

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 17 » август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гимнастика с методикой преподавания»

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**Курс – 1-4 курсы (1-8 семестры) – ОФО; 1-4 курсы (3, 4, 5, 6, 9 семестры;
семестр В) – ЗФО**

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ: доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «14» 12 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ

 Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

 Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний по организации, содержанию и планированию учебно-воспитательной работы по гимнастике в школе и основам спортивной тренировки гимнастов; формирование практических умений и навыков проведения урочных и неурочных форм занятий гимнастикой; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов.

Задачи: формирование системы теоретических и методических знаний о технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям; овладение практическим программным материалом и развитие умений оптимального подбора средств гимнастики для организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики в школе; повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов; формирование методических умений и навыков студентов (проведение общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики; судейство учебных соревнований по основной и спортивной гимнастике); формирование системы знаний об основах организации и проведения школьных соревнований по гимнастике и массовых гимнастических выступлений; реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» входит в обязательную часть учебного плана (Б1.О.22) подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование».

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика» и служит основой для дальнейшего освоения «Теория и методика физического воспитания».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-3	1.1_Б.ОПК-3. Знать: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных	Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных

	<p>и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и 	<p>и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики обучения способам плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - организацию физкультурно-оздоровительной и
--	--	--

	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях.</p> <p>2.1 Б.ОПК-3. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - контролировать и оценивать работу обучающихся на 	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - контролировать и оценивать работу обучающихся на
--	---	--

	<p>занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической 	<p>занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической
--	---	---

	<p>подготовленности обучающихся.</p> <p>3.1_Б.ОПК-3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания 	<p>подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания
--	--	---

	действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).	действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3,0 зач. ед)	108 (3,0 зач. ед.)	180 (5,0 зач. ед)	108 (3,0 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4	4	4	4
в том числе:				
Лекции	4	4	4	4
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия	32	32	56	32
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-	-	-
Другие формы организации учебного процесса (дискуссии, тренинг, и т.п.)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	72	45	116	81
Форма аттестации		экзамен	зачет	экзамен

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Общая учебная нагрузка (всего)	90 (2,5	198 (5,5 зач.	108 (3,0	144 (4,0 зач.

	зач. ед)	ед.)	зач. ед)	ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2	2	-	-
в том числе:				
Лекции	2	2	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия	8	20	12	16
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-	-	-
Другие формы организации учебного процесса (<i>дискуссии, тренинг, и т.п.</i>)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	80	164	92	116
Форма аттестации		экзамен	зачет	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

1-й курс

Содержательный модуль 1. Гимнастика в государственной системе физического воспитания.

Содержательный модуль 2. История развития гимнастики.

Содержательный модуль 3. Гимнастическая терминология.

Содержательный модуль 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Содержательный модуль 5. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 6. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 7. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 9. Прыжки.

Содержательный модуль 10. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 11. Подвижные игры и игровые задания.

2-й курс

Содержательный модуль 1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.

Содержательный модуль 2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.

Содержательный модуль 3. Виды гимнастики и формы занятий.

Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 8. Прыжки.

Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 10. Упражнения художественной гимнастики.

3-й курс

Содержательный модуль 1. Основы техники гимнастических упражнений.

Содержательный модуль 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Содержательный модуль 3. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Содержательный модуль 4. Строевые упражнения.

Содержательный модуль 5. Общеразвивающие упражнения.

Содержательный модуль 6. Прикладные упражнения.

Содержательный модуль 7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Содержательный модуль 8. Прыжки.

Содержательный модуль 9. Акробатические упражнения.

Содержательный модуль 10. Вольные упражнения.

4-й курс

Содержательный модуль 1. Основы спортивной тренировки гимнастов.

Содержательный модуль 2. Массовые гимнастические выступления и праздники.

Содержательный модуль 3. Программный практический материал.

Учебный элемент 3-1. Строевые упражнения.

Учебный элемент 3-2. Общеразвивающие упражнения.

Учебный элемент 3-3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Учебный элемент 3-4. Прыжки.

Учебный элемент 3-5. Акробатические и вольные упражнения.

Учебный элемент 3-6. Учебная практика (моделирование профессиональной деятельности).

Методика преподавания учебного предмета «Гимнастика с методикой преподавания»

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся при активном овладении специальными двигательными навыками.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под

руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения.

Задачи, средства, методические положения подготовительной части урока

Общее назначение подготовительной части урока – подготовка занимающихся к выполнению задач основной части урока. Задачи подготовительной части урока: – организация учащихся и акцентирование их внимания на решении предстоящих двигательных задач; – подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений; – формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

Средствами подготовительной части урока являются построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и другие. Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока, поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость, выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением. Подбор гимнастических упражнений для этой части урока должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. Для осуществления задачи эффективной подготовки учащихся к выполнению упражнений из основной части урока к преподавателю предъявляются следующие требования. Преподаватель должен уметь: – пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении; – оказывать помощь при выполнении упражнений; – исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения; – размещать занимающихся на площадке. Существуют следующие способы информирования. Синхронный – сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения. Расчлененный, при котором преподаватель показывает упражнение, рассказывает, как его выполнять, разделяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки. Рассказ: преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и

двигательному опыту. Показ: преподаватель показывает упражнение, не называя его занимающимся. После показа он может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользоваться на занятиях с любым контингентом учащихся, но особенно хорошие результаты он дает на занятиях с детьми. Прием напоминает своеобразную игру, дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум внимания и стремления точно скопировать действия преподавателя. Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, используя при этом подсказки, зеркальный показ и подсчет. Иногда следует указывать на допущенные ошибки, не прекращая при этом выполнение упражнения. Желательно при этом делать указания, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускаются многими занимающимися, тогда целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки. 76 Качество выполнения упражнений занимающихся во многом зависит от места нахождения его на площадке. Преподавателю следует подбирать наиболее целесообразные построения и перестроения группы.

Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8–15 мин. Задачи, средства, методические положения основной части урока. Общие задачи основной части урока: – формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков; – развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся. На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно. Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очерёдность выполнения упражнений). Моторная плотность этой части урока едва достигает 3–4 % от ста возможных. В результате проведения занятий учащиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идёт в бесперспективно медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств. Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода позволяют проводить их с любой необходимой моторной плотностью.

Средства основной части урока: упражнения на гимнастических снарядах; опорные прыжки; акробатические упражнения; прикладные

упражнения; ОРУ повышенной интенсивности. 77 Выбор упражнений для конкретно взятого урока зависит от частных задач основной части, от возможностей занимающихся и других условий ее проведения. При этом особое значение придается индивидуальным возможностям занимающихся. Способности, трудолюбие, двигательная база у всех занимающихся в группе не могут быть одинаковыми. Таким образом, при выборе средств для повышения уровня физической подготовленности индивидуализация просто необходима.

Общие требования к проведению основной части урока: – чёткое представление занимающимися заданного упражнения; – доступность выполнения упражнений (нарушение этого правила может привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях – к травмам); – повышение качества выполнения заданного упражнения; – оптимальное количество повторений заданных упражнений; – безопасность выполнения упражнений. Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать физическую помощь при выполнении упражнений; анализировать выполненное действие. В зависимости от задач урока, учебного материала, контингента, подготовленности занимающихся, наличия спортивного инвентаря и оборудования используются такие методические приёмы, как фронтальный, групповой, индивидуальный, а также применяется и круговой метод тренировки. Для занятий в целом типично комплексное использование существующих методов. Продолжительность основной части урока может быть 25–55 мин. Задачи, средства, методические положения заключительной части урока Основные задачи заключительной части урока: – постепенное снижение двигательной активности занимающихся; – создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние; 78 – подведение итогов урока; – объяснение домашнего задания.

Средства заключительной части урока: – успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление); – отвлекающие (упражнения на внимание, музыкальные задания и другие); – способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, эстафеты, танцевальные движения и другие). Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придёт в норму. Педагогическое значение упражнений, способствующих повышению эмоционального состояния занимающихся, трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное – усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой. Продолжительность заключительной части урока составляет 5–8 мин.

4.3. Лекции

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. История развития гимнастики.	2			
2	Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2			
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
4	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.		2		
5	Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям.			2	
6	Организация и проведение соревнований по гимнастике.			2	
7	Основы спортивной тренировки гимнастов.				2
8	Массовые гимнастические выступления и праздники.				2
Итого:		4	4	4	4

Заочная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастика в государственной системе физического воспитания. Гимнастическая терминология.	2			
2	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2		
Итого:		2	2		

4.4. Практические занятия

Очная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Гимнастическая терминология.	2	--	--	--
2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	--	--	--
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	--	2	--	--
4	Виды гимнастики и формы занятий.	--	2	--	--
5	Основы техники гимнастических упражнений.	--	--	2	
6	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	--	--	4	--
7	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	--	--	4	--
8	Организация и проведение массовых гимнастических выступлений и праздников.				2
9	Строевые упражнения.	4	2	4	2
10	Общеразвивающие упражнения.	6	6	8	4
11	Прикладные упражнения.	4	2	4	2
12	Упражнения на гимнастических снарядах.	8	6	10	8
13	Прыжки.	6	2	6	4
14	Акробатические упражнения.	6	4	6	4
15	Вольные упражнения.	2	2	4	4
16	Упражнения художественной гимнастики.	--	2	--	--
17	Подвижные игры и игровые задания на уроках гимнастики.	4	2	4	2
Итого:		44	32	56	32

Заочная форма обучения

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов			
		1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Строевые упражнения.	2	4	2	2
2	Общеразвивающие упражнения.	2	4	2	2
3	Прикладные упражнения.	2	4	2	4
4	Упражнения гимнастического	2	6	4	6

	многоборья.				
5	Подвижные игры и игровые задания на уроках гимнастики.		2	2	2
Итого:		8	20	12	16

4.6. Самостоятельная работа студентов

1-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Ознакомиться со структурой и содержанием комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич) (вид программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» – цель, задачи, основы теоретических знаний, практический материал).	устный отчет	6	6
2	Провести сравнительную характеристику задач, направленности, форм занятий и основных средств национальных систем гимнастики в Европе.	тезисы	6	6
3	По группам гимнастических упражнений составить словарь основных и дополнительных гимнастических терминов (объемом 50-60 терминов). Сформулировать определения основных терминов.	словарь	6	8
4	В процессе выполнения индивидуальных заданий усвоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях.	реферат	6	6
5	Составить фрагмент подготовительной части урока гимнастики (2-3 мин.) с сочетанием элементов управления движением и фигурной маршрутовки.	конспект	8	8
6	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10-12 упражнений на месте без предмета). Усвоить методику обучения способом «по показу» и уметь провести обычным способом.	конспект	8	8
7	Составить полосу препятствий с использованием прикладных видов передвижений и упражнений в поднимании и переноске предметов и партнеров.	конспект	6	6

8	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	8	8
9	Проанализировать на конкретных примерах технику выполнения прикладных и спортивных о/п.	реферат	8	8
10	Ознакомиться с техникой выполнения и последовательностью обучения групповым упражнениям в балансировании. Привести примеры построения пирамид в тройках.	реферат	8	6
11	Изучить методику проведения игровых заданий в одношереножном строю на занятиях гимнастикой.	устный отчёт	6	6
12	Проанализировать и кратко описать практический материал по гимнастике для начальной школы.	реферат	6	4
13	Составить и записать комплекс утренней гимнастики (8-10 упражнений) в форме линейной записи.	конспект	6	6
14	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы изменений в самочувствии в течение семестра.	дневник самоконтроля.	8	6
Всего на первом курсе			96	80

2-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
1	На основе анализа комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов составить перечень базовых гимнастических элементов для учащихся младшего и среднего школьного возраста.	реферат	2	8
2	Составить семестровый план агитационно-массовой работы по гимнастике в школе для учащихся младшего школьного возраста (указать темы бесед, предусмотреть показательные выступления, массовые соревнования).	план	2	10
3	Изучить специфические средства и овладеть методикой составления комплексов	устный отчёт	2	6

	корректирующей гимнастики.			
4	Представить описание программного практического материала (1-2 курс) в соответствии с использованием в процессе обучения целостного и раздельного методов.	письменный отчет	2	8
5	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики и комплекс ОРУ с направленностью на развитие гибкости (для учащихся младшего и среднего школьного возраста). Освоить методику обучения.	конспект	2	10
6	Проанализировать содержание занятий прикладными упражнениями в младших и средних классах. Освоить методику обучения, технику выполнения, формы организации учащихся при изучении указанных упражнений.	устный отчет	2	8
7	Проанализировать содержание упражнений на гимнастических снарядах, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить технику выполнения, методику обучения и способы страховки и само страховки.	устный отчет	2	8
8	Проанализировать виды опорных прыжков, рекомендованные к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить способы страховки и само страховки, методику обучения и технику выполнения указанной группы прыжков.	устный отчет	2	8
9	Проанализировать акробатические упражнения, рекомендуемые учащимся младшего и среднего школьного возраста. Освоить методику обучения указанным упражнениям.	устный отчет	2	8
10	Изучить классификацию основных структурных движений с предметами.	устный отчет	2	8
11	Составить конспект подготовительной части урока гимнастики для учащихся младшего и среднего школьного возраста.	конспект	2	8
12	Составить семестровый план-график прохождения учебного материала по гимнастике для учащихся среднего школьного возраста (использовать школьную программу по физической культуре).	план	2	8

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
13	Составить комплекс ритмической гимнастики (15-20 упражнений) танцевальной направленности.	конспект	2	8
14	Проанализировать содержание вида программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» (группа строевых упражнений) школьной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Привести примеры строевых упражнений, рекомендованных к изучению учащимися младшего и среднего школьного возраста. Освоить методику обучения.	устный отчёт	2	8
15	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками с направленностью на развитие координационных способностей учащихся. Освоить отдельный способ проведения указанных упражнений.	конспект	2	8
16	На основе программного практического материала (1-2 курс) составить короткую и длинную полосы препятствий с использованием прикладных упражнений. Пояснить условия определения победителей.	конспект	2	6
17	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи учебные комбинации на гимнастических снарядах, которые не включены в мужское и женское многоборье (мужчины - бревно, бр/рв, кольца в раскачивании, женщины - конь с ручками, брусья низкие, перекладина низкая, кольца в раскачивании).	конспект	2	6
18	Составить фрагмент конспекта урока гимнастики (10 мин.) на тему «Изучение и повторение различных видов безопорных (простых) прыжков» для учеников средних классов.	конспект	2	6
19	Освоить методику обучения и технику выполнения парных упражнения в балансировании и парных бросковых	устный отчёт	2	6

	упражнений (по программе).			
20	Используя средства художественной гимнастики, составить короткие учебные комбинации с мячом и скакалкой для учащихся младшего школьного возраста.	конспект	2	6
21	Охарактеризовать виды гимнастики и соответствующие формы занятий, которые характерны для общеобразовательных школ и высших учебных заведений.	устный отчёт	2	6
22	Составить комбинацию на вольных упражнениях (5-6 элементов) для учащихся младших и средних классов (с музыкальным сопровождением). Указать на характер музыкального сопровождения.	конспект	3	6
Всего на втором курсе			45	164

3-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
1	Изучить последовательность анализа техники гимнастических упражнений.	реферат	4	2
2	Проанализировать технику выполнения базовых упражнений на гимнастических снарядах (два-три упражнения), акробатических упражнений (два-три упражнения), опорных прыжков (2-3 прыжка) из школьной программы по физической культуре (старший школьный возраст).	письм. отчет	4	2
3	Попробуйте придумать новый гимнастический элемент. Опишите технику его выполнения.	устный отчёт	4	2
4	Описать последовательность изучения 2-3 гимнастических элементов (из разных групп упражнений), выделяя соответствующие этапы процесса обучения. Определить основные задачи, методы и методические приемы, характерные для каждого этапа.	письм. задание	6	2

5	Изучить последовательность использования методических приемов обучения в процессе овладения двигательным действием. Классифицировать методические приемы обучения по группам согласно их педагогическому назначению.	письм. задание	6	2
6	Разработать программу массовых школьных соревнований по гимнастике для учащихся начальных классов. Составить Положение о соревнованиях. Ввести в программу групповые упражнения.	программа	6	4
7	Изучить этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике.	устный отчет	4	2
8	Изучить классификацию ошибок и шкалу сбавок при оценивании выполнения элемента и комбинации в целом.	устный отчет	4	2
9	Изучить методику выставления окончательной оценки за выполнение упражнения при разном количестве судей.	устный отчет	4	4
10	Ознакомиться с содержанием занятий строевыми упражнениями, рекомендованными к изучению учащимися старшего школьного возраста (на основе школьной программы по физической культуре). Привести примеры.	письм. отчет	4	2
11	Привести примеры форм занятий гимнастикой, в которых используются строевые упражнения.	письм. отчет	4	2
12	Составить комплексы общеразвивающих упражнений с направленностью на развитие силы и гибкости для учащихся старшего школьного возраста. Освоить поточный способ проведения указанных упражнений.	план	6	6

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФ О	ЗФО
13	Составить комплексы ОРУ для проведения гимнастики до занятий (10-12 упражнений), физкультминуток (4-5 упражнений) и микропауз (2-3- упражнения). Освоить	конспект	6	6

	методику обучения указанным упражнениям по показу.			
14	Проанализировать содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (старшие классы). Изучить методику обучения и технику выполнения прикладных упражнений, рекомендованных к изучению учащимися указанной возрастной группы.	письм. отчет	6	2
15	Изучить технику выполнения и методику обучения программным видам прикладных упражнений.	устный отчет	6	6
16	Проанализировать технику выполнения и методику обучения основным упражнениям на гимнастических снарядах, рекомендуемых к изучению учениками старшего школьного возраста. Изучить способы страховки и целесообразные формы организации учащихся при изучении данной группы упражнений.	письменное задание	6	6
17	Обосновать возможность использования упражнений на гимнастических снарядах (основных, дополнительных, нестандартных) с детьми дошкольного возраста. Назвать основные упражнения данной группы, которые целесообразно использовать на занятиях по физической культуре в дошкольных учебных заведениях.	устный отчет	6	8
18	Изучить технику выполнения и методику обучения опорным прыжкам, которые рекомендованы к изучению учащимися старших классов (по школьной программе).	устный отчет	8	8
19	Привести примеры безопорных прыжков, которые целесообразно использовать на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях.	письменное задание	8	8
20	Проанализировать акробатические упражнения, которые изучаются учащимися старшего школьного возраста. Изучить методику обучения указанным упражнениям.	письменное задание	8	8
21	Составить вольные упражнения для девушек и юношей старшего школьного возраста.	конспект	8	8

Всего на третьем курсе	116	92
-------------------------------	------------	-----------

4-й курс

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ЗФО
1	Привести примеры избранных соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств тренировки в спортивной гимнастике.	письменный отчет	2	4
2	Изучить методику определения внешних признаков утомления юных гимнастов и способы регулирования нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий.	устный отчет	2	4
3	Разработать сценарный план массовых гимнастических выступлений, посвященных открытию школьной спартакиады (сентябрь - октябрь).	план	2	6
4	Составить комплекс вольных упражнений (ОРУ + акробатика) для массовых гимнастических выступлений учащихся старших классов - 4 упражнения на 16 счетов каждое.	конспект	2	6
5	Изучить особенности занятий гимнастическими упражнениями с лицами пожилого возраста.	устный отчет	2	4
6	Привести примеры строевых упражнений, ОРУ, безопорных прыжков и акробатических упражнений, которые целесообразно рекомендовать к изучению на уроках физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.	устный отчет	2	6
7	Изучить особенности методики занятий ОРУ с женщинами.	устный отчет	2	4
8	Составить комплекс строевых упражнений для торжественного парада открытия гимнастического праздника (ориентированного на построение участников в квадрат 10x10м).	конспект	2	6

9	Составить комплекс ОРУ с шестом для массовых гимнастических выступлений (4 участника на один шест).	конспект	2	6
10	Составить комплекс упражнений на нестандартных гимнастических снарядах для массовых гимнастических выступлений.	конспект	2	6
11	Составить комплекс акробатических упражнений (на гимнастическом ковре – 12 х 12 м) для массовых гимнастических выступлений юношей – учащихся старших классов (16 участников).	конспект	2	6
12	Составить вольные упражнения (на части футбольного поля – 30 х 50 м) для массовых выступлений гимнастов юношеских разрядов (30 участников).	конспект	2	6
13	Охарактеризовать основные средства различных видов гимнастики оздоровительной, спортивной и образовательно-развивающей направленности.	устный отчёт	2	6
14	Ознакомиться с достижениями гимнастов Луганской Народной Республики на международной арене. Сделать ретроспективное описание развития гимнастики в ЛНР.	устный отчёт	2	6
15	На основании изучения научной литературы проанализировать оздоровительные и воспитательные задачи, решаемые на занятиях гимнастикой.	реферат	1	6
16	Проанализировать состояние и уровень развития спортивной и художественной гимнастики в нашем регионе (в ретроспективе).	реферат	1	6
17	Привести примеры различных форм записи общеразвивающих упражнений: конкретная терминологическая запись, линейная, полуконтурная и контурная запись (2-3 упражнения письменно).	конспект	1	4
18	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинацию из 6-8 элементов на любом гимнастическом снаряде.	конспект	1	4
19	Изучить критерии оценки выполнения задач по учебной практике по проведению строевых упражнений.	устный отчёт	1	4

20	Изучить методику обучения и способы метания в цель малого мяча и метания на дальность набивного мяча.	устный отчёт	1	6
21	Ознакомиться с разновидностями соскоков с гимнастических снарядов (мужчины - снаряды мужского многоборья, женщины - снаряды женского многоборья). Составить соответствующий перечень соскоков.	письм. задание	1	2
22	Составить полосу препятствий с использованием акробатических и прикладных упражнений для учащихся старшего школьного возраста. Записать последовательность элементов.	конспект	2	4
23	Составить комплекс ОРУ (8-10 упражнений) на гимнастических снарядах с направленностью на развитие гибкости. Освоить методику обучения данного комплекса комбинированным способом (сочетание показа и рассказа) и уметь провести обычным способом.	конспект	2	4
Всего на четвёртом курсе			45	116

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

- **проблемно-модульная технология обучения** (М. О. Чошанов) – при подготовке к контрольным работам и в процессе проведения практических занятий;
- **модульно-рейтинговая технология обучения** (материал дисциплин спортивно-педагогического цикла) (А. Г. Черноштан – авторская технология) – при освоении всех разделов дисциплины;
- **технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий** (М. Б. Волович) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения различных форм занятий гимнастикой;
- **технология использования в обучении игровых методов** (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков проведения фрагментов школьного урока гимнастики;
- **контекстная технология обучения** (А. О. Вербицкий) – активное использование в процессе проведения практических занятий (и при

подготовке к ним) профессионального контекста, что позволяет формировать профессиональные умения уже на ранних этапах учебной деятельности.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине на основе дифференцированного оценивания: устных сообщений на практических занятиях; устных ответов на практических занятиях (устный опрос); качества выполнения упражнений гимнастического многоборья (многоуровневые рейтинговые комбинации); уровня выполнения нормативов по физической подготовке; рефератов, конспектов первоисточников и их анализа; качества составления конспекта школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста; качества проведения школьного урока гимнастики или его частей для учащихся среднего и старшего школьного возраста (моделирование профессиональной деятельности) (основное задание); качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов; качества выполнения дополнительных заданий по учебно-педагогической практике в процессе практических занятий.

Сумма рейтинговых баллов, набранная студентом в течение учебного года (максимальная сумма – 100 баллов), является основанием для выставления окончательной оценки за изучение дисциплины (с переводом в национальную систему оценивания).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

Учебники и учебная литература по изучению дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания»

Учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART»

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Баженова Н.А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе: учебное пособие / Н.А. Баженова. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-88210-956-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Ионова Е.А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие / Е.А. Ионова, И.В. Папина, Е.Н. Суркова. – Липецк : Липецкий государственный

технический университет, ЭБС АСВ, 2020. – 53 с. – ISBN 978-5-00175-035-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109722.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-1120-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань»

1. Суставная гимнастика : учебное пособие / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева [и др.]. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2022. – 75 с. – ISBN 978-5-7264-3149-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/342575> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика ЛИН : методические рекомендации / П. Ю. Королев, С. М. Нуртдинов, П. К. Зайфиди. – Воронеж : ВГАС, 2021. – 65 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253742> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Королев, П. Ю. Спорт ЛИН Спортивная гимнастика : учебно-методическое пособие / П. Ю. Королев. – 2-е изд., перераб., доп. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 206 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310334> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. – Омск : СибГУФК, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107589> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронные издания электронно-библиотечной системы «Консультант студента»

1. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование,

2021. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-1120-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е.А. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html. – Режим доступа : по подписке.

3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1 / Гавердовский Ю.К. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. – ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>. - Режим доступа : по подписке.

5. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М. : «Академия», 2008. – 448 с. : ил.

6. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. – М. : Спорт, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-906839-36-7 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839367.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2014. – 447 с. – ISBN 978-5-691-02011-7 - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html>. - Режим доступа : по подписке.

8. Савельева Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной – М. : Человек, 2014. – 148 с. (Библиотечка тренера.) - ISBN 978-5-906131-33-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131331.html>. – Режим доступа : по подписке.

Электронные издания электронного каталога библиотеки ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

1. Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск ; М. : Новое знание : ИНФРА-М, 2021. – 335 с.
2. Гугин А.А. Гимнастика в школе [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 210 с.
3. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе / Рейзин В.М.; В.М. Рейзин, В.М. Миронов, А.С. Ищенко. – Минск : Вышэйш. школа, 1981. – 118 с.
4. Черноштан А.Г. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья : учебное пособие / А.Г. Черноштан; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 60 с.

Интернет-ресурсы

1. Гимнастика. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : <https://old.bigenc.ru/sport/text/2360467>
2. Гимнастика для взрослых. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : https://orexis.ru/poleznoe/chto_takoe_gimnastika/
3. Гимнастика в школе. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/gimnastika_v_shkole

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: гимнастический зал, комплект основного и дополнительного гимнастического инвентаря и оборудования – перекладина, конь с ручками, брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, гимнастический конь для опорных прыжков, гимнастическое бревно, гимнастические маты и скамейки, гимнастический ковёр для вольных упражнений, гимнастические мостики, дополнительные гимнастические снаряды, мячи набивные, обручи, гимнастические палки, гантели, тренажеры, плакаты, предметно-модельные пособия.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]