

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ  
ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
  
  
**ректор ЯДС**  
**иерей Олег Овчаров**  
«30» августа 2021 г.

**Программа учебной дисциплины**

**Наименование дисциплины:**

**Б1.О.В.ДВ.6 Физическая культура и спорт (гимнастика)**

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций».

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчик:**

Ассистент каф.гуманит.дисциплин

Н.Н. Балабин

**Утверждено на заседании кафедры**

**Гуманитарных дисциплин**

«30» августа 2021 г.

Протокол № 1

Зав. кафедрой

докт.ист.наук Н.В. Чеканова

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**1. Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт (гимнастика)» – формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни; физической культуры личности и способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки и самоподготовки к успешной профессиональной деятельности.

### 2. Задачи дисциплины:

- понимание основных принципов здорового образа жизни, социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение научно-биологическими и практическими основами физической культуры; элементами специальной физической подготовки и базовыми техническими приемами гимнастики;
- развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина «Физическая культура и спорт (гимнастика)» входит в раздел дисциплин по выбору (ДВ.6) (Элективные дисциплины).

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.  УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
Контактная работа с преподавателем (всего)					
В том числе:					
Лекции (Л)					
Практические занятия					
Самостоятельная работа (всего)					
В том числе:					
Самоподготовка					
Вид промежуточной аттестации — зачет		зачет	зачет	зачет	зачет

<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>часов</b>					
	<b>зачетных единиц</b>					

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов дисциплины

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание раздела (в дидактических единицах)</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>1</b>	<b>Гимнастика как средство физического воспитания</b>	Цели, основные задачи, средства и методические особенности гимнастики. Гимнастика в системе видов спорта и упражнений гимнастического типа. Гимнастика в системе отечественного физического воспитания. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Характеристика средств гимнастики. Классификация видов гимнастики. Краткий исторический обзор развития гимнастики. Гимнастика в новое время. Создание национальных систем гимнастики. Развитие и перспективы гимнастики в России.
<b>2</b>	<b>Виды гимнастики и формы занятий</b>	Образовательно-развивающие виды гимнастики: основная, атлетическая, профессионально-прикладная. Оздоровительные виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая гимнастика, лечебная. Характеристика спортивных видов гимнастики их содержание и тенденции развития.
<b>4 семестр</b>		
<b>3</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>	Характеристика гимнастических упражнений. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Приемы страховки, помощи и само страховки. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.
<b>4</b>	<b>Особенности групповых и массовых упражнений</b>	Гимнастическая терминология: термины строевых и общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем. Общеразвивающие упражнения. Характеристика и классификация упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений. Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования правильной осанки.
<b>5 семестр</b>		
<b>5</b>	<b>Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье). Акробатика. Художественная гимнастика. Вольные упражнения.</b>	Гимнастическая терминология: термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, вольных упражнений. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах. Основы техники упражнений на коне. Базовые упражнения на коне. Основы техники упражнений на кольцах. Базовые упражнения на кольцах. Основы техники упражнений на перекладине. Базовые упражнения на перекладине. Основы техники упражнений на разновысоких и параллельных брусьях. Базовые упражнения на разновысоких и параллельных брусьях. Основы техники упражнений на бревне. Базовые упражнения на бревне. Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника прыжков. Прикладные опорные прыжки.

		<p>Спортивные опорные прыжки.</p> <p>Вольные упражнения. Характеристика, содержание и композиция вольных упражнений. Классификация и структурные типы движений в вольных упражнениях.</p> <p>Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений.</p> <p>Упражнения художественной гимнастики и их классификация. Подготовительные упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения с предметом.</p>
<b>6 семестр</b>		
<b>6</b>	<b>Соревнования по гимнастике и основы судейства</b>	<p>Значение соревнований. Виды и характеристики соревнований. Положение и Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Основы судейства в гимнастике. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Особенности занятий гимнастикой со студентами подготовительной и специальной медицинских групп. Характеристика гимнастических упражнений комплекса ГТО. Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма в различных видах упражнений.</p>

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Зачет	Всего часов
<b>3 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Гимнастика как средство физического воспитания</b>					
1.1.	Тема (лекция).					
1.2.	Тема (практич.занятие).					
<b>2</b>	<b>Виды гимнастики и формы занятий</b>					
2.1.	Тема (лекция).					
2.2.	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
<b>4 семестр</b>						
<b>3</b>	<b>Основные средства гимнастики</b>					
3.1.	Тема (лекция).					
3.2.	Тема (практич. занятие).					
<b>4</b>	<b>Особенности групповых и массовых упражнений</b>					
4.1.	Тема (лекция).					
4.2.	Тема (практич. занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
<b>5 семестр</b>						
<b>5</b>	<b>Упражнения на гимнастических снарядах (мужское</b>					

	<b>многоборье). Акробатика. Художественная гимнастика. Вольные упражнения.</b>					
3.1	Тема (лекция).					
3.2	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>6 семестр</b>					
<b>4</b>	<b>Соревнования по гимнастике и основы судейства</b>					
4.1	Тема (лекция).					
4.2	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>Итого:</b>					

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1	Гимнастика как средство физического воспитания	<i>Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения</i> 1. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. 2. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. 3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. 4. Основные положения методики закаливания. 5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. 6. Физическое состояние и общественная активность. 8. Ведение личного дневника самоконтроля физической активности. 9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
2	Виды гимнастики и формы занятий	
3	Основные средства гимнастики	
4	Особенности групповых и массовых упражнений	
5	Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье). Акробатика. Художественная гимнастика. Вольные упражнения.	
6	Соревнования по гимнастике и основы судейства	
		<i>Формы самостоятельной практической работы:</i> 1. выполнение физических упражнений в режиме учебного дня; 2. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; 3. участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; 4. самостоятельный контроль и анализ технической гимнастической подготовленности студентов.

### 6.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов): НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

### **6.3. Примерная тематика рефератов** *(для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения)*

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Формирование мотивации современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Здоровый образ жизни. Рациональный режим труда и отдыха.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Личная гигиена и ее составляющие.
21. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
28. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации.
29. История Олимпийских игр.
30. Современное Олимпийское движение.
31. История комплекса ГТО и БГТО.
32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
33. Характеристика и воспитание физических качеств.
34. Методика формирования силы (ловкости, координационных способностей, выносливости, скоростных качеств и т.п.).
35. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
36. Организация, формы и средства ППФП студентов в образовательной организации.

37. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.
38. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ**

**ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

  
иерей Олег Овчаров

« 31 » августа 2021 г.

**Фонд оценочных средств для учебной дисциплины**

**Б1.О.В.ДВ.6 Физическая культура и спорт (гимнастика)**

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций».

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчик:**

Ассистент каф.гуманит.наук

Н.Н. Балабин

**Утверждено на заседании кафедры**

Гуманитарных дисциплин

«30» августа 2021 г.

Протокол № 1

Зав. кафедрой

докт.ист.наук Н.В. Чеканова



## 7. Фонды оценочных средств

### 7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Гимнастика как средство физическо-го воспитания	Показатели технической подготовленности	УК-7.1, УК-7.2
Виды гимнастики и формы занятий		
Основные средства гимнастики		
Особенности групповых и массовых упражнений		
Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье). Акробатика. Художественная гимнастика. Вольные упражнения.		
Соревнования по гимнастике и основы судейства		

**Текущий контроль** осуществляется на основе анализа и оценки различных видов текущей деятельности студента, на основании чего в рамках аттестационной недели студенту выставляется соответствующая оценка.

#### **Виды контроля текущей работы студента:**

1. Контроль посещаемости занятий (ежемесячно - 4 занятия)
2. Контроль показателей технической подготовленности на занятиях (ежемесячно - 4 занятия)

### 7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### **Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:**

К промежуточной аттестации допускается студент, который посетил не менее 80% аудиторных занятий (лекций и практических занятий).

#### **Форма промежуточной аттестации - Зачет (3-6 семестры).**

Зачет состоит из **2-х частей**:

— **1 часть** - практическая - показатели технической подготовленности. Студент выбирает одно упражнение. Акробатика: равновесие на левой (правой) - стойка на руках махом одной и толчком другой - кувырок вперед в упор присев - с двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - силой согнувшись стойка на голове и руках - разгибая руки опуститься в упор лёжа - толчком ног кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом - кувырок назад через стойку на руках в выпад левой (правой) - с двух-трех шагов разбега два переворота в сторону слитно. Брусья: из размахивания в упоре на руках подьем махом вперед в сед ноги врозь - силой согнувшись стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - соскок махом вперед. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (высота 125 см).

Студент выполняет задание с одним из предметов по выбору (с гимнастической палкой, резиновым и набивным мячом, с гантелями, обручем).

— **2 часть** - теоретическая - устный ответ на вопрос.

*Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата (темы рефератов - см. разд. 6.3).*

#### **Критерии оценивания рефератов**

Критерий	Балл
----------	------

Соблюдение заданной структуры реферата (наличие введения, обоснование актуальности темы, основная часть, заключение, библиографического списка).	1
Разнообразие представленных в реферате точек зрения на проблему	2
Логика и грамотность изложения материала	1
Наличие собственной обоснованной точки зрения на проблему, наличие выводов	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

### **Примерные формулировки вопросов к зачету (3 семестр)**

1. Характеристика средств гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.
3. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
4. Гимнастика в античном обществе и в средние века.
5. Возникновение национальных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской.
6. Гимнастика в дореволюционной России.
7. Развитие гимнастики в России. Постановления правительства, рекомендации всесоюзных совещаний и конференций по развитию физической культуры и спорта.
8. Международные спортивные связи российских гимнастов. Федерация гимнастики России.
9. Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх.
10. Роль международных соревнований в укреплении дружбы между народами.
11. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.
12. Перспективы развития гимнастики.
13. Образовательно-развивающие виды гимнастики: основная, атлетическая, профессионально-прикладная. Их задачи и особенности.
14. Оздоровительные виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая гимнастика, лечебная. Их задачи и особенности.
15. Значение атлетической, ритмической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как видов спорта. Их задачи и особенности.

### **Примерные формулировки вопросов к зачету (4 семестр)**

1. Характеристика гимнастических упражнений.
2. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений.
3. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
5. Приемы страховки, помощи и самостраховки.
6. Проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением.
7. Гимнастическая терминология: термины строевых и общеразвивающих упражнений.
8. Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений.
9. Основные группы строевых упражнений.
10. Общеразвивающие упражнения. Характеристика и классификация упражнений.
11. Комплексы общеразвивающих упражнений.
12. Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений.
13. Комплексы прикладных упражнений.
14. Характеристика спортивных видов гимнастики их содержание и тенденции развития. Их особенности.

### **Примерные формулировки вопросов к зачету (5 семестр)**

1. Общие представления о гимнастическом упражнении.
2. Термины упражнений на снарядах.
3. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
4. Основы техники упражнений на коне.
5. Основы техники упражнений на кольцах.
6. Основы техники упражнений на перекладине.
7. Основы техники упражнений на разновысоких и параллельных брусьях.
8. Основы техники упражнений на бревне.

9. Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков.
10. Вольные упражнения. Характеристика, содержание и композиция вольных упражнений.
11. Классификация и структурные типы движений в вольных упражнениях.
12. Термины акробатических упражнений.
13. Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.
14. Термины упражнений художественной гимнастики.
15. Упражнения художественной гимнастики и их классификация.

#### **Примерные формулировки вопросов к зачету (6 семестр)**

1. Значение соревнований. Виды и характеристики соревнований.
2. Положение и Программа соревнований. Заявки.
3. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников.
4. Состав судейской коллегии. Основы судейства в гимнастике.
5. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений
6. Главная судейская коллегия.
7. Апелляционное жюри.
8. Просмотровая комиссия. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.
9. Права и обязанности судей.
10. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.
11. Особенности занятий гимнастикой со студентами подготовительной и специальной медицинских групп.
12. Характеристика гимнастических упражнений комплекса ГТО.
13. Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста.
14. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
15. Профилактика травматизма в различных видах упражнений.

#### **Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации:**

<b>Зачет</b>	
<b>«зачтено»</b>	Выставляется студенту, который демонстрирует владение требуемыми компетенциями. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по 2-ум частям зачетной деятельности (практической и теоретической).
<b>«незачтено»</b>	Не допускаются студенты, имеющие пропуски более 80% занятий без уважительных причин. Выставляется студенту, не способному продемонстрировать владения компетенциями на базовом уровне.

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

#### **а) Основная литература**

1. Алаева Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – Омск: Сибирский гос. университет физической культуры и спорта, 2017.
2. Баршай М. В. Гимнастика: Учебник. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: КНОРУС, 2013.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. — М.: Советский спорт, 2008.
4. Гимнастика: Учебник для вузов /Под ред. М.Л. Журавина. — М.: Академия, 2008.
5. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: Учебное пособие. – Омск: Сибирский гос. университет физической культуры и спорта, 2017.
6. Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2020.

#### **б) Дополнительная литература**

1. Астащенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. – М.: Невский проспект, Вектор, 2007.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология.

Дидактика. — М.: Советский спорт, 2008.

3. Гавердовский Ю.К., Смоленский В.М. Спортивная гимнастика. — М.: Физкультура и Спорт, 1979.

4. Журавин М. Л. Гимнастика. — М.: Академия, 2001.

5. Ингерлейб М.Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге. — М.: АСТ, 2012.

6. Ипполитов В.И. Судейство соревнований по гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

7. Коркин В.П. Спортивная акробатика: Учебник. — М.: Физкультура и Спорт, 1981.

8. Кузнецов Б.А. Спортивная гимнастика в СССР. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. — М.: Советский спорт, 2008.

10. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. — Т. 1-2. — Ставрополь: Ставрополье, 1994.

11. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2008.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник. — М.: Советский спорт, 2008.

14. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо. — М.: Советский спорт, 1991.

15. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999.

16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2008.

17. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004.

18. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2017 г. №935. — Саратов: Вузовское образование, 2019.

20. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины: Учебное пособие. — Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.

21. Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. — Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985.

#### **в) Справочная литература**

1. Каткова А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: Учебно-методическое пособие. — М.: МПГУ, 2016.

2. Словарь основных терминов по теории и методике гимнастики: Учебное пособие /Под ред. В.Н. Курьсь. — Ставрополь: Ставрополье, 1995.

3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. — М.: Физкультура и Спорт, 1998.

#### **г) Программное обеспечение**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)

2. Microsoft Windows XP

3. Microsoft Office 2007 и выше

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

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий ([www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru))

4. Электронная библиотека спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <http://wholesport.ru>

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (гимнастика)» включает разнообразные формы учебных и внеучебных занятий.

**Учебные занятия проводятся в форме:**

- теоретических занятий (лекции),
- методико-практических и учебно-практических занятий (практические занятия),
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя (самостоятельный контроль технической подготовленности);
- контрольных занятий (контроль технической подготовленности, устный зачет).

**Теоретические занятия (лекции):** предусматривают овладение студентами системой основных теоретических сведений по истории развития, технике, тактике, системе и методике подготовки по гимнастике, по методике организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также основные элементы правил выполнения гимнастических упражнений.

**Методико-практические и учебно-практические занятия (практические занятия):** направлены на формирование у студентов необходимых физических умений и навыков средствами физической культуры и спорта (гимнастики). В ходе практических занятий студенты знакомятся с методическими особенностями учебно-тренировочной работы по основным разделам гимнастики, изучают и совершенствуют технику гимнастических упражнений, овладевают методикой обучения и тренировки.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических реализуется следующая примерная схема:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию осваиваемых действий, приемов, способов.
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

*Средства методико-практического и учебно-практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (гимнастика)» в соответствии с рекомендациями Министерства образования РФ определяются образовательным учреждением самостоятельно с учетом показаний и противопоказаний, функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме каждого студента.*

**Самостоятельные занятия с учетом рекомендаций преподавателя (самостоятельный контроль технической подготовленности):** предполагают самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня; занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; самостоятельный контроль и анализ технической подготовленности студентов к по гимнастике.

Кроме того, самостоятельные занятия предполагают изучение студентами дополнительных методико-практических вопросов, связанных с укреплением общего физического состояния; а также написание рефератов по основным разделам и темам программы.

**Контрольные занятия:** осуществляются в контрольно-практической (практическое занятие) и контрольно-теоретической (устный зачет) форме, обеспечивают оперативный текущий и промежуточный (итоговый) контроль состояния и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

В качестве критериев результативности учебно-практических занятий выступают показатели технико-тактических действий студентов во время выполнения гимнастических упражнений и регулярности посещения обязательных занятий.

В качестве критериев результативности теоретических занятий выступают показатели устного

зачета.

К зачету допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем формам учебной деятельности.

Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата.

### **Методические указания для студентов специальной медицинской группы**

Формирование теоретических знаний о гимнастике и практических гимнастических навыков у студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения, осуществляется на основе **расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных спортивных занятий, контролируемых врачом.**

Итогом теоретической подготовки является написание реферата, защита которого происходит в период зачетной сессии. В реферате студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики гимнастики цели и задачи; анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие историю и практику развития гимнастики; интерпретировать и оформлять результаты изученного материала; делать выводы и предлагать практические рекомендации по изучаемой теме.

Реферат должен быть выполнен в соответствии с принятой для работ подобного уровня структурой и должен состоять из Введения, глав основного содержания, Заключения, Списка использованной литературы, и возможных Приложений.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

### **Общие требования безопасности**

Во время занятий студенты обязаны соблюдать **Общие требования безопасности:**

— График проведения занятий определяется расписанием занятий.

— Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю физической культуры.

— К занятиям допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

— К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

— К занятиям допускаются студенты, одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При освоении дисциплины и контроле знаний студентов по дисциплине используется Электронная образовательная среда Ярославской Духовной Семинарии – Moodle (<https://online.yarseminaria.ru/>)

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

- спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем;
- учебная и учебно-методическая литература в количестве не менее 0,5 каждого издания на одного студента.

## **13. Преподавание дисциплины на заочном отделении**

### **13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего	Курс
--------------------	-------	------

	часов	2	3
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>			
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>320</b>	<b>158</b>	<b>162</b>
В том числе:			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы		158	162
<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>328</b>	<b>162</b>	<b>166</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>			

### 13.2. Содержание дисциплины

#### 13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Самост. работа студ.	Контр.	Всего часов
Семестр: 4				158	4	162
Самостоятельная работа (всего):				158		158
Контроль самостоятельной работы/ Зачет					4	4
Семестр: 6				162	4	166
Самостоятельная работа (всего):				162		166
Контроль самостоятельной работы/ Зачет					4	4
Всего:				320	8	328

### 13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### 13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	<b>Гимнастика как средство физического воспитания</b>	Изучение учебной литературы Самостоятельные занятия гимнастическими упражнениями
2	<b>Виды гимнастики и формы занятий</b>	
3	<b>Основные средства гимнастики</b>	
4	<b>Особенности групповых и массовых упражнений</b>	
5	<b>Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье). Акробатика. Художественная гимнастика. Вольные упражнения</b>	
6	<b>Соревнования по гимнастике и основы судейства</b>	

