



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**Институт технологий (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Донской государственный технический университет»
в г. Волгодонске Ростовской области
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

Методические указания

по освоению дисциплины

«ГИМНАСТИКА»

Волгодонск

2025

Составитель: ст. препод. кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины», С. В. Четвериков.

Методические указания по освоению дисциплины «Гимнастика». Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске, 2025 г.

В методических указаниях содержится описание деятельности обучающегося в ходе освоения дисциплины, в том числе, проведения различных видов учебных занятий, выполнения самостоятельной работы, а также используемым в учебном процессе техническим средствам, информационно-коммуникационным и образовательным технологиям.

Предназначено для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Методические рекомендации по подготовке доклада, к устному опросу.....	5
Темы докладов для устного опроса.....	9
Вопросы к зачету.....	10
Практические задания.....	11
Методические рекомендации к практическим занятиям.....	12
Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины Гимнастика - формирование физической культуры личности учащихся посредством овладения основ содержания физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физической культуры;
- совершенствование двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физической культуры, обучение новым двигательным действиям;
- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

Общие требования к оформлению доклада:

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полусторонний;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертаций в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю. Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Ященко // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

Темы докладов для устного опрос

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Национальные системы гимнастики (XVIII-XIX вв.).
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
8. Гимнастика как научная дисциплина. Вопросы гимнастики, требующие исследований.
9. Методы исследования, используемые в гимнастике.
10. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
11. Способы образования терминов.
12. Правила применения терминов и правила сокращения.
13. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
14. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
15. Углы, линии и точки гимнастического зала.
16. Строевые приемы.
17. Построения и перестроения (виды, способы).
18. Перестроения на месте и в движении (виды, способы выполнения).
19. Повороты и передвижения (виды, способы выполнения).
20. Смыкания и размыкания. Правила произношения команд.
21. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
22. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
23. Характеристика специальных способностей гимнаста.
24. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
25. Дидактические принципы и правила их практической реализации при обучении упражнениям.
26. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
27. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
28. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
29. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
30. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация ОРУ).
31. Правила записи ОРУ. Конструирование ОРУ.
32. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
33. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
34. ОРУ на силу, на растягивание, на расслабление. ОРУ на осанку, на координацию, на дыхание.
35. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Голубинцев, В. О. Гимнастика для технических вузов: доп. М-вом образования РФ в кач-ве учебника для студентов технич. напр. и спец. вузов / В. О. Голубинцев, Данцев А.А., Любченко В.С. - 5-е изд., стереотип. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 502 с.
2. Налетов, И. З. Общая психология: доп. М-вом образования и науки РФ в кач-ве учебника по дисц. "Общая психология" для студентов вузов, обуч. по напр. подготовки и спец. естественно-научн., технич., соц.-гуманитарн. профиля / И. З. Налетов. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 400 с.
3. Гимнастика: учебник / В.Н. Лавриненко, В.П. Ратников, В.Ф. Голубь и др. ; под ред. В.Н. Лавриненко, В.П. Ратников. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 623 с. - (Золотой фонд российских учебников). - ISBN 5-238-00763-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118757\(25.07.2016\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118757(25.07.2016)).
4. Общая психология: рек. М-вом образования РФ в кач-ве учебника для студентов вузов / [В.Н. Лавриненко, Г.И. Иконникова, В.П. Ратников, В.В. Юдин]; под ред. В.Н. Лавриненко. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт: Высш. образование, 2009. - 561 с.
5. Гимнастика: учебник / под ред. В.П. Ратников. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 678 с. - ISBN 5-238-00308-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118626\(25.07.2016\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118626(25.07.2016)).
6. Чураков, В. С. Общая психология: курс лекций / В. С. Чураков; М-во образования и науки РФ, Фед. агентство по образованию, ВИС (филиал) ГОУ ВПО "ЮРГУЭС". - Новочеркасск: НОК, 2009. - 148 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, П. В. Гимнастика[Текст] : учебник / Петр Васильевич Алексеев, Александр Владимирович Панин ; МГУ им. М. В. Ломоносова, философск. фак-т. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Проспект, 2009. - 592 с.
2. Алексеев, П. В. Гимнастика[Текст] : учебник для вузов / Петр Васильевич Алексеев, Александр Владимирович Панин ; МГУ им. М. В. Ломоносова, философск. фак-т. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ТК Велби: Проспект, 2008. - 592 с.
3. Бессонов, Б. Н. История философии: доп. УМО в кач-ве учебника для студентов вузов нефилофск. спец. / Б. Н. Бессонов. - М.: Юрайт, 2010. - 278 с.
4. Горелов, А. А. Основы философии: доп. М-вом образования РФ в кач-ве учеб. пособ. для студентов учреждений сред. проф. образования / А. А. Горелов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
5. Гриненко, Г. В. История философии: рек. НМС Минобразования России по философии в кач-ве учебника по дисциплине "Общая психология" для студентов вузов / Г. В. Гриненко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт: Высш. образование, 2009. - 689 с.
6. Общая психология: учение о бытии, познании и ценностях человеческого существования: рек. М-вом общего и проф. образования в кач-ве учебника для студентов вузов, обуч. по эконо. спец. и направлениям / В. Г. Кузнецов, И. Д. Кузнецова, В. В. Миронов, К. Х. Момджян. - М.: ИНФРА-М, 2008.