

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

Н.В. Ермолина  
«03» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
ОТФКС

Ермолина Н.В.  
«03» апреля 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Гимнастика с методикой обучения

Составитель(-и)

Ермолина Н.В., к.п.н., доцент кафедры  
образовательных технологий физической культуры и  
спорта;

Согласовано с работодателями

Жевак Р.Р. директор МБУ ДО г. Астрахани  
«Спортивная школа №1»  
Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской  
области «Спортивная школа водных видов спорта  
им. Б.Н. Скокова»

Направление подготовки /  
специальность  
Направленность (профиль) ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование

Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год приема

2025

Курс

1 (по заочной форме)

Семестр

1-2 (по заочной форме)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Целями освоения дисциплины «Гимнастика с методикой обучения»** является формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики, умений самостоятельно в практической деятельности использовать разнообразные средства и виды гимнастики в процессе физического воспитания.

**1.2. Задачи освоения дисциплины:** сформировать у студентов специальные знания в области гимнастики, обучения новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков; - развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой обучения»** относится к обязательной части и осваивается в 1-2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины: 4 зач. ед.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:**

Необходимые знания для освоения дисциплины «гимнастика с методикой обучения»: основы профессиональной деятельности по физической культуре, анатомия.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен приобрести **знания**

- содержание преподаваемого предмета;
- теории и технологии обучения, воспитания и духовно-нравственного развития личности, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

**умения**

- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
- использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы;
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров.

**навыки**

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;

- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

**2.3. Последующие учебные дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:** дисциплина обеспечивает изучение педагогики физической культуры, истории физической культуры, теории и методики физической культуры, теории и методики избранного вида спорта, прохождения педагогической практики, профессионально-профильной практики, биомеханики двигательной деятельности, безопасности жизнедеятельности. Изучение дисциплины тесно связано с педагогической практикой студентов в общеобразовательной школе, в детско-юношеских спортивных школах, в центрах дополнительного образования, прохождением преддипломной практики.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки /специальности:

а) общепрофессиональных (ОПК)

**ОПК 2** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

б) профессиональных (ПК)

**ПК 1** Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции и	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
<b>ОПК 2</b>	<b>ОПК 2.2</b> Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного	знать основы организации совместной и индивидуальной учебной деятельности, в том числе и компоненты основных и дополнительных образовательных программ для организации занятий	знать теории и технологии обучения гимнастическим упражнениям, в процессе совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе и компоненты	знаниями о формах, методах, приемах и средствах организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся в процессе изучения материала по гимнастике.

	образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся	гимнастикой	основных и дополнительных образовательных программ	
<b>ПК 1</b>	<b>ПК 1.3</b> Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в процессе профессиональной деятельности. Анализирует данные результатов образовательного процесса по физической культуре.	знать современные образовательные технологии используемые при обучении гимнастическим упражнениям, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся в области физической культуры,	уметь структурировать содержание основных и дополнительных образовательных программ по видам гимнастики	владеть средствами, методами и технологиями планирования учебного материала по гимнастике в рамках освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2,2 зачетные единицы (144 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной, приведена в **таблице 2.1**

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2,2
Объем дисциплины в академических часах	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	10,50
- занятия лекционного типа, в том числе:	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	-
- консультация (предэкзаменационная)	2
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,50
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	133,50
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	экзамен – 1 семестр экзамен – 2 семестр.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы представлены в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины для заочной формы обучения**

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<b>Семестр 1.</b>										
<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы физической культуры</b>										
Тема 1. История развития гимнастики	<i>1</i>							<i>11</i>	<i>12</i>	<i>Опрос по теме</i>
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики								<i>11</i>	<i>12</i>	<i>Презентация</i>
Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика			<i>1</i>					<i>11</i>	<i>12</i>	<i>Доклад</i>
Тема 4. Гимнастическая терминология	<i>1</i>							<i>11</i>	<i>12</i>	<i>практическое задание</i>
Тема 5. Строевые упражнения. Классификация строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ.			<i>1</i>					<i>12</i>	<i>13</i>	<i>контрольная работа</i>
Тема 6. Прикладные и акробатические упражнения								<i>10,75</i>	<i>10,75</i>	<i>Опрос по теме</i>
<b>Консультация</b>									<i>1</i>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									<i>0,25</i>	<i>экзамен</i>
<b>ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР</b>	<i>2</i>		<i>2</i>				<i>1,25</i>	<i>66,75</i>	<i>72</i>	
<b>Семестр 2</b>										
Тема 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям	<i>1</i>							<i>16</i>	<i>17</i>	<i>устный опрос, домашнее задание</i>
Тема 8. Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике			<i>1</i>					<i>18</i>	<i>19</i>	<i>контрольная работа</i>
Тема 9. Планирование и	<i>1</i>							<i>16</i>	<i>17</i>	<i>реферат</i>

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
учет работы по гимнастике										
Тема 10. Организация соревнований по гимнастике Массовые гимнастические выступления.			1					16,75	17,75	устный опрос Презентация
<b>Консультация</b>									1	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									0,25	Экзамен
<b>ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР</b>	2		2					66,75	72	
<b>Итого за весь период</b>	4		4				0,50	133,50	144	

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции		
		ОПК 2	ПК1	общее количество компетенций
Тема 1. История развития гимнастики	12	+	+	2
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики	12	+	+	2
Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика	12	+	+	2
Тема 4. Гимнастическая терминология	12	+	+	2
Тема 5. Строевые упражнения. Классификация строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ.	13	+	+	2
Тема 6. Прикладные и акробатические упражнения	10,75	+	+	2
Тема 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям	17	+	+	2
Тема 8. Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	19	+	+	2
Тема 9. Планирование и учет работы по гимнастике	17	+	+	2
Тема 10. Организация соревнований	17,75	+	+	2

по гимнастике Массовые выступления.	гимнастические				
<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>		2	1	1	2
<b>КОНТРОЛЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>		0,5	1	1	2
<b>ИТОГО</b>		144	1	1	2

### Краткое содержание каждой темы дисциплины

**Тема 1. История развития гимнастики** Гимнастика в Древнем мире и в средних веках. Гимнастика в новое время. Влияние на развитие гимнастики внесли Ян Амос Каменский, Жан Жак Руссо, Генрих Песталоцци. Три направления в гимнастике: гимнастическое, атлетическое, прикладное. Системы гимнастик: немецкая Ф. Ян; А. Шписс; Г.Фит. Швецкая: Петр Генрих Линг. Французская: Ф.Аморос. Сокольская: М.Тырш.

**Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики** Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье. Гимнастика как учебно-научная дисциплина. **Практическое занятие.** История развития гимнастики в России.

**Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика.** Строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения художественной гимнастики. Прыжки, танцевальные упражнения и др. Классификации гимнастических упражнений.

**Тема 4. Гимнастическая терминология.** Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения. Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений. Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста. **Практические занятия** Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, упражнений на снарядах, конструирование упражнений. виды упражнений и правила записи; названия инвентаря, снарядов и правила их размещения;

**Тема 5. Строевые упражнения. классификация строевых упражнений.** Назначение строевых упражнений. Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий». Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.

**Практические занятия.** Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания. Передвижения и фигурная маршировка. Методика проведения строевых команд в учебной группе.

**Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ.** Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Классификация упражнений. Правила подбора упражнений. Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям. Правила записи комплекса ОРУ. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах.

Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.

**Практические занятия.** Выполнение комплекса упражнений по анатомическому признаку. Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке.

**Тема 6. Прикладные и акробатические упражнения.** Акробатические и прикладные упражнения. Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям.

Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др.

**Практические занятия.** Группировка и перекаты, кувырок вперед, назад, боком.

Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др.

Различные виды перемещений по скамейке, бревну и соскок прогнувшись. Лазание по наклонной скамейке и стенке.

**Тема 7. Основы техники выполнения гимнастических упражнений.** Структура гимнастических упражнений; задачи и содержание этапов обучения гимнастическим упражнениям. Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ). Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.

**Методика обучения гимнастическим упражнениям.** Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления.

**Практические занятия.** Методика обучения акробатическим упражнениям. (кувырку вперед, стойкам, мост). Методика обучения опорным прыжкам.

Демонстрация техники элементов; определение технических ошибок; оказание помощи и страховки.

**Тема 8 Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики.** Урок гимнастики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Программные требования. Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе. Урок гимнастики в средней школе: содержание, методы, организация. Методика и особенности проведения урока по гимнастике по отделениям в средней школе. Урок гимнастики в старшей школе: содержание, методы, организация. Методика проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся. Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики. Сюжетно-ролевая форма проведения урока. Полоса препятствий на уроке гимнастики. Урок ритмической гимнастики. Правила подбора упражнений в соответствии с музыкальным квадратом, задачами урока, возрастными особенностями учащихся. Методика и организация проведения урока по ритмической гимнастике.

**Практические занятия**

Составление конспекта урока. Демонстрация проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики. Сюжетно-ролевая форма проведения урока.

**Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.** Причины травматизма. Цели профилактики травматизма. Характеристика травм: легкие, средние, тяжелые. Меры по предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности физической



помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

#### **Практические занятия.**

Применение страховки, помощи на практике (во время обучения акробатическим упражнениям).

**Тема 9. Планирование и учет работы по гимнастике.** Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Планирование учебного материала в различных классах школы. Гимнастика в режиме учебного дня. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый. Правила проведения тестирования.

#### **Практические занятия**

Составление тематического и рабочего плана. Составление планов-конспектов уроков. Составление комплексов по оздоровительной гимнастике.

**Тема 10. Организация соревнований по гимнастике.** Правила соревнований по гимнастике. Особенности организации судейства соревнований по спортивным видам гимнастики. Требования к спортсменам. Требования к судейской коллегии. Положение о соревнованиях. Особенности организации и судейства в общеобразовательной школе.

**Практические занятия.** Разработать положение о соревнованиях по одному из видов гимнастики. Тестирование в гимнастике – подобрать тесты определяющие уровень освоения гимнастических упражнений.

Массовые гимнастические выступления (МГВ): структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.

Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований. Повышение уровня спортивной подготовленности по гимнастике.

**Практические занятия** Методика проведения МГВ в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана МГВ.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине.**

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Организация и проведение лекционных, практических (семинарских) занятий формируется с учетом основных законов биологического развития человека и дидактических принципов обучения. В курсе используются результаты новейших исследований ученых связанных с проблемами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе и по различным видам гимнастики. Методика проведения практических занятий построена таким образом, чтобы закрепить материал, получаемый студентом на лекциях, где в ходе контактной работы изучаются основные понятия и методические задачи гимнастики, определяется содержание упражнений и методика обучения, формы организации занятий гимнастикой с различным возрастным контингентом. В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

## 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа организуется по работе с обеспечением глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта, выполнения творческих работ по направлениям изучаемых тем, а также и формирования умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной и другой литературы, законодательной и другой нормативно-правовой документации, сбор и анализ практического материала в средствах СМИ, ведение словаря и методической папки, проектирование, выполнение тематических творческих заданий, проведение опросов среди занимающихся гимнастикой, просмотр видеоматериалов, предусмотренных программой и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся  
для заочной формы обучения**

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. «Введение в предмет» Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания. Характеристика гимнастики. Текущий контроль. Опрос по темам лекций: «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания»	11	<i>Опрос по теме</i>
Тема 2. «Организация и проведение занятий по гимнастике». Знакомство с видами передвижений и основными положениями рук и ног. Движения руками, передвижения, перестроения, команды и распоряжения. Строевые упражнения : Построения, перестроения, различные варианты движения, размыкания. Команды, техника исполнения, методика обучения. Ролевые задания в проведении. Общеразвивающие упражнения: Способы (показ, рассказ, смешанный) и методы проведения (раздельный, поточный, проходной). Формы проведения (индивидуально, в парах, в сцеплении). Команды, специфика организации.	11	<i>Презентация</i>
Тема 3. Гимнастическая терминология. Терминология, способы образования терминов, их классификация. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила использования гимнастической терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений гимнастического многоборья.	11	<i>Доклад</i>
Тема 4. «Строевые упражнения».	11	<i>практическое задание</i>

<p>Характеристика строевых упражнений.  Строевые приемы. Построения и перестроения.  Размыкания и смыкания. Виды передвижений.  Методика обучения строевым упражнениям</p>		
<p>Тема 5.  «Общеразвивающие упражнения».  Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по разделениям) - ролевые задания.  Разработка и проведение комплексов ОРУ с гимнастической палкой, с мячом, на гимнастической стенке и скамейке, поточным и проходным способами.  задания в проведении ОРУ.</p>	12	<b>контрольная работа</b>
<p>Тема 6.  «Способы проведения общеразвивающих упражнений».  Раздельный, поточный, групповой, комплексный, индивидуальный, серийный способы.  Полосы препятствий, эстафеты, подвижные игры, упражнения ОФП. Методика проведения.  Строевые и общеразвивающие упражнения.  Практический зачет по проведению строевых и общеразвивающих упражнений в объеме учебного материала.  Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения).</p>	10,75	<b>Опрос по теме</b>
<p>Тема 7.  Методика обучения гимнастическим упражнениям.  Обучение кувырку вперед, назад, вправо и влево.  Обучение стойкам – на лопатках, руках, голове.  Обучение опорному прыжку.  Демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Ролевые задания студентов в обучении.</p>	16	<b>устный опрос, домашнее задание</b>
<p>Тема 8.  Акробатические и прикладные упражнения.  Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям - группировка и перекаты, кувырок вперед.  Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др.  Различные виды перемещений по скамейке, бревну и соскок прогнувшись  Лазание по наклонной скамейке и стенке.  Ролевые задания студентов в обучении упражнениям.</p>	18	<b>контрольная работа</b>
<p>Тема 9.  «Урок гимнастики».  Методика проведения урока гимнастики.  Конспект урока по гимнастике (демонстрация преподавателем образца конспекта, объяснение содержания каждой графы конспекта. Выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока).  Методология обучения гимнастическим упражнениям школьников.  Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.  Учебная практика по проведению урока гимнастики.  «Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике».  Техника безопасности и предупреждение травматизма на</p>	16	<b>реферат</b>

занятиях. Страховка при выполнении различных гимнастических упражнений на снарядах. Виды страховки. Особенности страховочного снаряжения гимнастов. (Демонстрация) Профилактика травматизма.		
Тема 10. «Организация соревнований по гимнастике». Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Массовые гимнастические выступления. Организация, подготовка документации. Элементы художественной гимнастики и их использование во время массовых выступлений. Подбор музыкального сопровождения. Судейство. Требования к судейству. Технологии судейства.	16,75	<i>устный опрос Презентация</i>

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Для выполнения всех видов письменных работ по данной дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь общие тетради в клетку. Дополнительно ведутся тетради-словари для записи слов терминов. Все письменные домашние задания выполняются по предложенной в программе литературе, указанной в перечне основной и дополнительной литературы.

#### Требования к презентации

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой интерактивное изложение в визуальном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть рассматриваемого вопроса или проблемы, приводит различные схемы или системы, а также собственные взгляды на вопросы изучаемой темы.

Среднее количество слайдов – от 10 до 20

При оценке представленной презентации учитывается: соответствие содержания заявленной теме; полнота раскрытия темы; ссылка на авторов занимающихся данной проблемой и литературные источники; умение отвечать на вопросы по представленной теме..

Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

- На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.
- Третий слайд указывает цель и задачи работы.
- На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

К слайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

#### Требования к составлению реферата

Реферат (нем. Referat, от лат. Referre - докладывать, сообщать) доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Реферат включает в себя несколько мнений, почерпнутых из разных литературных источников, с последующим собственным выводом учащегося.

К написанию реферата предъявляются определенные требования, которые автор должен в обязательном порядке соблюдать. Каждый реферат имеет четко определенную структуру:

- титульный лист, который оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения;
- содержание, где прописываются все главы и номера страниц, на которых они расположены;
- введение – это часть работы, где автор указывает цели, задачи, актуальность выбранной темы;
- основная часть, в которой излагается материал по теме;
- в заключительной части работы прописываются выводы, сравнения, высказывается точка зрения на рассматриваемую проблему;
- список литературы и источников, которые были изучены при написании реферата;
- приложения, если таковые имеются.

Средний объем реферата – от 500 до 2500 печатных знаков.

### **Требования к написанию контрольной работы**

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Контрольная работа должна быть четко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

### **Требования к докладу, сообщению**

Доклад или сообщение — это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы изучаемой в процессе освоения данной дисциплины.

Во время подготовки доклада студент должен обратить внимание на актуальность темы, на основополагающие моменты рассматриваемой темы, определить последовательность предлагаемого материала, обратить внимание на результаты решения восстановленной проблемы.

Средний объем доклада – от 2 до 5 печатных листов.

При оценке доклада учитывается: соответствие содержания доклада заявленной теме; полнота раскрытия темы; перечень использованной литературы; умение отвечать на вопросы по тексту доклада.

### **Требования к выполнению практических заданий**

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Практическая работа должна быть четко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Практическое задание выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

**Проектное задание:**

- моделирование тренировочного процесса по этапам в избранном виде гимнастики, а также составление положений по проведению соревнований по различным видам гимнастики.

**6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**6.1. Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины применяются следующие технологии, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: дискуссии, педагогика сотрудничества, ситуационные методы. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере физкультурного образования.

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. История развития гимнастики	Обзорная лекция	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии</i>	Не предусмотрено
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики	В формате ДОТ с (LMS Moodle «Электронное образование»)	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии</i>	Не предусмотрено
Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии</i>	Не предусмотрено
Тема 4. Гимнастическая терминология		<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	Не предусмотрено
Тема 5. Строевые упражнения. Классификация строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения. Классификация		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	Не предусмотрено

ОРУ.		
Тема 6. Прикладные и акробатические упражнения	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	Не предусмотрено
Тема 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,</i>	Не предусмотрено
Тема 8. Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,</i>	Не предусмотрено
Тема 9. Планирование и учет работы по гимнастике	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических заданий</i>	Не предусмотрено
Тема 10. Организация соревнований по гимнастике Массовые гимнастические выступления.	<i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий</i>	Не предусмотрено

## 6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- использование возможностей электронной почты преподавателя
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);

– использование виртуальной обучающей среды [LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров].

### 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### 6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ
OpenOffice	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер

#### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>
<a href="http://dlib.eastview.com">Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com</a> <i>Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU</i>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.



При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Гимнастика с методикой обучения» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6.**

**Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств**

Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
Тема 1. История развития гимнастики	ОПК 2 ПК 1	Опрос по теме
Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики	ОПК 2 ПК 1	Презентация
Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика	ОПК 2 ПК 1	Доклад
Тема 4. Гимнастическая терминология	ОПК 2 ПК 1	практическое задание
Тема 5. Строевые упражнения. Классификация строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ.	ОПК 2 ПК 1	контрольная работа
Тема 6. Прикладные и акробатические упражнения	ОПК 2 ПК 1	Опрос по теме
Тема 7. Методика обучения гимнастическим упражнениям	ОПК 2 ПК 1	устный опрос, домашнее задание
Тема 8. Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	ОПК 2 ПК 1	контрольная работа
Тема 9. Планирование и учет работы по гимнастике	ОПК 2 ПК 1	реферат
Тема 10. Организация соревнований по гимнастике Массовые гимнастические выступления.	ОПК 2 ПК 1	устный опрос Презентация

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Таблица 7. Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам,

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

**Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине**

#### **Тема 1.**

##### ***Вопросы для собеседования***

1. Гимнастика в Древнем мире и в средних веках.
2. Гимнастика в новое время.
3. Направления гимнастики: гимнастическое, атлетическое, прикладное.
4. Системы гимнастик: Немецкая; Шведская; Французская:

#### **Тема 2.**

##### ***Вопросы для собеседования и подготовки презентации***

1. Гимнастика в системе физического воспитания России.
2. Виды гимнастики
3. Методические особенности гимнастики.
4. Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье.
5. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

**Тема для презентации.** История развития гимнастики в России (по разным видам и направлениям) – Выбрать вид гимнастики – например (спортивная). Подобрать материал конкретно развития спортивной гимнастики (можно на примере выступлений знаменитых гимнастов).

### Тема 3.

#### **Вопросы для собеседования и подготовки докладов**

##### **Средства гимнастики и их характеристика.**

1. Строевые упражнения,
2. Общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
3. прикладные упражнения.
4. Упражнения на снарядах.
5. Упражнения художественной гимнастики.
6. Прыжки, танцевальные упражнения и др.
7. Классификации гимнастических упражнений.

### Тема 4.

#### **Вопросы для собеседования**

1. Гимнастическая терминология.
2. Характеристика гимнастической терминологии.
3. Способы образования терминов, правила сокращения.
4. Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений.
5. Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.

#### **Практические задание**

1. **Составить таблицу, в которой надо систематизировать запись гимнастических положений по показу, особенности записи упражнений, названия упражнений на снарядах, виды упражнений; названия инвентаря, снарядов.**

#### **Пример таблицы для заполнения.**

<b>Правила записи по показу</b>	<b>Особенности записи</b>	<b>Название снарядов</b>	<b>Виды упражнений</b>	<b>Название инвентаря</b>
<b>При записи отдельного движения нужно указать:</b> 1. Исходное положение (и. п.), из которого начинается движение. 2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).	Повороты на 45, 90, 180, 360° записываются соответственно: полповорота направо (налево), поворот направо (налево), поворот кругом	1. брусья	1. общеразвивающие	1. скакалка

<p>3. Направлени е (вправо, назад и т. п.).</p> <p>4. Конечное положение (если необходимо).</p>	<p>(выполняется через левое плечо), но можно повернуться и через правое, обязательно уточнив — направо- кругом.</p> <p><b>Союз «и»</b> между элементами означает слитное их исполнение, без длительной паузы.</p> <p><b>Предлог «с»</b> означает соединение двух элементов в один.</p> <p><b>Знак тире (–)</b> между элементами в комбинации означает, что возможна пауза до 1 с.</p> <p><b>Буквы «О»</b> после элемента означают, что этот элемент необходимо обозначить не менее 1 с.</p> <p><b>Буква «Д»</b> после элемента означает, что этот элемент необходимо удерживать в течение 3 с.</p>			
		2. бревно	2. прикладны е	2. канат


3. *Нарисовать спортивный зал где правильно должны быть размещены спортивные снаряды.*

**Тема 5.**

**Вопросы для собеседования и подготовки к контрольной работе**

1. Строевые упражнения. классификация строевых упражнений.
2. Назначение строевых упражнений.
3. Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».
4. Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.
5. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
6. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.

1. **Практические задания (в спортивном зале). Провести работу в группе с применением строевых приемов.** Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания. Передвижения и фигурная маршировка. Методика проведения строевых команд в учебной группе. (Построить группу, перестроить на месте и в движении)

**Общеразвивающие упражнения.**

Классификация ОРУ.

Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Правила подбора упражнений.

Основа комплекса ОРУ.

Содержание и дозировка ОРУ.

Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям.

Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами.

ОРУ в движении, в парах.

Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении.

Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах.

Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.

Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке.

**Комплект заданий для контрольной работы**

**Составить комплекс общеразвивающих упражнений** согласно классификации упражнений по анатомическому признаку.

Записать в форме конспекта.

**Пример**

Конспект ОРУ без предметов			
№	Содержание упражнения	Дозировка	ОМУ (методические указания)
1	И.П. – О.С. 1-2 – правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться;	6-8 раз	В положении «руки вверх» смотреть на

	3-4 – И.П.; 5-8 – то же с левой.		руки.

*Конспект можно составить и с использованием ОРУ с предметами.*

## **Тема 6.**

### **Вопросы для собеседования**

1. Прикладные и акробатические упражнения.
2. Акробатические и прикладные упражнения.
3. Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям.
4. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др.

**Практические задания для освоения упражнений.** Группировка и перекаты, кувырок вперед, назад, боком. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. Различные виды перемещений по скамейке, бревну и соскок прогнувшись. Лазание по наклонной скамейке и стенке.

## **Тема 7. Вопросы для собеседования**

1. Основы техники выполнения гимнастических упражнений.
2. Структура гимнастических упражнений; задачи и содержание этапов обучения гимнастическим упражнениям.
3. Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ). Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ.
4. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений.
5. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.

**Законспектировать учебный материал по теме. Методика обучения гимнастическим упражнениям.** Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, само страховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления.

**Практические занятия в спортивном зале (освоение элементов).** Методика обучения акробатическим упражнениям. (кувырку вперед, стойкам, мост). Методика обучения опорным прыжкам.

Демонстрация техники элементов; определение технических ошибок; оказание помощи и страховки.

## **Тема 8. Вопросы для собеседования**

1. Методика проведения урока гимнастики -содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе.
2. Задачи обучения гимнастике в школе.
3. Типы уроков. Структура урока по гимнастике.
4. Программные требования.
5. Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе. Урок гимнастики в средней школе: содержание, методы, организация.
6. Методика и особенности проведения урока по гимнастике по отделениям в средней школе. Урок гимнастики в старшей школе: содержание, методы, организация.
7. Методика проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся.

8. Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики.
9. Сюжетно-ролевая форма проведения урока.
10. Полоса препятствий на уроке гимнастики.
11. Урок ритмической гимнастики.
12. Правила подбора упражнений в соответствии с музыкальным квадратом, задачами урока, возрастными особенностями учащихся.
13. Методика и организация проведения урока по ритмической гимнастике.

**Составление конспекта урока гимнастики (с выбором начальной, средней, старшей школы).** Материал должен соответствовать задачам поставленным программой (выбор элементов основной части и т.д.) Можно взять за основу сюжетно-ролевую форму проведения урока гимнастики

На следующих практических занятиях – Демонстрация проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики.

**Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.** Причины травматизма. Цели профилактики травматизма. Характеристика травм: легкие, средние, тяжелые. Меры по предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности физической помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

#### **Практические занятия.**

Применение страховки, помощи на практике (во время обучения акробатическим упражнениям).

### ***Комплект заданий для контрольной работы***

#### **Тестовые задания для оценки уровня знаний**

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

#### **1. Основными средствами гимнастики являются:**

- : общие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- +: общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, спортивные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, специальные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики

#### **2. Общеразвивающие упражнения применяют для:**

- +: разносторонней физической подготовки
- +: формирования правильной осанки
- +: расширения функциональных возможностей организма
- : оценки силовых возможностей

#### **3. Общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики являются:**

- : методами гимнастики
- +: средствами гимнастики
- : формами гимнастики
- : видами гимнастики

**4. Методической особенностью гимнастики является:**

- + : локально воздействовать на звенья двигательного аппарата и системы организма
- + : регулировать нагрузки
- : планировать объем нагрузки
- + : применять гимнастические упражнения в различных целях

**5. Виды гимнастики подразделяют по:**

- + : направленности воздействия на организм
- : совершенствованию двигательных функций организма
- : доступности для занимающихся
- + : решаемым задачам

**6. Виды гимнастики подразделяются на:**

- : две группы
- : четыре группы
- + : три группы
- : шесть групп

**7. Общеразвивающая, гигиеническая, атлетическая гимнастика относятся:**

- : ко второй группе
- : к третьей группе
- + : к первой группе
- : к четвертой группе

**8. К средствам основной гимнастики относятся:**

- : водные процедуры
- + : прикладные упражнения
- + : общеразвивающие упражнения
- + : подвижные игры

**9. Средства гимнастики подразделяются на:**

- : две группы
- : четыре группы
- + : восемь групп
- : шесть групп

**10. основополагающими упражнениями гимнастики являются:**

- : общие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- + : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, спортивные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, специальные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики

**11 Гимнастические упражнения составляют основу ..... лечебной физической культуры.**

- + : средств

**12. Вводную гимнастику обычно проводят ..... методом.**



+: групповым

**13:** Теория гимнастики развивается в единстве с .....

+: практикой

**14:** Теория гимнастики опирается на ..... науки.

+: естественные

**15.** Применение гимнастических упражнений конкретизируется в зависимости от задач, форм занятий и ..... занимающихся.

+: подготовленности

**16:** Терминология-совокупность ....., образование и применение которых осуществляется по определенным правилам.

+: терминов

**17:** Термины должны быть краткими, точно и однозначно определять ....., положение, действие.

+: движение

**18:** Все гимнастические термины можно разделить на ..... группы.

+: две

**19:** Термины ..... - обозначают группы сходных упражнений.

+: собирательные

**20:** Термины ..... - кратко и однозначно обозначают определенное упражнение.

+: конкретные

1. Укажите методы разучивания нового двигательного навыка:

a. По частям, целостный, в обычных условиях, в затрудненных условиях.

b. Показ, рассказ, наглядное пособие.

c. Целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

2. Процесс достижения спортивных результатов представляют собой:

a. Умение выполнять упражнения, навык в выполнении упражнения, знания об изучаемом упражнении, мастерство в выполнении упражнения.

b. Навык в выполнении упражнения, умение выполнять упражнение, знание об изучаемом упражнении, мастерство в выполнении упражнений.

c. Знание об изучаемом упражнении, умение выполнять упражнение, навык в выполнении упражнения, мастерство выполнения упражнения.

3. При анализе техники упражнений соблюдаются правила:

a. Техника выполнения упражнения объясняется по частям.

b. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим.

c. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).

4. К какой структурной группе относится элемент подъем переворотом:
- Маховое упражнение.
  - Динамическое.
  - Хлестовое.
5. В подготовительной части урока решаются следующие задачи:
- Обучение элементов на гимнастическом снаряде.
  - Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, скорость).
6. Какие основные методы, приемы используются на II этапе обучения?
- Рассказ, показ, объяснение. Выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.
  - Акцентирование внимания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль.
  - Выполнение упражнений по частям и в целом.
7. Какие основные методы, приемы используются на III этапе обучения?
- Акцентирование внимания на деталях техники.
  - Рассказ, показ, объяснение. Выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.
  - Выполнение упражнений по частям и в целом. Определение контрольного знания.
8. Сколько фаз в опорном прыжке?
- 7
  - 5
  - 3
9. Какие основные методы, приемы используются на первом этапе обучения?
- Выполнение упражнений по частям и в целом, использование ориентиров.
  - Рассказ, показ, объяснение.
  - Акцентирование внимания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль.
10. Стадия подготовительного действия это -...
- Начальное движение.
  - Создание оптимальных условий энергообразующим действиям.
  - Подготовить системы организма для последующих действий
11. Какие упражнения относятся к средствам специальной физической подготовки в гимнастике?
- Силовые упражнения на снарядах.
  - Упражнения на снарядах.
  - ОРУ.
12. Какие методы применяются для воспитания выносливости в гимнастике?
- Метод возрастающей нагрузки.
  - Ступенчатый.
  - Вибрирующий.
13. Какие методы применяются для воспитания быстроты?
- Выполнения упражнения с ходу.
  - Выполнение упражнения с ускорением.
  - Метод больших усилий.

14. Что относится к основным характеристикам тренировки?

- a. Объем.
- b. Интенсивность.
- c. Хороший внешний вид тренера.
- d. Специальные мероприятия, направленные на организацию отдыха и восстановления.

### **Критерии оценки**

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

## **Тема 9. Вопросы для собеседования и реферирования**

### **Планирование и учет работы по гимнастике.**

1. Планирование учебной работы по гимнастике.
2. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока.
3. Планирование учебного материала в различных классах школы.
4. Гимнастика в режиме учебного дня.
5. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.
6. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый.
7. Правила проведения тестирования.

### **Практическое задание для закрепление изученного материала**

Составление тематического плана по гимнастике. Составление комплексов по оздоровительной гимнастике.

## **Тема 10. Вопросы для собеседования и подготовки презентации**

### **Организация соревнований по гимнастике.**

1. Правила соревнований по гимнастике.
2. Особенности организации судейства соревнований по спортивным видам гимнастики. Требования к спортсменам.
3. Требования к судейской коллегии.
4. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации и судейства в общеобразовательной школе.
6. Виды и характеристика соревнований.
7. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы.
8. Система оценки. Содержание программы соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.
9. Повышение уровня спортивной подготовленности по гимнастике.

### **Задания для проверки знаний по теме.**

- Разработать положение о соревнованиях по одному из видов гимнастики.

- Тестирование в гимнастике – подобрать тесты, определяющие уровень освоения гимнастических упражнений.
- Массовые гимнастические выступления (МГВ): структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.

### **Вопросы для подготовки к контрольным работам**

#### **1 семестр**

1. Средства гимнастики, их характеристика.
2. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).
3. Команды и методика обучения
4. Виды передвижений.
5. ОРУ, их характеристика.
6. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
7. Методические приёмы проведения комплекса.
8. Прикладные упражнения, их характеристика.
9. Упражнения на снарядах, их характеристика.
10. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, технология проведения.
11. Особенности проведения подготовительной части урока со школьниками разного возраста.

#### **2-й семестр.**

1. Правила подбора упражнений при составлении комплексов.
2. Раздельный, поточный, проходной способы проведения, их особенности.
3. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный), их особенности.
4. Задачи, структура, содержание, особенности школьного урока гимнастики.
5. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
6. Конспект урока по гимнастике. Форма и содержание конспекта.
7. Особенности организации урока гимнастики в школе.
8. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
10. Последовательность обучения гимнастическим упражнениям.
11. Круговой метод и методические особенности его использования при проведении урока гимнастики.
12. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
13. Судейство соревнований по гимнастике.

### **Тематика рефератов, докладов**

1. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
2. Гимнастическая терминология.
3. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
4. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
5. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
6. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения
7. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
8. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
9. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание урока гимнастики в школе.
10. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока
11. Технология обучения гимнастическим упражнениям.

12. Способы и методы регулирования нагрузки при выполнении гимнастических упражнений.
13. Средства и методы гимнастики применяемые при рекреационной двигательной деятельности на уроке.
14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
15. Организация и судейство соревнований по гимнастике.

**Перечень вопросов и заданий,  
выносимых на экзамен 1 семестр**

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики.
2. Средства гимнастики, их характеристика.
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
4. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).
5. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
6. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения. Команды и методика обучения
7. СУ. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения.
8. СУ. Виды передвижений. Команды и методика обучения.
9. СУ. Передвижения с изменением направления движения. Команды и методика обучения.
10. СУ. Передвижения с изменением темпа движения. Команды и методика обучения.
11. СУ. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
12. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
13. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
14. СУ. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
15. СУ. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
16. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
17. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно. разведением и слиянием. Команды и методика обучения.
18. СУ. Размыкания. Команды и методика обучения.
19. ОРУ, их характеристика.
20. ОРУ. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
21. ОРУ. Методические приёмы проведения комплекса.
22. ОРУ с предметами. Терминология. Особенности проведения.
23. ОРУ на гимнастической стенке. Терминология. Особенности проведения.
24. ОРУ в парах. Особенности проведения.
25. ОРУ поточным способом. Особенности проведения.
26. ОРУ проходным способом. Особенности проведения.
27. ОРУ. Особенности управления голосом при проведении комплекса.
28. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
29. Прикладные упражнения, их характеристика.
30. Упражнения на снарядах, их характеристика.
31. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
32. Подготовительная часть урока (ПЧУ). Задачи, средства, технология проведения.
33. Особенности проведения ПЧУ со школьниками разного возраста.

**Перечень вопросов и заданий,  
Выносимых на экзамен 2-й семестр.**

1. СУ. Их назначение, характеристика, технология обучения.
2. ОРУ. Их назначение, характеристика, технология обучения.

3. ОРУ. Правила подбора упражнений при составлении комплексов.
4. ОРУ. Способы регулирования нагрузки при выполнении упражнений.
5. ОРУ. Раздельный, поточный, проходной способы проведения, их особенности.
6. ОРУ. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный), их особенности.
7. Школьный урок физкультуры с использованием средств гимнастики. Задачи, структура, содержание, особенности.
8. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения подготовительной части занятия.
9. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения основной части занятия.
10. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения заключительной части занятия.
11. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
12. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание конспекта.
13. Требования, предъявляемые к преподавателю при работе с занимающимися.
14. Особенности управления голосом (голосовые интонации) действиями занимающихся при проведении занятия.
15. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока
16. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке
17. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
18. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
19. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении.
20. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
21. Страховка. Помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма (дать определение и особенности).
22. Содержание и особенности технологии проведения урока по гимнастике в общеобразовательной школе для различных возрастных групп.
23. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
24. Способы регулирования нагрузки при выполнении упражнений.
25. Опорные прыжки в гимнастике. Методика обучения. Страховка
26. Лазание по канату. Способы лазания. Методика обучения.
27. Подвижная игра и методические особенности ее проведения.
28. Эстафета и методические особенности ее проведения
29. Круговой метод и методические особенности его использования.
30. Полоса препятствий и методические особенности ее проведения.
31. Средства и методы рекреационной двигательной деятельности на уроке.
32. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
33. Судейство соревнований по гимнастике.

Оценка качества подготовки обучающихся включает текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию. Данные типы контроля служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и студентом, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебной дисциплины.

К формам контроля относится промежуточный контроль знаний в устной форме. Студент должен ответить на два вопроса из примерного перечня вопросов.

## Таблица 9

### Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
-------	-------------	----------------------	------------------	------------------------------

<p><b>Код и наименование проверяемой компетенции ОПК 2</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>				
1.	Задание закрытого типа <i>(на выбор одного варианта ответа)</i>	<p><b>Средства гимнастики подразделяются на:</b> А) две группы Б) четыре группы В) восемь групп Г) шесть групп</p>	+ В;	1
2.		<p><b>Виды гимнастики подразделяют по:</b> А) направленности воздействия на организм Б) совершенствованию двигательных функций организма В) доступности занимающихся Г) решаемым задачам</p>	+ А);Г)	1
3		<p><b>Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?</b> А) Красота движений. Б) Соответствие техническому эталону (образцу). В) Эффективность в решении задач.</p>	+ Б);	
4		<p><b>Сколько фаз в опорном прыжке?</b> А) 7 Б) 5 В) 3</p>	+ А)	
5		<p><b>Основными средствами гимнастики являются:</b> А) общие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики Б) общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические,</p>	+ Б) ;	

		<p>прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики В) общеразвивающие, строевые, спортивные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, специальные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики</p>		
6	<p>Задание открытого типа (с развернутым ответом)</p>	<p>Решите практическую задачу ОРУ. Правила подбора упражнений при составлении комплексов.</p>	<p>Ответ. Общеразвивающие упражнения подбираются согласно классификациям и задачам. Например, комплекс на развитие физических способностей. Привести пример упражнений. (разноименные движения при выполнении ОРУ)</p>	5 мин
7.		<p>Практическая задача. Как правильно перестроить группу из одной шеренги в две.</p>	<p><b>Перестроение из одной шеренги в две</b> производится по команде: «В две шеренги – стройся!». Предварительно группу необходимо рассчитать на первый-второй. Перестроение производится на три счета (выполняют вторые номера): на счет «раз» - левой ногой шаг назад; «два» - правой ногой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам); «три» - приставить левую ногу.</p>	3 мин.



			Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение производится в порядке, обратном построению.	
8.	Задание закрытого типа (на выбор одного варианта ответа)	<b>Методической особенностью гимнастики является:</b> а) локально воздействовать на звенья двигательного аппарата и системы организма б) регулировать нагрузки в) планировать объем нагрузки г) применять гимнастические упражнения в различных целях	+АБГ	2 мин
9.	Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)	<b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b>  Классификация строевых упражнений. а) построения, перестроения, смыкания, размыкания, передвижения, строевые приемы. б) общеразвивающие, прикладные, акробатические, танцевальные в) смыкания, размыкания, упражнения в движении, стойки и повороты. г) движения в колонне, движения в шеренге, перестроения, распоряжения и команды. Приведите примеры из правильно выбранной	а) Ответ. 1. Построения и перестроения. 2. Смыкания и размыкания. 3. Передвижения. 4. Строевые приемы. <i>Примеры с аргументами</i> 1. Построение в одну шеренгу. перестроение из одной шеренги в две 2. Сомкнутый строй и разомкнутый строй 3. Шагом, бегом, прыжками и ползком. 4. Нале-во, Кругом! Шире шаг, реже шаг!	5 мин.

		группы строевых упражнений.		
<b>ПК 1</b> Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий				
10	Задание закрытого типа <i>(на выбор одного варианта ответа)</i>	<b>1. Укажите методы разучивания нового двигательного навыка:</b> а. Техника выполнения упражнения объясняется по частям. б. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим. с. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).	+ а	2 мин
11		<b>При анализе техники упражнений соблюдаются правила:</b> а. Техника выполнения упражнения объясняется по частям. б. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим. с. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).	+С	2 мин
12		<b>3. Какие основные методы, приемы используются на первом этапе обучения?</b> а. Выполнение упражнений по частям и в целом, использование ориентиров. б. Рассказ, показ, объяснение.	+В	2 мин

		с. Акцентирование внимания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль.		
13		<b>Методической особенностью гимнастики является:</b> а) локально воздействовать на звенья двигательного аппарата и системы организма б) регулировать нагрузки в) планировать объем нагрузки г) применять гимнастические упражнения в различных целях	+АБГ	2 мин
14		<b>5. Какие методы применяются для воспитания выносливости в гимнастике?</b> а. Метод возрастающей нагрузки. б. Ступенчатый. с. Вибрирующий.	+А	2 мин
15	Задание открытого типа <i>(с развернутым ответом)</i>	<i>1. Решите практическую задачу. Какой метод обучения гимнастическим упражнениям выбрать в начальной школе?</i>	Ответ: Метод расчлененного упражнения. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно фаз изолированно, самостоятельных частей элементов, и лишь после определенного усвоения они соединяются в действие целостное.	5
16		<i>2. Решите практическую задачу. В какой последовательности находятся фазы</i>	Ответ: 1.Разбег. 2. Наскок на мостик. 3. Отталкивание от мостика. 4. Полёт до опоры	5

		выполнения опорного прыжка	руками. 5. Отталкивание от снаряда руками. 6. Полёт после опоры руками. Приземление.	
17		3. Термины должны быть краткими, точно и однозначно определять ..... положение, действие.	+движение	1
18		4. Вводную гимнастику обычно проводят ..... методом.	+: групповым	1
19		5. При анализе техники упражнений соблюдаются следующие правила: а. Техника выполнения упражнения объясняется по частям. б. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).	Ответ: 1. Техника выполнения упражнения объясняется по частям. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим. 3. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).	5
20		Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. 1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.  2. Этот вид спорта развивает такое	а 1-б; 2-а; 3-г; 4-в.	.

		<p>физическое качество как гибкость.</p> <p>3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.</p> <p>5. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.</p> <p>а) гимнастика;</p> <p>б) тяжёлая атлетика;</p> <p>в) лёгкая атлетика;</p> <p>г) баскетбол</p>		
21		<p><i>Решите практическую задачу</i> Специальные упражнения в гимнастике. Их назначение, характеристика, технология обучения.</p>	<p>Ответ: Специальные упражнения это упражнения относящиеся к определенным видам гимнастики, например – упражнения на брусьях. Технология обучения соответствует обучению двигательного действия</p>	
22		<p><i>Решите практическую задачу</i> ОРУ. Их назначение, характеристика, технология обучения.</p>	<p>Ответ. Общеразвивающие упражнения служат для общего развития организма всех его функций и органов. Они просты в выполнении. Обучение соответствует обучению двигательного</p>	7 мин.

			<p>действия. Классификация упражнений ОРУ: По анатомическому признаку. А. для рук и плечевого пояса Б. Упр. Для туловища. В. Упр. Для ног. Г. Упр. Для всех групп мышц.</p>	
23	<p>Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)</p>	<p><b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b></p> <p>обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на <b>три этапа</b>: а) Начальное, основное, заключительное б) Начальное обучение, углублённое разучивание, закрепление и совершенствование движения в) Первый этап, этап закрепления, этап совершенствования.</p>	<p>Ответ б) 1. Начальное обучение — создание предварительного представления об упражнении (ориентировочной основы). Учитель знакомит учащихся с терминологическим названием упражнения, демонстрирует его (показ). 2. Углублённое разучивание — овладение основами техники движения. На этом этапе уточняют представление о новом движении, овладении основными и вспомогательными двигательными действиями. 3. Закрепление и совершенствование движения — стабилизация техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения. <i>Деление на этапы условно, так как</i></p>	5 мин

			<i>процесс обучения двигательному действию в принципе един и неделим</i>	
24	Задание открытого типа (с развернутым ответом)	Определить задачи урока по гимнастике для учеников 1 класса и записать в виде конспекта. Реализовать поставленные задачи урока на практическом занятии по гимнастике.	Задачи урока: I класс. Урок-I 1. Обучение построения в шеренгу и колонну; основной стойке и команде «Смирно!»; стойке по команде «Вольно!» и «Равняйся!». 2. Обучение упорам (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седам (на пятках, с наклоном, углом). 3. Развитие гибкости	30 мин.

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины, и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

**Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Посещение занятий	18\0,2	3,6	
2.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию
2.1.	полный ответ по вопросу	9\1 балла	9	
2.2.	доклад теме	1\1,8 балла	1,8	
2.3.	дополнение	9\0,4 балла	3,6	
2	Практическое задание	1\4 балла	4	по расписанию
3	Выполнение контрольных заданий по разделам	40\0,5 балл за каждый правильный ответ	20	по расписанию
4	Презентация	1\ 2,5балла	2,5	по расписанию
5	Практическая работа	1\ 3балла	3	по расписанию
6	Реферат	1\2,5 балла	2,5	по расписанию

<b>Промежуточный контроль</b>			<b>50</b>	
<b>6</b>	<b>Блок бонусов</b>			
6.1.	Научно-практическая деятельность (выступление на конференции, публикации статей)	1\10 балла	10	по расписанию
			<b>10</b>	по расписанию
<b>Всего</b>				
<b>дополнительный блок</b>				
<b>7</b>	<b>Экзамен</b>		<b>50</b>	по расписанию
<b>Итого</b>			<b>100</b>	

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	- 1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	- 2
<i>Неготовность к занятию</i>	- 2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-2
<i>Не выполненное домашнее задание</i>	- 3

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90–100	5 (отлично)
85–89	4 (хорошо)
75–84	
70–74	
65–69	3 (удовлетворительно)
60–64	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 8.1 основная литература:

1. Гимнастика : рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. для вузов ... "Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2005. - 448 с. - (Высш. проф. образования). - ISBN 5-7695-2390-5: 142-12 : - 16 шт.
2. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : 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 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html>
4. Алаева Л.С., Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Алаева Л. С. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 72 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_003.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html)

### 8.2 дополнительная литература:

- 1 Поздеева Е.А., Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Поздеева Е. А - Омск : Изд-во



СибГУФК, 2017. - 100 с. - ISBN -- - Режим доступа:

[http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.htm](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.htm)

2 Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс]: учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-59718-0679-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>

3 Карпенко Л.А., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике[Электронный ресурс]: учеб. пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба - М. : Советский спорт, 2014. - 264 с. - ISBN 978-5-9718-0709-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807094.html>

4 Винер-Усманова И.А., Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Электронный ресурс] / Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - 2-е издание. - М. : Спорт, 2015. - 120 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9906734-1-0 - Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673410.html>

### **8.3 Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

#### **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).