назначение, классификация и особенности проведения).
13. Характеристика строевых приемов и построений. Понятия строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.
14. Перестроения (знать команды для выполнения пяти перестроений).
15. Размыкания (знать команды для выполнения не менее трех размыканий.)
16. Передвижения (знать разновидности передвижений шагом, бегом, прыжками)
17. Характеристика, классификация и задачи общеразвивающих упражнений.
18. Дать определения терминам общеразвивающих упражнений (исходное положение, сед, присед, выпад, наклон, равновесие, подскок)
19. Методика подбора общеразвивающих упражнений в комплексы.
20. Методика чередования общеразвивающих упражнений в комплексе.
21. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
22. Требования, предъявляемые к страхующему, виды страховки и помощи.
23. Характеристика акробатических упражнений (классификация, определение не менее десяти терминов, вспомогательные упражнения для их разучивания).
24. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация, фазы опорного прыжка, методика обучения каждой фазе).

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

1. В чем заключаются сходство и различия между статическими и динамическими упражнениями в гимнастике. Что такое «балансирование».
2. От чего зависит устойчивость тела гимнаста в положениях ограниченно-устойчивого равновесия.
3. Зависимость между трудностью гимнастических упражнений и состоянием устойчивости тела гимнаста в равновесных положениях.
4. Что такое «программность» гимнастических движений. Кинематические программы движений.
5. С помощью каких кинематических характеристик можно дать описание гимнастического движения.
6. Какие сложные кинематические характеристики используются для анализа и описания гимнастических упражнений. Какие сведения о движении можно получить, анализируя траекторию показательной точки, связанной с телом гимнаста.
7. От чего зависит и как характеризуется время движения тела гимнаста в безопорных положениях.
8. Вращательное движение как важнейшая характеристика гимнастических движений. Как связаны вращения тела гимнаста вокруг основных центральных осей тела и техника соответствующих упражнений.
9. Что такое «мгновенная ось вращения», ее физический смысл и связь с качеством исполнения безопорных вращений.
10. От каких сил зависит движение тела гимнаста и его звеньев. Чем принципиально различаются внешние и внутренние силы, действующие относительно тела гимнаста.

11. В чем различия понятий «сила тяжести» и «сила тяготения». Как сила тяжести действует на тело гимнаста в опорных положениях.
12. Как сила тяготения действует на тело гимнаста в безопорных положениях. Что такое «невесомость».
13. Что такое реактивные силы и «опорная реакция». Значение опорной реакции для исполнения произвольных движений в спорте и гимнастике.
14. Что такое инертность и силы инерции. Значение инерционного движения для построения и совершенствования техники гимнастических упражнений.
15. Физический смысл «центробежной силы инерции», условия ее возникновения при исполнении гимнастических упражнений, значение при обучении и исполнении упражнений.
16. Что такое «Кориолисова сила инерции», при каких условиях она возникает в гимнастике и как действует.
17. Силы трения как фактор исполнения гимнастических упражнений. Сила трения как положительный и отрицательный фактор исполнения движений.
18. Как распределяются массы тела гимнаста. Значение конституции гимнаста. Понятие «момента инерции», Момент инерции тела гимнаста.
19. Изменение момента инерции тела гимнаста в полете и роль этих изменений для исполнения упражнений.
20. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста. Как изменяется механическая энергия при исполнении гимнастических движений. Компоненты механической энергии. Потенциальная и кинетическая энергия тела гимнаста и его звеньев.
21. Что такое «законы сохранения» в применении к гимнастическим движениям. Как «законы сохранения» связаны со структурой и техникой упражнений.
22. Что такое «двигательные представления» гимнаста, их связь с психомоторикой спортсмена и его чувственной сферой.
23. Модальный состав двигательных представлений гимнаста. От каких компонентов восприятия в первую очередь зависит успешное исполнение упражнения.
24. Система методов обучения гимнастическим упражнениям. Понятие «адаптивности» обучения.
25. Приемы обучения в гимнастике как средство внешнего управления двигательными действиями и движениями гимнаста.

Вопросы для экзамена:

1. Характеристика видов гимнастики и их место в системе физического воспитания России.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика прикладных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).
9. Техника и методика обучения разновидностям ходьбы, бега, метанию и ловле предметов, упражнениям в равновесии.
10. Техника и методика обучения упражнениям в лазании и перелезании, упражнениям в поднимании и переноске грузов.
11. Техника и методика обучения лазанию по канату в два приема.
12. Техника и методика обучения лазанию по канату в три приема.
13. Характеристика гимнастической терминологии (понятие термин, значение терминологии и предъявляемые к ней требования).
14. Правила сокращения записи и названия гимнастических упражнений.
15. Правила уточняющие запись и название гимнастических упражнений.

16. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.
17. Термины строевых упражнений (дать определение десяти терминам).
18. Термины общеразвивающих упражнений и их определение.
19. Термины упражнений на снарядах и их определение.
20. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
21. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
22. Характеристика общеразвивающих упражнений (классификация, задачи, способы проведения).
23. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений. Методика разучивания общеразвивающих упражнений.
24. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами (мячами, палками, гантелями).
25. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений в парах и на гимнастической стенке.
26. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
27. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений поточным, серийным и проходным способами.
28. Внешние силы и их проявление при выполнении двигательных действий.
29. Внутренние силы и их проявление при выполнении двигательных действий в гимнастике.
30. Характеристика статических силовых упражнений.
31. Характеристика динамических силовых упражнений.
32. Характеристика маховых упражнений (Классификация, фазы и стадии двигательных действий при выполнении маховых упражнений).
33. Проявление закона сохранения количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.
34. Проявление закона сохранения момента количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.
35. Характеристика физических качеств, которые проявляются при выполнении силовых и маховых гимнастических упражнений.
36. Характеристика специальных гимнастических навыков.
37. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация и фазы двигательных действий).
38. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).
39. Методика оценки выполнения гимнастических упражнений. Виды ошибок и величина сбавки за них на видах многоборья.
40. Понятие «попытка», сбавки за невыполнение элементов и падения на видах многоборья. Выведение окончательной оценки.
41. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
42. Виды страховки и помощи. Требования, предъявляемые к страхующему.
43. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
44. Основная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
45. Заключительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
46. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.
47. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
48. Вспомогательные и подводящие упражнения, методика их подбора.
49. Техника и методика обучения кувырку вперед.
50. Техника и методика обучения кувырку назад.
51. Техника и методика обучения стойке на лопатках.

52. Техника и методика обучения стойке на голове с опорой руками.
53. Техника и методика обучения стойке на руках.
54. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»)
55. Техника и методика обучения наскоку на мостик и толчку ногами.
56. Техника и методика обучения толчку руками.
57. Техника и методика обучения прыжку углом с косого разбега.
58. Техника и методика обучения прыжку боком.
59. Техника и методика обучения размахиванию и соскоку махом назад на перекладине для мужчин (М). Техника и методика обучения размахиванию изгибами и перемаху в вис присев на нижней жерди для женщин (Ж).
60. Техника и методик обучения соскоку махом вперед на перекладине (М). Техника и методика обучения подъему переворотом на верхнюю жердь (В/ж) из виса присев на нижней жерди (Н/ж) (Ж).
61. Техника и методика обучения подъему разгибом на брусках из упора на руках согнувшись (М), спад в вис лежа на Н/ж из упора на В/ж (Ж).
62. Техника и методика обучения обороту назад в упоре (М), соскоку углом назад с поворотом кругом на брусках Р/в (Ж).
63. Техника и методика обучения размахиванию в упоре на брусках (М). Соскоку с конца бревна махом одной и толчком другой (Ж).
64. Техника и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках на брусках (М), шагам полки на бревне (Ж).
65. Техника и методика обучения стойке на плечах на брусках (М), упору присев толчком ног из упора лежа на бревне (Ж).
66. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (М), через козла (Ж).
67. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с разноименным поворотом кругом из размахивания в упоре на брусках (М), равновесиям и видам передвижений на бревне (Ж).
68. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в ширину.
69. Техника и методика обучения маху дугой из упора на перекладине (М), прыжкам со сменой положения ног на бревне (Ж).

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : программа / Федерал. агентство по физ. культуре и спорту; [авт. кол.: Ю.К.Гаввердовский и др.]. - М. : Сов. спорт, 2005. - 417 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного

мастерства). - Допущено Федерал. агентством по физ. культуре и спорту. - ISBN 5-9718-0013-2 : 179-96.

2. Шипилина, Инесса Александровна. Хореография в спорте : [учеб. пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 212 с. : ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-05295-8 : 69-96.

3. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л.В. Еремина. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — 978-5-94839-289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.html>

б) дополнительная литература:

1. Васильев О.А. Производственная гимнастика для работников судебной системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Васильев, И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский государственный университет правосудия, 2013. — 24 с. — 978-5-93916-368-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21248.html>

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Савельева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 148 с. — 978-5-906131-33-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>

3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179-0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 — . Режим доступа:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). — Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. — Махачкала, г. — Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. — URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. — Махачкала, 2010 — Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, формирует навыки проведения соревнований и использования гимнастических упражнений с целью совершенствования гимнастических качеств.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения гимнастики. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам гимнастики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений гимнастики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу предмета «Гимнастика».

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств.

Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование:

- Компьютер, медиа-проектор, экран.
- Программное обеспечение для демонстрации слайд-презентаций.

К каждой лабораторной работе имеются методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия. Так же спортивного инвентаря : брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, батут гимнастический, козел гимнастический, конь гимнастический и.т.д.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал гимнастики
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Аудитория №2
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Учебно-методический кабинет.