

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастика

Кафедра спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы
Физкультурное образование

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, заочная

Статус дисциплины: входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений

Махачкала, 2021

Рабочая программа дисциплины Гимнастика составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура от «19» 09.2017г. №940

Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, Магомедов И.М., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «15» 10 2021 г., протокол № 4

Зав. кафедрой  А.Ш. Рустамов
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «22» 10 2021 г., протокол № 7.

Председатель  Н.Б. Новикова
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «09» 07 2021 г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Гимнастика входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

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

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных – ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-11, профессиональных – ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, 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 6 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 216:

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					консультации		
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР			
1	108	54	18		36		54	зачет	
2	108	50	16		34		58	экзамен	

Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					консультации		
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР			
1	140	18	10		8		122	зачет	
2	76	18	10		8		58	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Гимнастика входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики.

Дисциплина тесно связана с учебными дисциплинами естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биомеханика и др.), с дисциплиной «Теория и методика физической культуры и спорта». В процессе обучения преподаватель опирается на дисциплину Физическая культура, которая была освоена студентами в общеобразовательной школе. Учебная работа проводится в форме лекционных и практических занятий с применением технических средств обучения, самостоятельной работы.

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

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК- 1.1 Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;	Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет: определять особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; Владеет: принципами и порядком разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике,

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	<p>ОПК-1.2 Способен дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энерго-образования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>ОПК 1.3 Способен планировать учебно-тренировочный занятия по ИВС; составлять комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; планировать занятия по учебному предмету «Физическая культура»; планировать внеурочные занятия (кружки физической культуры, группы ОФП, спортивные секции); планировать мероприятия активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</p>
<p>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</p>	<p>ОПК-3.1 Способен ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</p>	<p>Знает: основы техники способов плавания и прикладного плавания;</p> <p>Умеет: использовать - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</p> <p>Владеет: организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацией досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способами повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	<p>ОПК - 3.2. Способен подготовить, проведение физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурномассовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Способен осуществлять выполнение упражнения, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1. Способен овладеть: - историей развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологией, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - целью, задачей и содержанием курса ИВС; - техникой спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средствами и методами техникой и тактической подготовки в ИВС; - методикой обучения техники спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средствами и методами физической подготовки в ИВС; - воспитательной возможностью занятий ИВС; - спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - спецификой деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-4.2 Способен - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию ИВС; - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; -контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; - оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</p>	<p>Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</p> <p>Умеет: использовать средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС;</p> <p>Владеет: спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	<p>ОПК-4.3. Способен осуществлять - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; - владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебнотренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>	
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-5.1. Способен осуществлять - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p>ОПК-5.2. Способен - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте,</p>	<p>Знает: закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</p> <p>Умеет: использовать методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;</p> <p>Владеет: технологией педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	
	ОПК-5.3. Способен осуществлять подготовку материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.	
ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11.1. Способен определять роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; тенденции развития физической культуры и спорта; направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;	Знает: роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; Умеет: направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; Владеет: актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	<p>ОПК-11.2. Способен определять - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию;</p>	
	<p>ОПК-11.3. Способен осуществлять - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	
<p>ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.</p>	<p>ПК- 1.1. Способен определять -нормативные и организационные основы физкультурного образования; -методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; - требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; -технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p>Знает: нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>
	<p>ПК- 1.2. Способен работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование; -выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного</p>	<p>Умеет: определять нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>
	<p>ПК-1.3. Способен -планировать образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p>Владеет: способами определять нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		различного типа; технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.
ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ПК-2.1.- Способен определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа	<p>Знает: программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p> <p>Умеет: определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа</p>
	ПК-2.2.- Способен работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; -использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.	<p>Владеет: программно-нормативными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p>
	ПК-2.3. Способен осуществлять -проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.	
ПК-3 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	ПК-3.1. Способен определять методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	<p>Знает: методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p>Умеет: определять методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>
	ПК-3.2 Использует педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.	<p>Владеет: методами и средствами педагогического контроля в образовательном процессе по</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	ПК-3.3.- Владеет опытом проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;	физической культуре и спорту в организациях различного типа.
ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК4.1 Осуществляет организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте, методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства. -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<p>Знает: организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Умеет: осуществлять организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; - медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Владеет: организацией спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p>
	ПК 4.2. Методологически грамотно использует измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;	
	ПК-4.3. Владеет навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте; -анализа и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения; - систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм. -применения технологий психологического обеспечения	

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.	
ПК-5 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	<p>ПК- 5.1. Реализовывает -формы организации и методику врачебно-педагогических наблюдений спортсмена в процессе тренировочных занятий - содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена -причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом - оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта; -предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности; -генетическую предрасположенность к достижениям в избранном виде спорта; -особенности телосложения(конституции) спортсменов в избранном виде спорта; -методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса; -содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>ПК 5.2- Проводить врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий - оценивать результаты врачебно- педагогических наблюдений -проводить самоконтроль функционального состояния -обосновывать индивидуальную коррекцию тренировочного процесса при проявлении признаков предпатологических и патологических состояний у спортсмена</p>	<p>Знает: как реализовывать формы организации и методику врачебно-педагогических наблюдений спортсмена в процессе тренировочных занятий - содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена -причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом; оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта; предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности; Умеет: определять генетическую предрасположенность к достижениям в избранном виде спорта; особенности телосложения(конституции) спортсменов в избранном виде спорта; методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса; содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>Владеет: знаниями морфофункциональных критериев отбора и индивидуализации в спорте; критериев тренированности в избранном виде спорта; закономерностей адаптации к физическим нагрузкам, динамики различных физиологических нагрузках, а так же в период подготовки к ответственным соревнованиям</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
<p>ПК-6 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>ПК6.1- Цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов - порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности - режимы тренировочной работы - предельные тренировочные нагрузки -приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата -закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки - влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме - значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме</p>	<p>Знает: цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов; порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности; режимы тренировочной работы; предельные тренировочные нагрузки; приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p>Умеет: определять влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме - значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме. - основные показатели физического развития функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>Владеет: основами планирования и проведения занятий по физической культуре; возможностями осуществлять учет и анализ биохимических изменений, происходящих в организме в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; проводить оценку эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе данных биохимического контроля.</p>
	<p>ПК-6.2-Использовать знания законодательства Российской Федерации для организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического обеспечения подготовки спортсмена -контролировать прохождение спортсменами медицинских осмотров и обеспечивать выполнение рекомендаций медицинских работников - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. -планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	<p>ПК- 6.3. Организует составление плана организации медико-биологического обеспечения соревнований учебно-тренировочных сборов - коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических методов; -проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов; - коррекции тренировочного и восстановительного процессов, для улучшения устранения метаболитов обмена, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - прогнозирования спортивного результата на основе оценки функциональных возможностей организма спортсменов.</p>	
<p>ПК-7 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>ПК- 7.1 Осуществляет технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знает: технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта; разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки</p> <p>Умеет: применять технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта; разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;</p> <p>Владеет: технологией планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта; способами разработки планов подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;</p>
	<p>ПК-7.2 Способен разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; - определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	
	<p>ПК-7.3. Пользуется навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1. История развития гимнастики						
1	Введение в специализацию	1	4		4	Устный опрос, письменный опрос
2	Общая характеристика вида и специализации	1	4		8	Устный опрос, письменный опрос
3	Гимнастика в системе физического воспитания России	1	6	2	8	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 1:</i>		14	2	20	36
Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям						
4	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	1	2	2	14	Устный опрос, письменный опрос
5	Массовые гимнастические выступления	1	2	2	14	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 2:</i>		4	4	28	36
Модуль 3. Практический материал						
6	Основы техники гимнастических упражнений	1		8		Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
7	Общеразвивающие упражнения	1		8	2	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
8	Строевые упражнения	1		7	2	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
9	Прикладные упражнения	1		7	2	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 3:</i>			30	6	Зачет
Модуль 4. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений						
10	Значение терминологии и предъявляемые к ней требования	2	8		10	Устный опрос, письменный опрос
11	Основные формы записи гимнастических упражнений	2	8		10	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 4:</i>		16		20	36
Модуль 5-6. Практический материал						
12	Статистические элементы и силовые дожимы (шпагат, упор вне, стойка на голове)	2		4	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
13	Равновесие боковое, прямое, заднее, мостик	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
14	Упор спереди, сзади	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
15	Хваты. Хват сверху, хват снизу. Обратный хват	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
16	Подъем с переворотом	2		3	4	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
17	Стойка на руках и висы	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
18	Выход силой на одну руку	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
19	Выход силой на две руки	2		3	2	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
20	Элементы на брусках: подъемы	2		3	2	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
21	Перекаты и кувырки	2		3	2	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
22	Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 5-б:</i>			34	38	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>ИТОГО:</i>		34	70	112	Экзамен

4.2.2. Структура дисциплины в заочной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1. История развития гимнастики						
1	Введение в специализацию	1	2		10	Устный опрос, письменный опрос
2	Общая характеристика вида и специализации	1	2		10	Устный опрос, письменный опрос
3	Гимнастика в системе физического воспитания России	1	2		10	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 1:</i>		6		30	36
Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям						
4	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	1	2		17	Устный опрос, письменный опрос
5	Массовые гимнастические выступления	1	2		15	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 2:</i>		4		32	36
Модуль 3. Практический материал						
6	Основы техники гимнастических упражнений	1		2	7	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
7	Общеразвивающие упражнения	1		2	7	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
8	Строевые упражнения	1		2	7	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
9	Прикладные упражнения	1		2	7	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач,

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
						поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 3:</i>			8	28	Зачет
Модуль 4. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений						
10	Значение терминологии и предъявляемые к ней требования	2	5		13	Устный опрос, письменный опрос
11	Основные формы записи гимнастических упражнений	2	5		13	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 4:</i>		10		26	36
Модуль 5-6. Практический материал						
12	Статистические элементы и силовые дожимы (шпагат, упор вне, стойка на голове)	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
13	Равновесие боковое, прямое, заднее, мостик. Упор спереди, сзади. Хваты. Хват сверху, хват снизу. Обратный хват. Подъем с переворотом	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
14	Стойка на руках и висы. Выход силой на одну руку. Выход силой на две руки	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
15	Элементы на брусьях: подъемы. Перекаты и кувырки. Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 5-6:</i>			8	64	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
	<i>ИТОГО:</i>		20	16	180	Экзамен

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

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1. История развития гимнастики

Тема 1. Введение в специализацию

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

Тема 2. Общая характеристика вида и специализации

Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.

Тема 3. Гимнастика в системе физического воспитания России

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Гимнастика в физическом совершенствовании подрастающего поколения. Роль гимнастики в решении задач гуманитарного воспитания людей.

Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Тема 1. Планирование и учет работы по гимнастике в школе

Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

Тема 2. Массовые гимнастические выступления

История массовых гимнастических выступлений. Массовые гимнастические выступления как инструмент решения проблем физического воспитания и организации досуга детей во внеурочное время в общеобразовательных школах. Подбор комплексов гимнастических упражнений для показательных выступлений на различных мероприятиях.

Модуль 3. Практический материал

Тема 1. Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп.

Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.

Тема 3. Строевые упражнения

Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.

Тема 4. Прикладные упражнения

Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

Модуль 4. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений

Тема 1. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования

Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии.

Тема 2. Основные формы записи гимнастических упражнений

Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

4.3.3. Содержание практических занятий по дисциплине

Модуль 3. Практический материал

Тема 1 Основы техники гимнастических упражнений

1. Техника гимнастического упражнения
2. Техника исполнения гимнастического упражнения
3. Виды техник исполнения упражнений
4. Основные законы

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

1. Классификация общеразвивающих упражнений
2. Упражнения для рук и плечевого пояса
3. Упражнения для шеи
4. Упражнения для ног и тазового пояса
5. Упражнения для туловища
6. Упражнения для всего тела
7. Упражнения для формирования правильной осанки

Тема 3. Строевые упражнения

1. Построения.
2. Строевые приемы на месте.
3. Перестроения на месте.
4. Способы передвижения.
5. Перемена направления движения.
6. Перестроения в движении.
7. Размыкание и смыкание.

Тема 4. Прикладные упражнения

1. Характеристика прикладных упражнений
2. Техника и методика обучения основным упражнениям
3. Упражнения в равновесии
4. Упражнения в лазанье
5. Упражнения в метании и ловле
6. Упражнения в поднимании и переноске груза
7. Упражнения в переползании

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. 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».

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

7.1. Типовые контрольные задания

Примерная тематика рефератов

1. Виды статического равновесия в гимнастике.
2. Ограниченно-устойчивое равновесие и его роль в гимнастике.
3. Динамическое равновесие и его смысл.
4. Траектории показательных точек тела и анализ движения с их использованием.
5. Траектории ОЦТ тела гимнаста на опоре и в полете.
6. Сложение перемещений. -Время в полете и его роль для освоения движений.
7. Основные оси и плоскости вращения тела гимнаста и разновидности упражнений в связи с этим.
8. Мгновенная ось вращения и ее природа.
9. Внешние и внутренние силы. Силовое поле при движениях гимнаста.
10. Мышечная сила как первопричина активного движения.
11. Действие силы тяжести на опоре.
12. Опорная реакция.
13. Действие силы тяготения в полете. Невесомость.
14. Центробежная сила инерции и ее действие на опоре и в полете. Перегрузки.
15. Кориолисова сила инерции при вращениях на опоре и в полете. Управление вращением. Силы трения.
16. Момент инерции тела гимнаста и его изменения.
17. Конституция гимнаста и ее роль в гимнастике.
18. Закон сохранения момента количества движения и его действие при исполнении гимнастических упражнений.
19. 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 выполнении гимнастических упражнений, значение при обучении и выполнении упражнений.

16. Что такое «Кориолисова сила инерции», при каких условиях она возникает в гимнастике и как действует.

17. Силы трения как фактор выполнения гимнастических упражнений. Сила трения как положительный и отрицательный фактор выполнения 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 выполнения упражнений.

20. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста. Как изменяется механическая энергия при выполнении 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 выполнение 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 косога 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), спаду 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)

7.2. 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;

подготовка рефератов – 10 баллов.

участие на практических занятиях - 80 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

письменная контрольная работа - 100 баллов

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) Адрес сайта курса:

[Факультет физической культуры и спорта](#)

[Кафедра спортивных дисциплин](#)

б) основная литература:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): программа / Федерал. агентство по физ. культуре и спорту; [авт. кол.: Ю.К.Гавердовский 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.htm>

в) 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.htm>

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 обучением: [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.

Реализация дисциплины осуществляется с применением прикладных программных продуктов общего назначения: MS PowerPoint, Adobe Acrobat Reader, средства просмотра изображений.

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.

К практическим занятиям подготовлены методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия. Так же необходимо наличие в аудиториях для проведения практических занятий спортивного инвентаря: брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, батут гимнастический, козел гимнастический, конь гимнастический.

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