

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств



П.А. Машаров
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная,

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура" (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры

Старший преподаватель кафедры

Старший преподаватель кафедры, к.пед.н.,



В.С. Лебедева

Т.В. Коваль

Е.Ю. Дониченко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств.
Протокол от 26.03.2024 г. № 9А

Заведующий кафедрой



В.В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7

Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы
канд.биол.наук, доц.
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовые знания по физической культуре в объёме программы средней школы;

дисциплины программы бакалавриата: Теория и методика физической культуры, Педагогика.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика плавания», «Ритмика и хореография», Курсовая работа по дисциплине «Теория и методика физической культуры», Учебная практика: организационная (рассредоточенная), Производственная практика: (педагогическая).

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.16. Теория и методика гимнастики
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	11,5 / 414

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	1	–	51	–	129	180	зачет
	1	2	–	57	–	33	90	зачет
	2	3	–	45	–	27	72	зачет
	2	4	–	51	–	21	72	диф.зачет
Очная, всего			–	204	–	210	414	
Заочная	1	1	–	10	–	134	144	зачет
	1	2	–	10	–	98	108	зачет
	2	3	–	10	–	80	90	зачет
	2	4	–	10	–	62	72	диф.зачет
Заочная, всего			–	40	–	374	414	

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование систематизированных специальных знаний, умений и навыков в области теории и методики гимнастики, обогащение обучающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально – прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности, овладение фундаментальными знаниями, которые будут способствовать формированию у обучающихся способности проводить оздоровительные мероприятия с различным контингентом занимающихся.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Компетенции

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.

ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы

4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с Государственным образовательным стандартом дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования

ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся

ПК-2.1. Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста, гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы;

ПК-2.2. Применяет перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организывает внеклассную физкультурно-спортивную работу;

ПК-2.3. Владеет комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста, комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы

ПК-3.1. Разрабатывает и использует контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретирует результаты контроля и оценивания обучающихся

ПК-3.2. Контролирует готовность занимающихся к учебному занятию по физической культуре и выполнение занимающимися упражнений, включённых в содержание учебного занятия

ПК-3.3. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

4.3. Результаты обучения

ОПК-3.1. Знает Государственный образовательный стандарт дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;

ОПК-3.2. Умеет планировать проведение учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.3. Владеет навыками проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

ПК-2.1. Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста, гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы

ПК-2.2. Умеет применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организывает внеклассную физкультурно-спортивную работу

ПК-2.3. Владеет комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста, комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.

ПК-3.1. Разрабатывает и использует контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретирует результаты контроля и оценивания обучающихся

ПК-3.2. Контролирует готовность занимающихся к учебному занятию по физической культуре и выполнение занимающимися упражнений, включённых в содержание учебного занятия

ПК-3.3. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с Государственным образовательным стандартом дошкольного,	ОПК-3.1. Знает Государственный образовательный стандарт дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; ОПК-3.2. Знает планирование учебных и тренировочных занятий ОПК-3.3. Умеет осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с Государственным образовательным стандартом

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования ПК-2.1. Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста, гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы;	ПК-2.1. Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста, гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы ПК-2.2. Применяет перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организывает внеклассную физкультурно-спортивную работу; ПК-2.3. Владеет комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста, комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы
ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	ПК-3.1. Разрабатывает и использует контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретирует результаты контроля и оценивания обучающихся	ПК-3.1. Разрабатывает и использует контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретирует результаты контроля и оценивания обучающихся ПК-3.2. Контролирует готовность занимающихся к учебному занятию по физической культуре и выполнение занимающимися упражнений, включённых в содержание учебного занятия ПК-3.3. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Общие вопросы теории и методики гимнастики.	
1. Гимнастика в системе ФВ	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Предмет, задачи, методические особенности и средства гимнастики. Гимнастика – один из профилирующих предметов института физической культуры и спорта.
2. История развития гимнастики	История развития гимнастики. Возникновение и эволюция гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
3. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.	Характеристика травм на занятиях по гимнастике. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования по предупреждению травматизма. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.
4. Места занятий и их оборудование	Гимнастические залы. Снаряды, инвентарь. Правила эксплуатации залов и оборудования. Размещение снарядов и оборудования в залах.
5. Гимнастическая терминология	Характеристика терминологии, ее назначение, определение, требования к терминологии. Правила сокращения и уточнения записи и названия упражнений. Правила записи упражнений. Формы записи упражнений.
Раздел 2. Средства гимнастики	
1. Строевые упражнения	Характеристика, значение. Термины строевых упражнений. Управление строем. Строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, построения и перестроения. Методика обучения. Овладение навыками выполнения строевых упражнений и методикой их обучения.
2. Общеразвивающие упражнения	Характеристика, значение, классификация ОРУ. Способы и методика проведения ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениям разными способами. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на разных возрастных этапах. Овладение навыками составления комплексов общеразвивающих упражнений и методикой их обучения.
3. Прикладные упражнения	Характеристика, значение, группы прикладных упражнений. ходьба и бег, равновесие, лазание и перелезание, бросание и ловля предметов, поднимание и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий, простые прыжки. Методика обучения. Эстафеты с различными прикладными упражнениями.

	Место прикладных упражнений в занятиях другими видами спорта. Овладение техникой выполнения и методикой обучения прикладных упражнений.
4. Акробатические упражнения	Характеристика, значение, классификация акробатических упражнений. Основы техники и методика обучения. Наиболее характерные ошибки и их исправление. Акробатические соединения. Овладение техникой выполнения и методикой обучения акробатических упражнений.
5. Прыжки	Характеристика, значение, классификация. Фазы прыжков. Техника выполнения и методика обучения. Соединения безопорных прыжков с другими группами гимнастических упражнений. Овладение техникой выполнения и методикой обучения различных прыжков.
6. Вольные упражнения	Характеристика, значение и содержание вольных упражнений. Последовательность действий при их составлении. Разучивание фрагментов вольных упражнений. Овладение навыками составления и методикой обучения фрагментов вольных упражнений.
7. Упражнения художественной гимнастики	Упражнения статического и динамического характера, с предметами и без предметов. Овладение танцевальными шагами. Их соединение с другими группами гимнастических упражнений. Овладение навыками проведения и методикой обучения упражнений художественной гимнастики.
8. Упражнения на гимнастических снарядах	Характеристика, значение. Виды мужского и женского гимнастического многоборья. Методика обучения, страховка и помощь. Разбор техники выполнения и методики обучения упражнениям на гимнастических снарядах, входящих в программу по физической культуре для школ.
Раздел 3. Формы проведения занятий гимнастикой в школе	
1. Урок гимнастики в школе	Основная форма физического воспитания школьников. Характерные особенности урока. Структура урока и особенности методики его проведения с учетом использования гимнастических упражнений. Планирование урока. Методический разбор проведения различных частей урока. Школьная программа по гимнастике. Разбор особенностей проведения урока физической культуры по разделу «гимнастика» в младших, средних и старших классах. Использование различных форм организации деятельности учащихся на уроках.

	Наблюдение, выявление и устранение ошибок. Оценка нагрузки по объективным и субъективным показателям.
2. Занятия гимнастикой в режиме дня школьника.	Формы проведения занятий в школе и дома: УГГ, гимнастика до занятий, физкультминутка, занятия на большой перемене с элементами гимнастики. Овладение навыками составления и проведения комплексов ОРУ для утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультминуток.
3. Организация и проведение соревнований и массовых гимнастических выступлений	Виды соревнований по гимнастике. Содержание и основные задачи массовых соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Организация и методика подготовки массовых выступлений с гимнастическими упражнениями.
Раздел 4. Виды гимнастики	
1. Образовательно-развивающие виды гимнастики	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики. Особенности проведения занятий основной гимнастикой. Значение гимнастики с профессиональной направленностью. Характеристика, значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки на основе профессиограммы с применением гимнастических упражнений. Специальная физическая подготовка к трудовой деятельности на этапе обучения профессиям (в учебных заведениях), в процессе непосредственной трудовой деятельности (в течение трудового дня), в после рабочее время. Овладение навыками организации и проведения производственной гимнастики. Задачи и значение атлетической гимнастики. Основные группы упражнений атлетической гимнастики.
2. Оздоровительные виды гимнастики	Характеристика видов оздоровительной гимнастики. Гигиеническая гимнастика. Подбор упражнений, составление комплексов. Условия ее выполнения. Назначение, организация и содержание вводной гимнастики. Назначение, содержание и организационные аспекты физкультминутки и физкультпаузы. Основные правила оздоровительной тренировки. Ритмическая гимнастика как разновидность оздоровительной. Подбор и составление комплексов, овладение навыками проведения занятий. Стретчинг как разновидность оздоровительной гимнастики. Подбор и составление комплексов. Особенности проведения занятий. Овладение умениями и навыками проведения занятий. Характеристика калланетики как системы статических

	упражнений. Подбор упражнений для занятий, особенности их проведения. Шейпинг – система, характеристика, подбор упражнений, проведение занятий.
--	---

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Общие вопросы теории и методики гимнастики	–	16	–	66	82
Гимнастика в системе ФВ	–	2	–	4	6
История развития гимнастики	–	2	–	4	6
Меры предупреждения травм	–	2	–	4	6
Места занятий и их оборудование	–	2	–	4	6
Гимнастическая терминология	–	8	–	50	58
Раздел 2. Средства гимнастики	–	35	–	63	98
Строевые упражнения	–	15	–	30	45
Общеразвивающие упражнения	–	20	–	33	53
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	51	–	129	180

6.2. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 2. Средства гимнастики	–	57	–	33	90
Строевые упражнения	–	10	–	2	12
Общеразвивающие упражнения	–	10	–	2	12
Прикладные упражнения	–	13	–	9	22
Акробатические упражнения	–	12	–	10	22
Прыжки	–	12	–	10	22
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	57	–	33	90
ИТОГО ЗА КУРС	–	108	–	162	270

6.3. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 2. Средства гимнастики	–	16	–	12	28
Строевые упражнения	–	2	–	2	4
Общеразвивающие упражнения	–	2	–	2	4
Вольные упражнения	–	2	–	2	4
Упражнения художественной гимнастики	–	4	–	2	6
Упражнения на гимнастических снарядах	–	6	–	4	10
Раздел 3. Формы проведения занятий гимнастикой в школе	–	29	–	15	44
Урок гимнастики в школе	–	29	–	15	44
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	45	–	27	72

6.4. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 3. Формы проведения занятий гимнастикой в школе	–	39	–	15	54
Урок гимнастики в школе	–	19	–	7	26
Занятия гимнастикой в режиме дня школьника	–	12	–	4	16
Организация и проведение соревнований и массовых гимнастических выступлений	–	8	–	4	12
Раздел 4.	–	12	–	6	18
Образовательно-развивающие виды гимнастики	–	6	–	3	9
Оздоровительные виды гимнастики	–	6	–	3	9
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	51	–	21	72
ИТОГО ЗА КУРС	–	96	–	48	144
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	–	187	–	227	414

6.5. Форма обучения – заочная, курс – 1, семестр – 1

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Общие вопросы теории и методики гимнастики	–	6	–	50	56
Гимнастика в системе ФВ	–	1	–	7	8
История развития гимнастики	–	1	–	7	8
Меры предупреждения травм	–	1	–	7	8
Места занятий и их оборудование	–	1	–	7	8
Гимнастическая терминология	–	2	–	22	24
Раздел 2. Средства гимнастики	–	4	–	84	88
Строевые упражнения	–	2	–	40	42
Общеразвивающие упражнения	–	2	–	44	46
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	10	–	134	144

6.6. Форма обучения – заочная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 2. Средства гимнастики	–	10	–	98	108
Строевые упражнения	–	2	–	18	20
Общеразвивающие упражнения	–	2	–	18	20
Прикладные упражнения	–	2	–	18	20
Акробатические упражнения	–	2	–	22	24
Прыжки	–	2	–	22	24
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	10	–	98	108
ИТОГО ЗА КУРС	–	20	–	232	252

6.7. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
-----------------------------	------------------	--	--	--	--

	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 2. Средства гимнастики	–	6	–	50	56
Строевые упражнения	–	1	–	10	11
Общеразвивающие упражнения	–	1	–	10	11
Вольные упражнения	–	1	–	10	11
Упражнения художественной гимнастики	–	1	–	10	11
Упражнения на гимнастических снарядах	–	2	–	10	12
Раздел 3. Формы проведения занятий гимнастикой в школе	–	4	–	30	34
Урок гимнастики в школе	–	4	–	30	34
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	10	–	80	90

6.8. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 3. Формы проведения занятий гимнастикой в школе	–	6	–	38	44
Урок гимнастики в школе	–	2	–	14	26
Занятия гимнастикой в режиме дня школьника	–	2	–	12	16
Организация и проведение соревнований и массовых гимнастических выступлений	–	2	–	12	12
Раздел 4.	–	4	–	24	28
Образовательно-развивающие виды гимнастики	–	2	–	12	14
Оздоровительные виды гимнастики	–	2	–	12	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	–	10	–	62	72
ИТОГО ЗА КУРС	–	20	–	142	162
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	–	40	–	374	414

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1

1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики.
2. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика средств гимнастики.
5. Характеристика видов гимнастики.
6. Зарождение и эволюция гимнастики.
7. Гимнастика в новое время.
8. Создание национальных систем гимнастики.
9. Характеристика немецкой, шведской, французской и “сокольской” систем гимнастики.
10. Гимнастические залы, площадки и оборудование, вспомогательные помещения. Правила эксплуатации залов и оборудования.
11. Гигиенические требования к эксплуатации залов.

12. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.
13. Методические и организационные требования для предупреждения травматизма.
14. Страховка и помощь при обучении.
15. Врачебный контроль.
16. Характеристика и значение гимнастической терминологии.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Способы образования терминов.
19. Правила гимнастической терминологии. Правила применения терминов. Правила сокращений.
20. Термины отдельных групп упражнений.

Раздел 2

1. Характеристика и значение строевых упражнений
2. Классификация строевых упражнений
3. Методика обучения и проведения строевых упражнений. Правила подачи команд. Распоряжения.
4. Характеристика строевых приемов.
5. Методика обучения строевым приемам.
6. Построения и перестроения. Определения этих понятий и их разновидности.
7. Методика обучения перестроениям.
8. Разновидности передвижений. Методика обучения.
9. Определение и характеристика размыканий и смыканий. Выполнение размыканий и смыканий различными способами. Методика обучения.
9. Характеристика и значение ОРУ. Классификация ОРУ.
10. Правила подбора и составление комплексов ОРУ.
11. ОРУ – основное средство для формирования правильной осанки.
12. Основные способы разучивания ОРУ. Способы проведения ОРУ
13. ОРУ – средство для развития физических качеств
14. Характеристика, значение, основные группы прикладных упражнений.
15. Разновидности ходьбы и бега. Характеристика, значение и методика обучения.
16. Упражнения в равновесии. Характеристика, значение, разновидности. Методика обучения.
17. Упражнения в лазаньи и перелезании. Характеристика, значение и методика обучения.
18. Лазанье по канату в смешанном висе способами в два и три приема, техника выполнения и методика обучения
19. Характеристика, значение, особенности и классификация акробатических упражнений
20. Классификация акробатических прыжков.
21. Особенности техники выполнения акробатических прыжков.
22. Особенности техники выполнения упражнений в балансировании.
23. Особенности техники выполнения бросковых упражнений.
24. Техника выполнения и методика обучения группировке, перекатам Помощь и страховка.
25. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед. Помощь и страховка.
26. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Помощь и страховка.
27. Техника выполнения и методика обучения кувырку прыжком через препятствие. Помощь и страховка.
28. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад в полушпагат. Помощь и страховка.

29. Техника выполнения и методика обучения стойке на лопатках. Помощь и страховка.
30. Техника выполнения и методика обучения из положения лежа на спине «мост». Помощь и страховка.
31. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове. Помощь и страховка.
32. Техника выполнения и методика обучения - «мост» и поворот кругом в упор присев. Помощь и страховка.
33. Неопорные прыжки. Характеристика, техника выполнения /фазы выполнения/, методика обучения, помощь, страховка и самостраховка.
34. Опорные прыжки. Классификация опорных прыжков по способу выполнения. Фазы выполнения опорных прыжков.
35. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка начальной подготовки, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Помощь и страховка.
36. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка способом согнув ноги. Помощь и страховка.
37. Техника выполнения и методика обучения опорного прыжка способом ноги врозь. Помощь и страховка.
38. Характеристика значение, особенности и содержание вольных упражнений.
39. Композиция вольных упражнений.
40. Обучение вольным упражнениям.
41. Значение вольных упражнений с предметами.
42. Значение музыкального сопровождения при выполнении вольных упражнений.
43. Характеристика особенности и классификация упражнений художественной гимнастики.
44. Значение позиций рук, ног в занятиях художественной гимнастикой.
45. Особенности упражнений художественной гимнастики на силу, растягивание, расслабление.
46. Особенности техники выполнения ходьбы, бега, прыжков, поворотов.
47. Значение музыкального сопровождения при выполнении упражнений художественной гимнастики.
48. Техника и методика обучения базовым упражнениям без предметов и с предметами.
50. Характеристика и значение упражнений на снарядах. Техника выполнения основных упражнений на снарядах и методика обучения.
51. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.
52. Правила подбора упражнений, помощь и страховка при обучении

Раздел 3

1. Урок – основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
2. Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе.
3. Структура урока, задачи, которые стоят перед отдельными частями урока.
4. Подготовительная часть урока – задачи и средства.
5. Основная часть урока – задачи и средства.
6. Заключительная часть урока – задачи и средства.
7. Плотность урока, виды плотности.
8. Нагрузка, методы регулирования нагрузки.
9. Перечислить меры предупреждения травматизма на уроке гимнастики.
10. Перечислить способы организации учеников на уроке.
11. На какие виды подразделяются ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Исправление ошибок.

12. Морфо – функциональные особенности организма детей младшего школьного возраста.

13. Морфо – функциональные особенности организма детей среднего школьного возраста.

14. Морфо – функциональные особенности организма детей старшего школьного возраста.

15. Особенности проведения занятий с учениками, которые имеют отклонение в состоянии здоровья /подготовительная и специальная группы

16. Другие формы проведения занятий в школе.

17. Формы проведения занятий в школе: УГГ, гимнастика до занятий, физкультминутка, занятия на большой перемене с элементами гимнастики.

18. Гимнастические выступления на спортивных праздниках в школе, организация и методика проведения.

19. Составление программы выступления, музыкальное оформление, постановка номеров программы, особенности методики разучивания упражнений.

20. Сводные и генеральные репетиции.

21. Проведение спортивного праздника.

22. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Характеристика, задачи и средства.

23. Проведение занятий гимнастикой с лицами разных возрастных групп.

24. Значение, задачи, организация, формы, содержание и методические особенности проведения.

25. Виды соревнований по гимнастике.

26. Содержание и основные задачи массовых соревнований.

27. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.

28. Этапы подготовки к проведению соревнований.

29. Проведение соревнований и подсчет результатов. Отчет о проведенных соревнованиях

30. Оздоровительные виды гимнастики. Характеристика, задачи и средства.

31. Проведение занятий гимнастикой с лицами разных возрастных групп.

32. Значение, задачи, организация, формы, содержание и методические особенности проведения.

33. Виды соревнований по гимнастике.

34. Содержание и основные задачи массовых соревнований.

35. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.

36. Этапы подготовки к проведению соревнований.

37. Проведение соревнований и подсчет результатов. Отчет о проведенных соревнованиях

Раздел 4

1. Основная гимнастика.

2. Женская гимнастика.

3. Атлетическая гимнастика.

4. Профессионально-прикладные виды гимнастики:

4.1. Профессионально-прикладная гимнастика;

4.2. Спортивно-прикладная гимнастика;

4.3. Военно-прикладная гимнастика.

5. Оздоровительные виды гимнастики как средство оздоровления, повышение жизнедеятельности организма в целом, поддержки работоспособности.

6. Характеристика видов оздоровительной гимнастики. Особенности проведения занятий.

7. Составление и проведение комплексов различных видов оздоровительной гимнастики.

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Зарождение и эволюция гимнастики на различных этапах развития
2. Создание национальных систем гимнастики, характеристики и особенности

7.3. Темы письменных работ (типы задач)

Контрольные работы по практике темам:

- гимнастическая терминология;
- средства гимнастики;
- конспект урока гимнастики для обучающихся различных возрастных групп.

Контрольная работа по проверке теоретических знаний – по всем темам, с использованием указанных выше контрольных вопросов.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
	Учебная практика	20
	Зачет	40
ИТОГО		
Общий итог за семестр		100

8.2. Семестр 2

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
2	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
	Учебная практика	20
	Зачет	40
ИТОГО		

Общий итог за семестр	100
-----------------------	-----

8.3. Семестр 3

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
2-3	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
	Учебная практика	20
	Зачет	40
ИТОГО		
Общий итог за семестр		100

8.4. Семестр 4

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
3-4	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
	Учебная практика	20
	Зачет	40
ИТОГО		
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

2) для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе института физической культуры и спорта ДонГУ (г. Донецк, ул. Байдукова, 80). Для проведения лабораторных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Баршай В.М. Гимнастика : ученик / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов – Ростов –на-Дону: Феникс, 2009. – 314 с.

2. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под редакцией М.Л. Журавин, Н.К. Мельников. – 2-е изд., – Москва: Академия., 2002. – 448 с.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник д / П.К. Петров. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 448 с

11.2. Дополнительная литература

1. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2011. – 280 с.

2. Кремнёв И. Гантельная гимнастика: учебное пособие / И. Кремнёв. – Ростов- на-Дону: Феникс, 2011. – 224 с.

3. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее!: легкая атлетика и гимнастика для школьников: учебное пособие / А.И. Мальцев. – Ростов - на-Дону: Фенекс, 2005. – 288 с.

4. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для высших учебных заведений / Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.В. Казакевич, О.А. Каминский – СПб.: РГПУ, 1998. – 462 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).